

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особистісні чинники самотності у жінок

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 204

спеціальності 053 Психологія

освітньо-професійна програма Клінічна
психологія

Костишин Соломія Богданівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

к.психол.н., доц.

(наукова ступінь, вчене звання)

Слободянюк Ігор Антонович

(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2022р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання ,прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП³

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ

ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК⁵

1.1. Особистість жінки¹⁰

1.2. Феномен самотності 10

1.3 Особливості самотності у жінок 29

Висновки до першого розділу 33

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ У ЖІНОК..... 34

2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників самотності у жінок 34

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження 40

2.3. Аналіз та інтерпретація дослідження 55

Висновки до другого розділу 64

РОЗДІЛ 3. ФОРМИ ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ВІДЧУТТЯМ САМОТНОСТІ У ЖІНОК..... 65

3.1. Підходи до корекції і консультування проблеми самотності у жінок.....64

3.2 Програма психологічної корекції відчуття самотності у жінок

“Відповідальність за взаємини”80

Висновки до третього розділу.....92

ВИСНОВКИ..... 93

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ..... 95

ВСТУП

Жіноча самотність дуже складне і багатогранне явище, яке в сучасному світі дедалі більше поширеним. Жінки болісніше переживають відсутність близьких контактів, аніж чоловіки і часто почувають себе незахищеними й непривабливими. Через самотність з ними відбуваються певні особистісні та поведінкові зміни, які дуже впливають на формування їх особистості, яка адаптована до зовнішнього середовища. Тому жіноча самотність, як певний психологічний феномен потребує наукового осмислення та більш детального дослідження особливостей самовизначення самотніх жінок.

Є різні підходи до визначення «самотності», тому різні автори трактують кожен по-своєму. Найбільш поширеними є наступні: за К. Роджерсом [15] самотність – відчуження від своїх внутрішніх почуттів особистості; за Дж. Уайтхорном, самотність – це стан людини, емоційний, що викликаний відсутністю близьких контактів, також він пов'язаний зі страхом втрати цих контактів через таку психологічну причину, як соціальні ізоляція, яка може бути або вимушена, або ж наявна в людини [17]. Також досить популярними є визначення самотності: як почуття, яке викликано переживанням людини через свою несхожість на інших, що призводить до виникнення психологічного бар'єр під час спілкування [6]; як стан людини, що пов'язаний з неприйняттям себе та нерозумінням іншими людьми [21]; як психологічно-соціальне явище, яке є результатом соціальної ізоляції [10]; як певна психологічна властивість людини, яка носить не постійний характер та виникає в результаті виникнення певних ситуацій.

Таке різноманіття думок та поглядів науковців призвело до того, що виникло багато підходів, які трактують це явище з двох абсолютно протилежних сторін. З негативної точки зору, самотність можна оцінювати, як певний фактор, що заважає та уповільнює процес розвитку особистості, з позитивної – трактується, як етап самосприйняття особистості та її саморозуміння. В публікаціях науковців, що є представниками психодинамічного, інтеракціоністського, когнітивного, соціологічного й феноменологічного підходів більше прослідковується саме негативні характеристики явища «самотності» в контексті психологічного здоров'я людини.

Об'єкт дослідження: особистість жінки

Предмет дослідження: соціально психологічні особливості самотності жінок

Мета дослідження: дослідити особистісні чинники самотності у жінок

Завдання:

- аналіз наукової літератури з даної проблематики
- організувати та провести емпіричне дослідження
- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження
- розробити програму інтервенції

Методи дослідження:

- 1) теоретичний аналіз наукової літератури
- 2) емпіричне дослідження за допомогою наступних методик: шкала суб'єктивного щастя Любомирські, Шкала задоволеності життям, П'ятифакторний опитувальник особистості, Тест життєстійкості
- 3) математико- статистичний
- 4) метод інтервенції

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ЖІНОК

1.2. Особистість жінки

Жінки повноправно представляли суспільство, яке переживало певні соціальні перетворення. Вони були тими членами суспільства, особливості яких визначаються не тільки статевою приналежністю, але й певними властивостями, які визначають їх, як членів суспільства. Дослідження явищ та процесів, які пов'язані з соціально-психологічним рівнем адаптації жінок, призвело до появи нових питань по темах «взаємодія соціальних та психологічних феноменів особистості», «особливості формування особистості під час переходу від одного соціально-економічного устрою суспільства до іншого» [28, 124].

Існує велика кількість наукових робіт, які висвітлювали тему феномену психології жінок. Дану тему розробляли ще революціонери-демократи, до яких відносились М. Чернишевський, А. Герцеген та В. Белінський та такі філософи, як В. Розанов, Є. Трубецькой, М. Бердяєв. Серед психологів досліджували цю проблему О. Вейнінгер, З. Фрейд, К. Юнга, К. Хорні. Дж. Мак Кі й А. Шеріф в середині 20 століття проводили дослідження психологічних і соціальних функцій гендерно-рольових стереотипів. Паралельно з цим в західній психології зароджується теорія гендерної соціалізації, яка представлена напрямками, які засереджують увагу на когнітивному розвитку (Л. Колберг) та соціальному навчінні (А. Бандура, Р. Уолтер), а також з'являється «нова психологія статі», за якою соціальні очікування суспільства відіграють головну роль у формуванні психологічної статі й статевої ролі. Ці очікування виникають, як реакція на певні соціально-

культурні фактори й надалі відображаються у процесі виховання (Л. Вейцман, К. Жаклін, Е. Маккобі).

Суттєвий внесок в дослідженні теми «особливості жінок» зробили праці таких вчених, як Б. Ананьєв та Г. Акіншікова, які є представниками психологічної школи. В. Геодакян в своїй теорії спробував пояснити особливості психології жінок їх біогенетичними властивостями. В усіх цих роботах предметом виступали особливості жіночої психології, процес гендерної соціалізації, стереотипи жіночності та система статевого диморфізму.

На думку К.Г. Юнга, жінки і чоловіки хочуть розвиватись та самореалізовуватись по-різному. Чоловіки цей процес бачать, як певний шлях з перешкодами, в результаті проходження якого вони стають сильнішими та спритнішими, а також набувають нові навички. Паралельно з цим, вони стають більш відповідальними з моральної точки зору: вчаться контролювати свої пориви, щоб ті не нанесли шкоду оточуючим, піклуються не тільки про себе, а й про оточуючих, зокрема жінок [40, с. 75].

В сучасній європейській культурі не розділяють чоловіків і жінок по психологічним особливостям, під час розробки та пропозиції форм та способів отримання ними освіти або будівництва кар'єри. На думку, К.Г. Юнга та його прибічників, в умовах європейської культури жінка має йти тим же шляхом, що й чоловік, вони мають розвивати свою психіку в такому ж напрямку, як і чоловіки. В свою чергу, прибічники аналітичної психології вважають, що в розумі жінки є певний пласт, який був давно сформований, що проявляється через почуття, які не дають жінкам повторювати чоловіків і впливають на те, щоб жінка залишалась жінкою. Коли цей пласт починає нагадувати про себе, жінка силою може його придушити в собі задля досягнення емансипації - рівноправ'я в дружбі та однакових можливостей в роботі з чоловіками. Зазвичай, це відштовхує чоловіків та приводить до виникнення почуття незадоволеності собою у жінок.

В сучасному світі існує такий стереотип – примат еротизму в образі жінки, її самореалізація визначається, як вдале та гармонійне поєднання професійної та сімейної сфери, тобто правильне співвідношення материнства та кар'єри. Це призводить до того, що жінки, зокрема українські, мають справлятися з багатьма своїми соціальними ролями на високому рівні і в результаті вони відчують рольове перевантаження.

Науковець Т. П. Вівчарик побудувала певну структурно-функціональну модель, за основу якої було взято самоідентифікація та інтеграція особистості, опредметнення потреб жінки, яка продиктована самістю через діяльність. Як стверджує науковиця, існують традиційні стереотипи про роль жінки в суспільстві та її призначення, що являють собою певну опозицію, яка не дає розвиватись жінці, як самодостатній особистості. Відбувається конфлікт між жіночністю, яка є внутрішньою детермінантою розвитку жінки та нетрадиційною роллю жінки, яку вона несе на шляху до її самоздійснення. Тобто самореалізація жінки передбачає певний опір стереотипним уявленням та вмінням знайти баланс між жіночністю та прагненням розвитку особистості [6, с. 167].

Постійні прискорення соціальної динаміки призводять до ускладнення проблеми жіночої самоідентифікації. Це відображається в поглибленні процесу індивідуалізацій, який, з одного погляду звільняє жінку від традиційних форм і рольових розподілів, шляхом «пошуку власного життя», а з іншого – соціальні зв'язки створюють необхідність для жінки мати більше контактів. Збільшення кількості контактів зменшує їх міцність і робить їх більш поверхневими, що забезпечує динамізм та відкритість реалізації можливостей у жінки. Тобто, в такій ситуації, жіноча самоідентифікація залежить від соціальних контактів, що може змінити її та дестабілізувати [5; 11]. Здійснення соціально-психологічного аналізу буття жінки в сучасному світі відбувається через відмову від термінологічного та натуралістичного понятійного апарата [20; 14]. Гендерний підхід, який був розроблений в надрах феміністської теорії відповідає антиесенціалістській спрямованості знання.

Гендер визначається як культурна та соціальна конструкція статевої визначеності людини, яка змінюється від одного суспільства до іншого, на відміну від нього визначення «стать» з її асоціацією «сутнісного призначення» та натуралістським відтінком ігнорується або ж повністю відкидається та заміщується поняттям “гендер”. Не дивлячись на це стать грає важливу роль в житті жінок та й загалом кожної людини, визначає темп, насиченість подіями соціальної діяльності особистості, ступінь адаптації до змін в соціумі та швидкість реакції. Сучасна жінка проходить шлях самоідентифікації між статтю та гендером в системі переплетінь психо-біологічного й соціально конституюваного [32]. Але треба розуміти, що соціальність не викореняє психо-біологічні особливості в людині, ні в жінках, ні в чоловіках.

В 70-х роках двадцятого століття науковці почали дослідження впливу на психологічний розвиток жінки статевого чинника. Вони розділились на дві групи. Одна група працювала над вдосконаленням теорій, які вже існують, працювали над теоріями Фрейда і Юнга. Інша група висунула теорію появи нових цінностей, категорій та термінів, які допоможуть вивчити життєвий досвід жінок, які раніше ігнорували.

У своїй праці «До нової психології жінки» (1976 року) Джин Бейкер Міллер запропонувала новий погляд на психологію жінки, який змусив засумніватись над основними концепціями традиційних теорій. В цей же час соціолог Керол Гілліган збирала емпіричні дані, які демонстрували відмінність між психологічним та моральним дозріванням чоловіків та жінок. На основі цих даних, вона в своїй праці «Іншим голосом» висунула свої погляди, якими також підставила під сумнів всі існуючі до цього традиційні теорії. Гілліган в своїй роботі писала, що реальний досвід особистісного розвитку жінки не такий, як його описують в підручниках. Як правило, офіційна психологія зараховує жінку до списку тих, які підпадають під психологічну деформацію. Але ця різниця між реаліями і існуючими теоріями свідчить про обмеженість моделей людського розвитку.

Міллер проводила дослідження трьох основних тем у контексті центрованого на відносинах підходу до структури психології: шляхи та відносини особистісного росту, та культурне середовище.

Особливу увагу під час розробки своєї моделі Міллер приділила саме культурному середовищу та його впливу на життя жінки. Як правило, в суспільстві патріархального устрою жінки мають пристосовуватись до невзаємних та нерівноправних відносин. Це призводить до страждань, оскільки жінки починають почувати себе нездатними впливати на особисте та громадське життя. Зазвичай таке явище стосується жінок, що входять в певні культурні або етнічні групи, а також тих жінок, що зазнають расової дискримінації, певних утисків через сексуальну орієнтацію, соціально-економічного статусу та віку.

Основою моделі Міллер стало визнання важливості міжособистісних відносин в психологічному розвитку жінки та в її житті в цілому. Замість того, щоб боротись за свою незалежність та самостійність, жінки обирають пошук нових контактів та взаємовідносин з іншими людьми. Особливістю є те, що зріла жінка займається цим в першу чергу заради дітей.

1.2. Феномен самотності

У 19 столітті проблема самотності набула популярності серед науковців того часу, які присвятили їй окремі філософські роботи. Така увага до "самотності", як психологічного явища, була викликана низкою соціальних та культурних факторів, які викликали в людини почуття непотрібності та покинутості усіма. У 21 столітті дана проблема залишається актуальною, оскільки до соціокультурних проблем додалися і техногенні процеси сучасного життя і такі важливі соціально-економічні проблеми, як безробіття, міграції і сирітства, що значно загострюють проблему самотності. Проаналізувавши наукові роботи, які були присвячені дослідженню проблеми самотності, можна зробити висновок, що дане явище досліджували за допомогою різних комплексних методів.

Явище самотності вивчають науковці різних галузей, такі як психологи, медики, культурологи та соціологи. Філософські студії сучасного часу також досліджують цей феномен в різних площинах, оскільки наголошують на його багатовимірності. Так представники екзистенціалізму, а саме А. Камю, Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, явище самотності розглядали, як універсальну характеристику людського буття. К. Ясперс, М. Бубер - представники комунікативної філософії, стверджували, що джерелом самотності виступає сучасний цивілізаційний процес, який зумовлює нездатність людини потрапляти в неповторний світ іншого. Е. Фромм та К. Хорні, представники психоаналізу, досліджували залежність між певними життєвими ситуаціями та появою самотності в людини. Щодо українських та пострадянських науковців, то вони почали досліджувати дане явище лише в останні десятиліття

двадцятого століття, оскільки в радянські часи через ідеологічні постулати, за якими самотність вважалась атрибутом капіталістичного суспільства, це було неможливо. О. Дончева, М. Литвак, Ю. Швалба, А. Хараша - науковці, які досліджували цю проблему в межах психологічного дискурсу на пострадянських територіях.

Сьогодні, "самотність" - це слово, яке стало символом епохи сучасності. Його все частіше можна зустріти в заголовках газет чи журналів, ми чуємо його з телевізорів та по радіо, воно частіше з'являється в назвах літературних творів та все частіше з'являється серед питань в анкетах соціоопитувань. Навіть в художній літературі існує декілька образів явища самотності. Наприклад, самотність Робінзона Крузо або старого дідуся, відлюдкуватість вовкулаки, усамітнення творця з самим собою... Природу самотності важко зрозуміти за допомогою раціональних методів. Саме тому їх існує дуже багато в наукових роботах. Спектр аналізу природи самотності дуже широкий і починається від почуття, коли особистість втратила всі зв'язки з оточуючим світом і до втрати себе, як єдиного і цілого "Я". Різний зміст має і поняття "самотність". Американський дослідник Р. Вейс, писав, що самотність - «епізодично загострене відчуття хвилювання й напруги, пов'язане з прагненням мати дружні стосунки» [11, с. 123]. М. Мід стверджував, що почуття самотності пов'язане з відсутністю в людини друзів, або ж наявністю великої відстані між людиною і близькими для неї людьми, яка унеможлиблює їх підтримку, а також самотність може бути викликана тяжбою по дому [11, с. 98]. У своїй статті "Самотність", Д.Ф.Фішер визначає її як "деструктивну форму самосприйняття" [12, с. 498]. На думку українських вчених, а саме Ю. Швалба та О. Дончева, самотність - це відсутність єднання між людиною та її духовним станом [21, с. 17-19]. "Всесвітня енциклопедія: філософія" 2001 року випуску надає наступне визначення поняття самотності - "стан і відчуття людини, що знаходиться в умовах реальної чи уявної комунікативної депривації (ізоляції від інших людей), розриву соціальних зв'язків, відсутності значущого для неї спілкування та ін." [6, с. 729].

Самотність не тільки проявляється, як багатогране явище, але і на разі мовознавці знаходять відповідні слова до того чи іншого прояву самотності. В українській мові поширеними є такі слова, як самота, самотність, самотник, самотина, самотній, в основі яких корінь - "сам"; одинець, одинокий, одинак, одинокість від корня "один", а також відлюддя, відлюдкуватий, відлюдник... За допомогою цих слів можна виразити достатній спектр переживань та певних станів людини. Найбільш поширеною асоціацією зі словом "самотність" в сучасному світі у свідомості людини є відчуття непотрібності або ізольованості від зовнішнього світу. Але треба розуміти, що це не тільки психологічний стан людини (почуття, емоції, переживання), а й характеристика її фізичних відносин з оточуючими. І це і є початкова характеристика самотності.

За результатами дослідження, Ю. Швалба і О.Дончева, ранніх форм об'єктивної ізоляції особистостей було виокремлено три основні форми самотності [21]:

- 1) ритуали, обряди, випробування, виховання самотністю;
- 2) покарання самотністю;
- 3) добровільне усамітнення.

Наведені вище історичні форми самотності переважно несли позитивний характер, оскільки мали на меті самовдосконалення або оновлення особистості. Найбільш впливовим було добровільне усамітнення, оскільки воно вважається таким, яке обрав індивід сам, його ще називають бажаним або смислотворчим. За цією формою самотність виступає ролі музи і однією з умови творчості людини. Добровільне усамітнення прийшло до нас з релігійного світу, воно дозволяє краще пізнати свій духовний світ, побути сам на сам з собою, а також "очистити душу". В "Автобіографії" Ф. Ніцше зазначалось, що якщо людина усвідомлено хоче усамітнитись, то це є шлях зцілення та повернення до себе. Г. Сковорода, український філософ, називав таку самотність поверненням до самого себе і вважав це другим народженням людини або появою духу в ній. Поява духу, на його думку, приводила до того,

що людина ставала вільною. Г. Сковорода вважав, що внутрішня свобода - це той скарб, який дозволяє людині знайти внутрішній спокій, відчуття щастя та за бути про всю буденність та суєту, навіть коли ти живеш в рабських умовах.

На думку К.Хорні, Д. Рісмана, Дж Рельфа Оди та інших американських вчених, здорова особистість завжди має потребу побути на самоті. Так на думку Дж. Рельфа Оди, для розвитку особистості необхідно чергувати періоди отримання інформації та відчуттів з періодами самотності, для того, щоб осмислити їх, оскільки саме в глибинах свідомості проходить найбільш важлива частина процесу осмислення, лінійне мислення, в свою чергу, більше пов'язане сприйняттям зовнішнього світу » [11, с. 132].

Якщо людина постійно знаходить "на виду", це призводить до того, що вона вичерпує свій душевний ресурс. Він потребує відновлення. Під час процесу відновлення паралельно працює розум і почуття, людина встигає усвідомити все пережите, зробити певні висновки і побудувати плани дій на майбутнє. Тому усамітнення вважається важливою частиною життя людини в гармонії з собою. Усамітнення - це одна з позитивних форм прояву самотності. В філософії цю форму називали ще позитивною самотністю або несправжньою (недійсною), оскільки фізична ізоляваність не завжди є самотністю. Головна відмінність цих станів людини полягає в тому, що "одинокий, але не самотній", або ж як писав Дж. Рельф Оди: «Легко бути одному і не бути при цьому самотньому і легко бути самотньому в натовпі» [11, с. 132].

Сучасному світу характерне саме явище самотності в колі друзів, рідних, а не в стані фізичної ізоляваності. На жаль, така самотність є більш болючішою, оскільки вона лякає, призводить до порушення гармонії з собою, спустошує. Такий вид самотності науковці називають негативно або "справжньою". Негативна самотність призводить до порушення структури особистості, спричиняє певний дискомфорт в викликає тяжкі душевні стани людини. Дана проблема набула популярності в 19 столітті, коли з швидкими темпами почали виникати нові традиції, а старі швидко зникати, відбувався розрив між поколіннями, що призводило до непорозумінь. Всі ці фактори

призвели до певного відчуження та відчуття самотності великою кількістю людей. Самотність стала "чумою 20 століття", як писав М. Покровський. Сьогодні проблема самотності більше пов'язана з бажанням людини бути з кимось. Це бажання має глибокий і суперечливий зміст: з однієї точки зору воно показує, що людина прагне постійно знаходитись в заємодії з кимось, а з іншої демонструє небажання та уникнення усамінення с з собою. Сучасна людина боїться самозаглибитись та зазвичай уникає цього. Прагнення людини побути на самоті, все частіше змінюється на побути на самоті, але з кимось. Так, деяким людям вдається навчитись заглиблюватись в себе при цьому знаходитись з кимось поруч, але більше прослідковується тенденція, що людина саме за допомогою оточуючих намагається уникнути самозаглиблення. Людину з такими прагненнями називають людиною-конформістом, тобто та, яка орієнтується на інших. До 19 століття, на думку Д. Рісмана, домінував тип людини, яка була "орієнтована зсередини". Вона характеризувалась, як цілеспрямовна людина, що має чітку позицію, а її дії могли бути, як меркантильні, так і безкорисні. Людина ж ХХ – ХХІ ст. не має власної позиції, оскільки орієнтується на інших. Вона не має власних життєвих цілей, намагається наслідувати інших, хоче бути схожою на всіх і бути "як усі". Таких людей ще називали безособове "воно", вони легко сприймають всі новини і дуже в захваті від продуктів масової культури. В сучасному світі існує дуже багато субкультур, які пропонують свої статусні стандарти, манеру поведінки та стиль життя. В результаті існування таких субкультур виникає проблема самореалізації та формування особистості. Це призводить до внутрішнього дисбалансу та невмінням приймати рішення, а також робити вибір. В таких ситуаціях, коли людина не може бути "самою собою", знайти в собі "себесамість" і зароджується страх перед самотою. Втрачання власного "Я", якого людина боїться і нерозуміє зумовлює гнітюче відчуття самотності, яку науковці ще називають «самовідчужуючою». Однак варто зауважити, що для більшості людей бажання бути не самим пов'язане з бажанням бути з кимось. І не просто з кимось іншим, а з тим, хто може його зрозуміти, адже не

випадково одна з існуючих формул щастя пов'язана з розумінням. А розуміння можливо лише під час взаємодії та спілкуванні між людьми. Як писав М. Бахтін, що лише в спілкуванні розкривається людина, як особистість і стає зрозумілою не тільки для інших, але й для себе. Справжнє розуміння може бути досягнене лише під час живого спілкування, що є проблемою в сучасному світі, оскільки сьогодні існують нові форми спілкування: чати, скайпи, мобільний зв'язок і т.д. Тобто відбувається заміна живого спілкування на електронне. На відміну від живого спілкування, під час електронного відбувається процес створення людини-образа - виникає симуляр спілкування. Тобто онлайн особистість - це образ з інтернету, який не завжди є таким, як в реальному житті. Таке спілкування не несе ніякої моральної та інтимної глибини, під час нього не переживаються емоції, вони замінюються "смайликом", тому таке спілкування ще називається емоціо зубожілим. У віртуальному просторі також випадає з уваги вербальна комунікація, змінюються сутність та механізми смислоутворення. Але й в процесі реального спілкування, в сучасному світі, люди перестали дивитись в очі, слідкувати за жестами співрозмовника, не звертають увагу на тембр та ритм голосу. Але частіше за все саме невербальні засоби комунікації говорять більше про людину, ніж слова. Оскільки без них, спілкування несе лише інформаційний чи пізнавальний характер, що унеможливорює розуміння людини, як особистості. В. Кан-Калік зазначав, що люди організовують спілкування так, щоб отримати лише інформацію, рідч, які необхідні, відповідь на якесь питання, але насправді комунікація дуже різноманітний і складний процес. За допомогою спілкування ми не тільки можемо дізнатись певну інформацію, пізнати іншу людину, але й побудувати певні взаємовідносини. Ми ж в свою чергу намагаємось всі ці функції спілкування стиснути лише в інформаційну [12, с. 200]. Після проведених соціологічних досліджень було встановлено, що в сучасному світі, мамарозмовляє зі своєю дитиною лише тридцять п'ять хвили на добу для отримання інформації, яка пов'язана з фізичним самопочуттям дитини та школою. Такий обмін інформацією

призводить до знищення інтимного зв'язку та до самотності. Такий негативний вияв самотності називають "відчужуюча самотність". Даний вид самотності пов'язан з обособленням в структурі особистості людини, тобто вона відокремлюється від інших людей, норм, цінностей та й загалом від цілого світу. На думку М. Мовчана, в такому випадку відбувається процес ідентифікації в межах власного "Я", тобто людина розуміє свій стан і чим він викликаний [12, с. 160].

Зазвичай цей стан обумовлений нерозумінням, відсутністю взаємин з іншими людьми. Розуміти особистість - це значить відчувати всі її переживання, бачити життя не тільки, як загальноприйнято його бачити, але й унікально, як бачить кожна особистість окремо. Такий ступінь розуміння можливо досягти лише під час діалогічного спілкування. На думку М.М. Бахтіан під час діалогу кожне слово приймається до уваги, на нього відповідають якоюсь певною реакцією і його осмислюють. Якщо досягається розуміння з обох сторін, то слово може після усвідомлення набувати іншого значення [1, с. 320]. Тобто на його думку діалог - це не просто розмова двох людей, це наявність двох рівноцінних голосів. Такий діалог можна вести не лише з іншою людиною, а й з самим собою. Через монологічний характер, діалог з самим собою часто лякає людей. Головною різницею між діалогом і монологом з собою є те, що монолог це занурення у минуле, а діалог - це оцінка минулого з урахуванням майбутнього. За допомогою діалогу людина може розширити діапазон власного смислу життя, монолог в свою чергу більше пов'язаний з самозвинуваченням. Але не зважаючи на це все, діалог вважається більше вимушеним, ніж бажаним. Та не дивлячись на це, він може стати дієвою реакцією на самотність, на відміну від ілюзії присутності інших, до яких відносять включений телевізор, спілкування в Інтернеті. Саме за допомогою діалогу відбувається обмін думками, почуттями, потребами, інформацією, який призводить до прийняття не тільки інших особистостей, але й іншого себе. Тобто під час такого спілкування люди будують

взаємовідносини, досягають порозуміння, що вже не трактується, як деструктивна самотність.

Таким чином, з огляду вищенаведеної інформації можна зробити висновок, що самотність, як явмще має суперечливий характернеусувних умов та способу буття людини, реалізуючись у дві форми самотності: позитивну та негативну. Остання несе деструктивний характер, оскільки призводить до появи страху в людини, породжує в ній недовіру та агресію до зовнішнього світу, призводить до деформації духовного світу людини, що є небезпечним не тільки для неї, але й для оточуючих. Один з найдієвіших методів боротьби з таким станом - це спілкування у формі діалогу, яке побудовано на взаєповазі та взаєморозумінні.

З віком певні риси кожної особистості, які впливають на появу самотності, поглиблюються й надають негативної модальності переживанням міжособистісних контактів. Л. Симеонова спробувала згрупувати типи поведінки людей, які схтлінь до самотності [17, с.11]:

1) Людина, яка має ненаситну потребу самоствердитись, зосереджує свою увагу лише на власному успіху.

2) Людина однієї ролі. Їй характерна одноманітна поведінка, яка не дозволяє відкритись і бути справжньою при взаємодії з іншими.

3) Зацикленість людини лише на своїх відчуттях, її цікавить лише власне життя та внутрішній станю Такі люди недовірливі, переживають за своє здоров'я.

4) Нестандартна поведінка, яка не співпадає с світосприйняттям оточуючих, вчинки не відповідають нормам, які є загальноприйнятими в певній групі. З одного боку це можна розцінити, як оригінальне бачення світу, а з іншого небажання розуміти інших та сприймати їх.

5) Страх бути нецікавим іншим, що виник в результаті недооцінки себе.

Отже, на рівні з історичними, культурними, соціально-економічними чинниками виникнення самотності ключову роль грають індивідуально-особистісні умови.

За допомогою, теоретичного аналізу робіт науковців про феномен самотності дійшли до наступних висновків:

1. Самотність є дуже актуальною темою сучасного світу і носить глобальний характер. Суспільство обрало шлях індивідуалізації, що передусім передбачає розвиток "Я-свідомості", що призводить до загострення відчуття самотності.

2. Відбувається активний процес вивчення та дослідження самотності у вітчизняній психології, однак окрема галузь "психологія самотності" лише зароджується.

3. На сьогодні відсутня єдина думка, щодо визначення сутності явища самотності, оскільки феномен самотності відрізняється складністю та багатограністю.

4. Більшого впливу набувають індивідуально-особистісні передумови самотності, а не соціальні, що призводить до появи загроз психічному стану людини та суспільства в цілому.

5. Самотність - це не фактор, який призводить до виникнення певного стану особистості, це і є певний стан психічного переживання.

6. Самотність має і позитивний й негативний вплив на особистість. Позитивний розцінюється, як фактор самопізнання та саморозуміння.

7. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками.

8. Існують дослідження, що підтверджують періодичний характер самотності, що пов'язаний саме з появою самотності під впливом виникнення деяких життєвих ситуацій.

1.2. Типи, структура та функції самотності

В науковій літературі існує багато припущень щодо типологій цього стану. Розрізняють ці види за певними ознаками, які стосуються самооцінки індивідом його статусу в соціумі, типу дефіциту соціальних взаємовідношень та часу, який людина проведе на самоті.

Проводячи аналіз феномену самотності С.Г. Корчагіна запропонувала таку її типологію: дифузна, відчужуюча та дисоційована [24]. Розглянемо кожну з них.

1) Відчужуюча самотність – це вид самотності, який пов'язаний з відокремленням людини від соціуму. Слово «відчужує» говорить про те, що це людина знаходиться в стані самотності тривалий час і це відбувається поетапно. Механізм відокремлення паралельно діє з обох боків (і з боку суб'єкта, і з боку об'єкта) і це призводить до збільшення психологічної відстані між ними. В такому випадку кількість відчужених об'єктів в житті особистості прямо впливає на ступінь сили переживань самотності. Крайня форма відчуження, або виражене відчуження веде до того, що індивід втрачає будь-який зв'язок з оточуючим світом : людина тримає дистанцію, не допускає варіанти контакту з об'єктами, відчуває себе тривожно та агресивно веде по відношенню до інших, а також страждає від перепадів настрою. В такому випадку ідентифікація відбувається в межах свого «Я».

2) Дифузна самотність – це самотність, яка виникла під впливом механізмів ідентифікації, що пов'язані з процесом порівняння себе з іншим індивідом, або групою індивідів. З. Фрейд в психології ввів таке поняття ідентифікації, що визначає її як механізм психологічного захисту, одна із форм взаємодії з соціумом, за допомогою якої людина може опанувати різні види діяльності, дізнаватись про норми поведінки та переймати певні соціальні цінності. Така тенденція ототожнення себе з іншими людьми призводить до того, що людина втрачає своє власне «Я» та розчиняється серед інших. Саме це й дало назву цьому виду самотності, оскільки «дифузія» означає розповсюдження, розтікання. Саме страх перед екзистенційною самотністю підштовхує людину показувати, що вона така як інші, вона підтримує принципи інших, намагається слідувати їх цілям та інтересам і обмежує свої власні бажання задля цього. При цьому відбувається не тільки наслідування індивідом поведінки інших, а й перевтілення індивіда в об'єкт своєї ідентифікації. Людина починає приміряти на себе чужі ролі і тим самим

починає підтверджувати свою не ідеальність, наштовхує себе на думки про безглуздість власного існування, що призводить до розчарування, тривожності, а в подальшому і до депресії.

3) Дисоційована самотність - це складний по спектру і силі набір відчуттів, який відрізняється походженням і проявами і являє собою найбільш небезпечний вид самотності. Він характеризується нестабільними процесами ідентифікації індивіда та зміною відношення його до тих самих об'єктів [48]. Поява цього виду самотності була обумовлена тим, що індивід одні якості своєї особистості приймає, а інші відкидає повністю. В процесі ототожнення себе з іншими, індивід може відкинути об'єкти порівняння, оскільки бачить в них ті риси, які не приймає в собі. Характерними ознаками дисоційованої самотності є збудженість, конфліктність, демонстративність характеру, висока та низька емпатія водночас, егоїстичність та пасивна підкореність, але в цей же час індивід переживає гостре почуття самотності.

В своїй роботі «Від самотності – до аномії» У.А. Садлер та Т.Б.Джонсон представили типи самотності, які вони виділили на основі дослідження моделі чотирьохкомпонентного вимірювання: космічна, соціальна, культурна та міжособистісна. На думку вчених, всі типи самотності об'єднує те, що це форма свідомості людини, яка демонструє розрив структури відносин та зв'язків, які є складовими життя людини [24]. Перенесення стресу в сферах внутрішнього світу людини призводить до виникнення самотності, при чому причини виникнення самотності визначають її вид.

Перший вид самотності, який був запропонований – культурна самотність, що визначається, як переживання розриву зв'язку людини з культурною спадщиною, традиціями, нормами та цінностями, що являють собою основу уявлень людини про себе та світ в цілому, а також місце людини в цьому світі. Даний вид самотності виник в результаті міграційних процесів, соціокультурних змін, трансформації цінностей та орієнтирів, розвитком людини, зокрема інтелектуальним та моральним, що призводить до виникнення проблем в спілкуванні з людьми, які раніше були близькими.

Другий вид самотності – це соціальна самотність. Даний вид проявляється саме в спілкуванні та взаємовідносинах між людиною та групою людей і виражається в таких формах ізоляції, як неприйняття, відставка та вигнання. В результаті невміння прийняти якусь іншу соціальну роль людина починає відчувати себе самотною та зайвою. Найбільше поширення саме соціальної самотності пояснюється наступними факторами: поділ суспільства на класи, рухливість соціальних кордонів, зростання соціалізації, існування окремих груп короткий час, невідповідність між очікуваннями та реальністю, приниження соціальної ролі людини, зневага, приниження інтелектуальних та професійних навичок та знань людини. Через занепокоєння своїм соціальним становищем та соціальної ідентичності людина починає активно налагоджувати спілкування та свою соціальну діяльність.

Останній вид самотності – міжособистісна самотність тісно пов'язана з соціальною самотністю. Вона викликана тим, що індивід переживає через невизнання іншими своєї унікальності та не бачення певного духовного зв'язку з особистістю, яка є важливою для індивіда.

Важливою частиною дослідження самотності є дослідження її структури. Цьому питанню присвятили свої роботи такі вчені, як О.Б. Долгінова, яка запропонувала таку структуру самотності із трьох складових:

- 1) Усвідомлення самотності;
- 2) Емоційна оцінка стану самотності;
- 3) Інтерпретація соціальних стосунків в стані самотності [14].

Перший, пізнавальний, рівень самотності характеризується відсутністю інтересів, апатією та негативною оцінкою діяльності інших людей. Емоційний рівень передбачає нездатність людини проявляти любов, прихильність, людина характеризується емоційною холодністю, відсутністю будь-якого емоційного контакту з іншими людьми. Психосоціальний рівень – це результат психологічної та соціальної ізоляції, даний рівень самотності проявляється в спробі уникнути будь-яких контактів, прояв ненависті та ворожості під час спілкування, яке відбувається лише за необхідністю.

О.Р. Кірпіков запропонував свою структуру самотності, в якій когнітивний рівень характеризувався прийняттям самотності не лише на фізичному, але й на психологічному рівні буття. Людина усвідомлює втрату, відмінності між очікуванням та реальністю, позитивними чи негативними оцінками самотності, засобами контролю, орієнтацією на майбутнє.

Емоційний рівень розглядається, як негативне відчуття під час стану самотності, яке супроводжується відчуттям порожнечі, напруги. Або ж як позитивне відчуття задоволеності від того, що ти можеш побути на самоті, відчуття свободи. Рівень поведінки демонструє вид діяльності того, хто знаходиться в стані самотності: діяльність компенсаційного, конструктивного, руйнівного та пізнавального типів.

Е. Елбінг запропонував теоретичну конструкт поняття самотності, який він сформував на багаторівневому підході до вивчення феномену самотності. Він запропонував модель, яка включає три рівні: антропологічний, фізичний та метальний рівні, кожен з них має свої особливості.

Перший рівень – антропологічний являє собою два полюси: людина, як частина соціуму та людина, як автономна одиниця (екзистанційна самотність).

Другий рівень – фізичний представляє взаємовідносини з іншими з одного боку та будування відстані від «Я» з іншого. Даний рівень характеризується відчуттям самотності навіть в момент, коли людина знаходиться в суспільстві.

Третій рівень – рівень досвіду або психологічний рівень характеризується переживанням розлуки або навпаки єдності з іншими, що викликає позитивні, негативні емоції або байдужість.

Позитивні емоції та досвід розлуки був в тому випадку, якщо людина добровільно обрала її для проведення часу на самоті в пошуках себе, самопізнання та самореалізації. Цей вид самотності ще носить назву «бажаної самотності» або «погребова самотність». Байдушій досвід характеризується зацикленістю на своєму власному «я», самозакоханістю, відсутністю мотивованості, відсутністю бажань та близькості з іншими людьми,

наявністю бар'єрів у спілкуванні з іншими та невизначеністю ціннісних орієнтацій. Негативний досвід характеризується безпорадністю, почуттям невпевненості в своїх силах, егоцентризмом, слабкістю, відсутністю взаємодії з самим собою, емоційна дистанція з людьми.

Концепція переживання самотності була розроблена І.М. Слободчиком в контексті особистого онтогенетичного розвитку змісту самотності, як важливої характеристики особистості. Науковець зазначав, що структура самотності представлена основними посиленнями:

- первинна реакція самотності (дискомфорт на фоні ситуації, яка склалась);
- реєстрація досвіду та його осмислення;
- життєвий процес досвіду самотності;
- результат осмислення самотності.

Найбільш ефективною частиною цього процесу, на думку автора, є саме усвідомлення самотності на власному досвіді. Другий за важливістю компонент – це життєвий процес проживання, тобто аналіз та повторне проходження всього процесу для набуття певних знань [63, с. 86]. Центральне явище на думку автора – це переживання самотності, в результаті якого можуть виникнути позитивні аспекти, а саме інтелектуалізація та негативні аспекти. Також автор зазначає, що існують люди, які схильні до накопичення саме негативних моментів та процесів, що призводить до поганих наслідків [62, с. 56].

Г. Р. Шагівалеева також досліджувала структуру самотності, яка виникає під час взаємодії індивіда і соціума, і являє собою саме «фізичну» самотність в поєднанні з «психологічною» самотністю. Науковець виділяє чотири рівні ситуації самотності [69]:

- фізичний, що характеризується неспроможністю людини підтримувати будь-які контакти з іншими людьми, окрім віртуальних;
- емоційний, характеризується відсутністю близьких родичів та інтимних стосунків з кимось з близьких людей, неможливість спілкування з ними;

- комунікативний;

- духовний, характеризується відсутністю саме духовного розуміння, навіть в тих ситуаціях, коли людина має контакти та взаємодіє з іншими людьми.

Отже, досвід самотності – це стан обмеженого спілкування, який характеризується ще слабким емоційним та духовним зв'язком з людьми. Виділяють два компоненти такого досвіду: когнітивний та афективний. Когнітивний – пов'язаний з адекватним визначенням самотності. Афективний, в свою чергу, пов'язаний з позитивним чи негативним відношенням до явища самотності, через яке людина свідомо намагається уникнути цього стану.

Також існує така теорія, що самотність – це джерело саморозвитку в підлітковому віці, вона була запропонована О.В. Неумоєвою. За цією теорією існують три складові самотності: емоційна, когнітивна та поведінкова [35]. Н. О. Олійник запропонувала додати до цієї структури ще мотиваційно-вольовий компонент [38].

Науковці Я.А. Заломов, С.Г. Касімов та О.О. Бушинська на основі феноменологічного підходу побудували власну структуру процесу самотності та виокремили наступні складові:

- 1) ідентичність – бажання бути самотнім, мати звички, що притаманні самотній людині, сприматись оточуючими «незалежними» та «вільними»;
- 2) соціальна активність – бажання знаходити нові контакти, постійно взаємодіяти та спілкуватись з іншими, для того, щоб відносити себе до ряду корисних людей;
- 3) необхідність спілкування – недостатність спілкування, бажання отримати більше інформації, відношення та ототожнення себе з групою людей;
- 4) конструктивність – здатність використати стан самотності для самовдосконалення, духовного розвитку та реалізації можливостей;

- 5) слабка адаптація – наявність перешкод в спілкуванні, соматичні прояви, роздратованість при встановленні нових контактів;
- б) відчуження – небажання розкривати своє «я», відчуження себе і негнучкість особистих кордонів [16].

Група вчених Міжнародної лабораторії позитивної психології особистості та мотивації проводила дослідження феномену самотності і в результаті чого виділила три основні фактори переживання самотності:

- загальна самотність, яка представлена параметрами ізоляції та відчуження, або так звана самотність в натовпі;
- залежність від спілкування, що характеризується розглядом самотності, як проблеми і усвідомленням того, що людина потребує взаємодію з суспільством;
- позитивна самотність, яка складається з двох компонентів: емоційного та інструментального [30].

В. Б. Бедан в своїх працях досліджував індивідуальні особливості схильності особистості до самотності, спираючись на континуально-ієрархічний підхід дослідження структури властивостей особистостей, який був розроблений О.П. Санніковою [56].

Цей підхід передбачає моніторинг феноменології характеристик особистості на всіх рівнях організації. Серед рівнів, які виокремлює автор:

- 1) формально-динамічний, який містить всі властивості людини і відображає протікання тих чи інших психологічних явищ.
- 2) Змістово-особистісний.
- 3) Соціально-імперативний (нормативний), який відображає цінності, норми та уявлення особистістю суспільства. Цей рівень контролюється лише свідомістю людини [57].

Меж між рівнями не існує, вони є лише умовними. Тобто є певні елементи, які є спільними між кожним рівнем і створюють прикордонний простір. Саме ці простори і мають специфічне значення. Характеристики першого і другого рівня дуже схожі, тому їх не можна чітко віднести доя когось одного. Ці

характеристики і виокремлюють певні особливості характеру та темпераменту людини. Характеристики, що є спільними для другого та третього рівнів забезпечують досвід, обробку інформації та набуття певних знань, самосвідомість. Ці рівні взаємозалежні і їх взаємодія призводить до росту та розвитку особистості [59].

Саме тому автор розглядає структуру схильності до перебуття в стані самотності з цих позицій. Схильність до самотності проявляється на всіх рівнях і має на кожному рівні свій зміст та особливі характеристики:

- на формально-динамічному рівні досліджувана властивість представлена динамічними характеристиками, які відображають форму реалізації її в життєвих ситуаціях;
- на якісному рівні має характеристики, які демонструють психологічну суть явища;
- на змістово-особистісному рівні проявляється через якості, що пов'язані з орієнтацією людини, її потребами та мотивацією;
- на рівні індивідуального досвіду схильність до переживання самотності регулює ступінь взаємодії людини з соціумом;
- на соціально-імперативному рівні демонструє систему уявлень про вимоги релігії, культури, соціума, професії, етичних та моральних норм у проявах самотності [6].

На Сході, самотність сприймається, як позитивне явище, яке призводить до самопізнання та поглиблення в себе, на Заході ж самотність необхідна для формування особистого «Я» [37].

Всі рівні цієї властивості працюють разом і утворюють єдину властивість. Тому можна стверджувати, що явище «самотності» містить в собі динамічні, змістовні, якісні та соціально-імперативні характеристики, які проявляються як і разом, так і по окремо в процесі життя.

Аналізуючи наукові роботи присвячені аналізу самотності виділяється думка, що розвиток особистості неможливий без прийняття та визнання самотності. Тобто людина під час ізоляції може вирости духовно та морально.

У свідомості людини, самотність сприймається, як певне переживання, яке охоплює всі сфери особистості та психічні явища. В багатьох випадках переживання самотності відбувається паралельно з процесами мислення, дії, емоції і саме це допомагає не тільки виявити переживання, але й подолати їх.

Більшість вчених вважають, що вибір позитивного напрямку оцінки самотності характеризує бажання особистості самовдосконалюватись та розвиватись. Наприклад Ж. П. Вірна писав в своїх роботах, що саме позитивний вектор особистості свідчить про те, що людина обирає формування поведінки та характеру на позитивному мисленні, такий вибір також зумовлений і соціальними умовами, в яких знаходиться індивід. Вчений також зазначає, що для успішної організації свого життя, для того, щоб навчитись передбачати певні ситуації необхідно бути позитивно спрямованим та завжди орієнтуватись на позитивний результат [9]. В таких ситуаціях самотність виступає джерелом саморозвитку, а якщо прийняти її за руйнівний фактор, то вона призведе до само руйнації особистості.

А. Рокач та Х. Брок на основі своїх практичних досліджень зробили висновки, що самотність відіграє велику роль при особистісному зростанні, самопізнанні та реалізації своїх можливостей. Вона підштовхує до пошуку нових джерел для пристосування та подолання ситуації самотності в майбутньому.

Автори наголошують на тому, що спасінням під час самотності може стати відкриття нових можливостей та методів їх реалізації.

Отже, провідною характеристикою типології самотності в багатьох наукових працях визначається активність або пасивність особистості. О. В. Наумова побудувала свою типологію самотності на основі особливостей сприйняття самотності та основних причинах самотності. До інших причин класифікації самотності як джерела саморозвитку або навпаки, проблеми, автор відносить наступні:

- свідомість або несвідомість ситуації або власного рішення;
- характер особистої пасивності (руйнівний, конструктивний);

- наявність або відсутність позитивного досвіду подолання труднощів;
- мотивація самотності (мотиви вибору самотності).

З урахуванням цих причин автор виділяє наступні чотири типи самотності: інтернальний негативний, екстернальний негативний, екстернальний позитивний, інтернальний позитивний [35].

Отже, в сучасному світі не існує єдиної класифікації типів самотності, єдиного визначення її структури та причин виникнення. Дослідження демонструють наскільки самотність може бути охарактеризоване по різному під впливом тих чи інших факторів та з урахуванням особливостей кожного індивіда.

1.3 Особливості самотності у жінок

В сучасному світі відбуваються постійні соціально-економічні зміни, що призводять до необхідності перебудови свідомості індивіда. Це все веде до перегляду минулих сталих відносин та до пошуку нових видів взаємодії. Тому в психології набуває актуальності тема самотності, зокрема жінок. Раніше ця тема носила лише соціальний характер, але в сучасному світі почала набувати

психологічного змісту, а в деяких випадках навіть свідомого вибору бути самотнім. На думку В. І. Сіліяєва, самотність – це важке емоційне переживання, воно пов'язане з руйнуванням очікувань людини щодо реалізації своїх можливостей, які є важливою частиною буття людини [28, с. 33-35]. За Н.Є Харламенковою та І.В. Бабановою самотність – це знаходження людини в стані відокремленості від соціуму [35, с. 21- 28]. А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський в своєму психологічному словнику зазначають, що самотність – це психогенний фактор, який впливає на стан людини, а саме емоційний, яка знаходиться в незвичних для неї умовах, умовах ізоляції від людей [15]. В залежності від тривалості самотності Е. Фромм пише, що самотність – це стійке переживання, яке характерне для вільної особистості на всіх етапах розвитку [35], а Е. Еріксон навпаки характеризує самотність, як тимчасове відчуття власної автономності, тому йому не варто надавати універсальний статус або розглядати, як феномен [35]. Проблема самотності жінок була розглянута в роботах, які досліджували проблему самотності в цілому, її зміст, причини та фактори виникнення, характерні особливості та вплив на людей протягом всіх періоді життя. Такі вчені, як С.Л. Вербицька, Є.М. Панова, Н.В. Хамітова, Л.В. Кузнецова, М.О. Давидова, Н.В. Самоукіна досліджували суть явища «самотність» і їх праці мають позитивний настрій, оскільки вони знайшли способи вирішення проблеми самотності або ж запропонували розглядати її зміст, як позитивне явище. Аналізуючи психологічну літературу можна побачити, що основними причинами, які викликають стан самотності у жінок є демографічні.

По статистиці, в Україні однакова кількість жінок та чоловіків є лише до 28 років. Після цього кількість людей чоловічої статі значно зменшується. З 28 до 35 років ця різниця не є суттєвою і помітною, а вже після 35 років дуже істотна. Під час останнього перепису населення було виявлено, що чоловіків в Україні на 10 мільйонів менше, ніж жінок. Також є невтішна статистика, що чоловіки живуть на 14 років менше, ніж жінки. Саме тому самотність матері-одиначки характеризується збільшенням своєї уваги до дитини. В дитині вони

шукають зміст та спосіб подолання самотності, вони намагаються побудувати самодостатній світ з дитиною. Але навіть це не приводить до появи почуття самодостатності.

Мати-одиначка завжди намагається знайти чоловіка і не завжди це бажання є усвідомленим. Для матері-одиначки знайти чоловіка – це не бізнес з себе ганьбу без заміжжя. Тому інтерес такої жінки до чоловіків може носити ворожнечий характер [24].

Останнім часом одним з видів жіночої самотності стала самотність без дітей. Ймовірність вийти заміж для жінки, яка немає дітей в три рази більша, ніж для тої що має. Це і пояснює чому в останній час все частіше молоді незаміжні пародиля відмовляються від своїх дітей. Наступною проблемою можна ще назвати охолодження відносин в шлюбі. Зазвичай неблагополучний шлюб виникає через відсутність порозуміння між чоловіком і дружиною, що призводить до небажаної самотності жінки та чоловіка. Н. В. Хамітов зазначав в своїй роботі, що ще однією причиною самотності жінок є чоловіча сексуальна слабкість [32]. На його думку, не можна недооцінювати важливість сексуальної складової в шлюбі, особливо на початковому етапі спільного життя подружжя. Далі центр уваги в відносинах може переміститись в інші сфери такі як дружба, довіра, співпадіння поглядів та вірність. Ще однією з причин самотності жінок, автор називає жіноче та чоловіче пияцтво. Так як пияцтво та алкоголізм одної людини робить нещасним усю родину і призводить до розриву шлюбу.

Також відчуття самотності може виникнути в закоханих людей, якщо вони мають різний рівень культури та різні цінності. Така ситуація виникає через те, що під час першого спілкування приховується це розходження за певними ілюзіями, але після відступу почуттів починає відчуватись різниця під час спілкування з друзями, поведінкою в соціумі [32]. Ще одна з причин жіночої самотності – це результат прикладу, який жінка бачила в батьківській сім'ї. Під впливом статево-рольових стереотипів виникають певні фактори, що

впливають на формування неадекватної свідомості, негативної самооцінки, невміння говорити про власні бажання та реалізовувати свої можливості.

На думку Н. П. Романової існує три типи самотності жінок: «самотність на ідеалах», «самотність на комплексах» та «самотність на амбіціях»[24]. Розглянемо кожен з видів.

1) Самотність на комплексах. Для неї характерним є наявність певного психологічного бар'єру, який більшість жінок не може подолати протягом життя. Цей бар'єр виникає майже в кожній сфері буття жінки: в роботі, в спілкуванні, любові й близьості. Такий бар'єр ще носить назву «неадекватна самооцінка». Така самооцінка призводить до того, що жінка або намагається всім сподобатись, або ж навпаки не звертає увагу на думку інших про неї.

2) Самотність на ідеалах. Сьогодні виділяють два основних стереотипи, які пов'язані з коханням і багато жінок вірять, що це істина. Перший стереотип говорить про існування ідеальної другої половини, яка тільки і чекає на зустріч з ними. Другий стереотип полягає в тому, що любов, яка існує в думках жінки можна знайти в реальному світі. Такі стереотипи виникли через існування певних романтичних історій, які розповсюджуються книгами, засобами масової інформації і т.п.

3) Самотність на амбіціях. Така самотність пов'язана з тим, що жінка передусім ставить свою творчу самореалізацію в роботі, а далі відкидає всі свої інші соціальні ролі. Такий тип жінок авторка називає «заручницями кар'єри», для того щоб одразу було зрозумілим джерело і причини виникнення такої самотності [24].

Отже, самотність як психічне явище може відобразитись в всіх сферах життєдіяльності людини та поведінки. Самотність ж результатом когнітивних процесів, результатом співставлення бажаних ідеальних та реальних відносин. Усвідомлення різниці між реальним та бажаним приводить до самотності.

Тому вибір установки на життєстійкість дозволяє жінці постійно самооновлюватись, призводить до екзистенційного розвитку, кращого розуміння взаємодії зі світом та стимулює здатність до життєвої творчості .

Висновки до першого розділу

Соціально-економічні зміни, які виникають в сучасному світі призводять до того, що необхідно перебудувати свідомість людини. Це призводить до перегляду сталих минулих відносин та до пошуку нових видів взаємодії. Тому дедалі більше місця в психології займає проблема самотності. Особливої уваги заслуговує саме проблема самотності жінок в сучасному світі. Раніше дана проблема мала лише соціальний характер, але сьогодні вона набуває й психологічний і навіть бувають випадки, свідомого бажання побути на самоті.

Автори визначають самотність, як певним емоційним переживанням, яке пов'язане з тим, що руйнуються очікування від реалізації своїх можливостей.

Аналіз літератури, яка розкриває тему самотності людини (С.Корчагіна, Є. Крупника, М. Мовчан, О. Дончева) демонструє потребу в виділенні чотирьох основних компонентів переживання самотності, до них відносять: емоційний (прийняття або неприйняття), когнітивний (відокремлення та ідентифікація), поведінковий (ізоляція, усамітнення та відчуження), мотиваційно-вольовий (дереалізація та самореалізація). На думку Н. Гусейнової, переживання самотності може відрізнитись в залежності від різних складових та їх взаємодії. Наприклад, самотність вимушена супроводжується негативними емоціями, які є частиною емоційного компоненту, в той же час може проявлятися в відчуженні (когнітивний компонент) і все це може призвести до серйозних порушень психіки людини (мотиваційно-вольовий компонент).

За допомогою теоретичного аналізу явища «самотності» було виявлено, що ця проблема є багатоаспектна і тому потребує більш детального вивчення. Причинами самотності є порушення міжособистісною взаємодією, вона може супроводжуватись переживаннями, які дисбалансиють внутрішній стан людини, провокують неадекватність самооцінювання й самоприйняття і призводить до не вміння людини адаптуватись в соціумі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

2.1. Підходи до дослідження особистісних чинників самотності у жінок

Емпіричне дослідження – це дослідження, яке ґрунтується на спостереженні та вимірюванні явищ, які безпосередньо переживає дослідник. Зібрані таким чином дані можна порівняти з теорією або гіпотезою, але результати все ще ґрунтуються на реальному життєвому досвіді.

Емпіричне дослідження можна проводити та аналізувати за допомогою якісних або кількісних методів.

Кількісне дослідження: кількісні методи дослідження використовуються для збору інформації за допомогою числових даних. Він використовується для кількісної оцінки думок, поведінки або інших визначених змінних. Вони заздалегідь визначені та мають більш структурований формат. Деякі з широко використовуваних методів – опитування, дослідження, тощо.

Якісне дослідження: якісні методи дослідження використовуються для збору нечисельних даних. Він використовується для пошуку значень, думок або причин, що лежать в основі його суб'єктів. Ці методи є неструктурованими або напівструктурованими. Розмір вибірки для такого дослідження, як правило, невеликий, і це метод розмовного типу, щоб надати більше розуміння або поглиблену інформацію про проблему. Деякі з найпопулярніших форм методів – фокус-групи, експерименти, інтерв'ю тощо.

Дані, зібрані з них, потрібно буде проаналізувати. Емпіричні дані також можна проаналізувати як кількісно, так і якісно. Використовуючи це, дослідник може відповісти на емпіричні запитання, які мають бути чітко визначені та відповідати отриманим результатам. Тип використовуваного дизайну дослідження буде відрізнятися залежно від галузі, в якій він буде використовуватися. Багато з них можуть вирішити провести колективне дослідження з використанням кількісних і якісних методів, щоб краще відповісти на питання, які неможливо вивчити в лабораторних умовах.

На основі теоретичного аналізу літератури нами з'ясовано, що жіноча самотність – це складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який є наслідком незадоволеної потреби в соціальній взаємодії і близьких довірчих відносинах. Аналіз джерел психологічної літератури дозволяє виділити такі причини самотності: демографічна, неможливість мати дітей, охолодження відносин в шлюбі, різниця культурного рівня та ціннісної спрямованості партнерів, жіночий кар'єризм. Серед реактивних станів до

яких може призвести самотність виділяють: депресію, агресію, ауто-агресію, фрустрацію, тривожність, психастенію.

Дотримуючись ідеї, що зміст цінностей відображає типи мотиваційних цілей, які вони висловлюють, Шалом Шварц класифікує індивідуальні цінності на типи цінностей на основі спільних цілей. Шварц цікавився впливом цінностей на установки і поведінку, походженням цінностей в загальної та індивідуальної діяльності людей і міжкультурні відмінностями в ціннісних пріоритетах.

Існує десять типів мотивації та цінностей за класифікацією Шалом Шварца:

1. Самостійність: незалежні думки і дії (творчість, свобода, вибір власних цілей, допитливість, незалежність)
2. Стимуляція: різноманітність, новизна, виклик (різноманітна життя, захоплююче життя, ризик)
3. Гедонізм: задоволення, винагороду (задоволення, насолода життям)
4. Досягнення: особистий успіх за допомогою демонстрації компетентності (честолюбство, успішність, здатність, впливовість)
5. Влада: соціальний статус, престиж, домінування, контроль (авторитет, багатство, соціальна вплив, підтримання громадського іміджу, соціальна признанность)
6. Надійність: безпека, гармонія, стабільність суспільства (соціальний порядок, сімейна стабільність, взаємний обмін послугами, охайність, почуття приналежності, здоров'я)
7. Конформність: обмеження дій, нахилів та поривів, які можуть зашкодити іншим і порушити соціальні очікування або норми (слухняність, дисципліна, ввічливість, шанування батьків і старших)
8. Традиції: повага, обов'язковість, прийняття звичаїв та ідей, які нав'язує культура або релігія приписують дотримуватися індивіду (повага традицій, смиренність, відданість, прийняття своєї долі в житті, скромність)

9. Доброзичливість: турбота про добробут близьких при щоденному взаємодії (корисність, вірність, прощення, чесність, відповідальність, справжня дружба, зріла любов)
10. Універсалізм: розуміння, вдячність, толерантність, захист добробуту всіх людей і природи (широта поглядів, кругозір, соціальна справедливість, рівність, мир у всьому світі, світ краси, єдність з природою, мудрість, захист навколишнього середовища)

При обробці результатів цінності пропорційно групуються в 3 групи:

I - індивідуальні цінності;

C - сукупні цінності;

IC - змішані, включаючи індивідуальні та колективні компоненти.

До першої групи входили такі шкали: щастя, досягнення, соціальна влада, самовизначення, стимуляція.

До другої групи входили шкали: обмежувальна конформність, підтримка традицій, соціальна.

До третьої групи увійшли шкали: безпека, зрілість, соціокультурність, духовність.

Для кожної представленої шкали обчислювався середній бал, який визначав групу пріоритетних цінностей для цієї теми. При обробці результатів значення групуються пропорційно.

Потрібно проводити додаткові дослідження, щоб перевірити обґрунтованість концептуалізації структури цінностей Шварца та визначити, чи є вона дійсно універсальною моделлю цінностей. Шварц наводить деякі результати, з яких можна припустити, що 10 типів значень не можуть бути повністю загальними. Модель лише частково відтворена в невеликій вибірці з Китаю, тоді як деякі інші типи значень виділені. Однак неясно, чи будуть вони відтворені в інших китайських зразках і в популяціях з інших країн. Важко також сказати, чи мають місце міжкультурні відмінності в структурах цінностей, чи це просто питання перекладу інструментів іншими мовами.

Перевага концептуалізації Шварца полягає в тому, що вона базується на аналізі мотивації цінності, тому отримана концептуалізація поступається попереднім.

Гіпотетична мотиваційна основа ціннісних типів також повинна сприяти формуванню гіпотез, що пов'язують типи цінностей із установками та поведінкою.

Відносно невелика кількість типів цінностей також означає, що модель політики на основі цінностей зменшить складність цієї інтерпретації до 10 або менше типів цінностей або навіть до двох фундаментальних вимірів.

З іншого боку, місце індивідуальних цінностей у цьому понятті менш зрозуміле. Наприклад, розглянемо такий тип цінності, як універсалізм. Вона включає такі особистісні цінності: рівність, єдність з природою, світом і рівність. Тож цілком імовірно, що якщо хтось цінує рівність, він також дасть високі оцінки у світовому рейтингу миру. Цінність універсалізму буде базуватися на сумі оцінок людей цих цінностей.

Однак конкретні місця можна краще передбачити на основі тих чи інших окремих значень, ніж на основі всього типу.

Іншим представником є Г. Айзенко. Його дослідження – ієрархічна модель особистості, в якій на верхньому, типовому та ієрархічному рівнях є три основні чинники — інтроверсія, невротизм і мутизм. До них належать фактори другого рівня (послідовні). Наприклад, інтроверсія включає такі риси, як наполегливість, жорстокість, суб'єктивність, сором'язливість і дратівливість. Айзенко назвав третій рівень «звичним рівнем реакції», і він відніс ці реакції до тих, які можна було б відтворити за певних умов під час повторного тестування.

За Айзенком, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають діагнозу істерії, а високі показники за шкалою інтроверсії і нейротизму — стану тривоги чи реактивної депресії. Методика «Шкала емоційної стійкості-нестабільності (нейротизм) Г. Айзенка». Ця шкала є

частиною методики Айзенка для вимірювання екстраверсії-інтроверсії та невротизму.

Емоційна стійкість (низький рівень невротизму) — це риса, що характеризується збереженням організованої поведінки, ситуативної цілеспрямованості та зрілості, високою адаптивністю, відсутністю напруженості та лідерських тенденцій у звичайних і стресових ситуаціях.

Дуже низький рівень невротизму свідчить про психоз, який характеризується схильністю до асоціативної поведінки, примхливістю, неадекватними емоційними реакціями, високою конфліктністю, безконтактністю, егоцентризмом. Егоїстичне, низькорівневе відображення.

Дослідження рівня суб'єктивного сприйняття людської самотності. Виявлена самотність може бути пов'язана з тривогою, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою. Слід розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції, а також прагнення до самотності, потребу в самотності.

Метод Роджерса-Даймонда – це особистісний опитувальник, призначений для визначення ступеня особистості і психосоціальної адаптації досліджуваного, як правило, до нового середовища, умов і правил поведінки.

Цей опитувальник був розроблений Карлом Ленсом Роджерсом і Розалінд Е. Даймонд, одним із засновників і лідерів гуманістичної психології та засновниками особистісно-орієнтованої психотерапії.

Анкета включала 101 об'єктивне твердження, з якими випробувані мали погодитися чи не погодитися за 7-бальною шкалою відповідей. Твердження з цієї анкети поділяються на: 37 – відповідають критеріям адаптації особистості, 37 – дезадаптації, 26 – нейтральні. Серед висловлювань останньої категорії – так звана «шкала брехні».

Шість інтегральних показників дозволяють аналізувати результати опитування:

- 1) адаптація;
- 2) прийняття інших;
- 3) інтернальність (рівень суб'єктивного контролю);

- 4) самосприйняття;
- 5) емоційний комфорт;
- 6) бажання домінувати.

Шкали анкети показують високу ефективність і розрізнявальну здатність, не тільки діагностують стани адаптації та дезадаптації, але й характеризують самосприйняття, їх перебудову протягом ключових вікових періодів розвитку та спонукають людей до переоцінки себе та своєї критичної ситуації. здатність.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження зазвичай поділяється на 4 частини, які включають вступ, методологію, висновки та обговорення. У вступі подано основу емпіричного дослідження, а методологія описує план дослідження, процеси та інструменти для систематичного дослідження. Висновки стосуються результатів дослідження, і їх можна окреслити як статистичні дані або у вигляді інформації, отриманої шляхом якісного спостереження

змінних досліджень. Обговорення підкреслюють важливість дослідження та його внесок у знання.

Опитувальники, використані в цій практичній частині, сприяють всебічному дослідженню особистості жінок, які обирають бути самотніми на цьому етапі життя, поняття самотності дуже крихке при порівнянні всіх життєвих ситуацій, умов, в яких живуть жінки.

В якості основного було обрано п'яти-факторну особистісну анкету. У ньому широко представлені шкали нейротизму, екстраверсії, відкритості досвіду, співпраці, чесності, які дозволяють максимально наблизитися до структури особистості жінок у цьому дослідженні.

П'ятифакторний особистісний опитувальник під назвою «Велика п'ятірка», розроблений американськими психологами Р. Маккреєм і П. Коста в 1983-1985 роках. Згодом анкета була доопрацьована і остаточно представлена за допомогою тесту «NEO-PI-R» в 1992 році (від англійської «нейротизм, екстраверсія, відкритість - особисте інтерв'ю»).

На думку авторів, аналіз факторів вибору з урахуванням п'яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, співпраця, чесність) цілком адекватний для опису психологічного профілю особистості.

Тут дуже важливо правильно керувати предметом. У цій практичній роботі представлено адаптовану версію 5PFQ (складеної Хідзіро Теуїном) «Chromium».

П'ятифакторний особистісний опитувальник – це набір із 75 пар протилежно значущих стимулів, які характеризують поведінку людини. Стимульний матеріал має п'ятибальну шкалу Лайкерта (-2; -1; 0; 1; 2), за допомогою якої можна виміряти п'ять факторів:

- 1) екстраверсія-інтроверсія;
- 2) прихильність-ізоляція;
- 3) самоконтроль-імпульсивність;
- 4) емоційна лабільність;

5) експресивність - практичність.

Екстраверсія. Типові екстраверти відрізняються товариськістю, люблять розваги та колективні заходи, мають велике коло друзів та знайомих, відчують потребу спілкування з людьми, з якими можна поговорити та приємно провести час, прагнуть ледарства та розваг, не люблять себе обтяжувати роботою чи навчанням, тяжіють до гострим. , Збудливі враження, часто ризикують, діють імпульсивно, необдумано, по першому спонуканню. Екстраверти безтурботні, оптимістичні та люблять зміни. У них ослаблений контроль над почуттями та вчинками, тому вони бувають схильні до запальності та агресивності.. Екстраверти воліють працювати з людьми. У діяльності екстраверти краще виконують важкі завдання у ситуації дефіциту часу. Екстраверти почуваються бадьоріше ввечері і краще працюють у другій половині дня.

Інтроверсії. Основними особливостями інтровертів є відсутність впевненості щодо правильності своєї поведінки та неувага до подій, що відбуваються навколо; більша опора на власні сили та бажання, ніж на погляди інших людей; перевага абстрактних ідей конкретним явищам дійсності. Інтроверти мають рівний, дещо знижений фон настрою. Вони стурбовані своїми особистими проблемами та переживаннями. Такі люди зазвичай стримані, замкнуті, уникають розповідати себе, не цікавляться проблемами інших людей. Вони віддають перевагу книгам спілкування з людьми. Інтроверти віддають перевагу теоретичним та науковим видам діяльності. У навчанні вони досягають помітніших успіхів, ніж екстраверти. Інтровертовані люди люблять планувати своє майбутнє, завжди зважають свої вчинки, не довіряють першим спонуканням та захопленням, завжди строго контролюють свої почуття, рідко бувають нестримними та збудженими. Інтроверти легше переносять одноманітність у діяльності, краще працюють у спокійній обстановці та у першій половині дня. Вони більш чутливі до покарання, ніж заохочення.

Відданість. Такі особи відчувають потребу бути поруч із іншими людьми. Як правило, це добрі, чуйні люди, вони добре розуміють інших людей, відчувають особисту відповідальність за їхній добробут, терпимо ставляться до недоліків інших людей. Вміють співпереживати, підтримують колективні заходи та відчувають відповідальність за загальну справу, сумлінно та відповідально виконують взяті на себе доручення. Взаємодіючи з іншими, такі люди намагаються уникати розбіжностей, не люблять конкуренції, більше вважають за краще співпрацювати з людьми, ніж змагатися. У групі такі люди зазвичай користуються повагою.

Відокремленість. Такі люди вважають за краще тримати дистанцію, мати відокремлену позицію при взаємодії з іншими. Вони уникають громадських доручень, недбалі у виконанні своїх обов'язків та обіцянок. Люди, які мають низькі значення за цим фактором, холодно ставляться до інших людей, часто не розуміють тих, з ким спілкуються. Їх більше хвилюють власні проблеми, ніж проблеми оточуючих людей. Свої інтереси вони ставлять вище за інтереси інших людей і завжди готові їх відстоювати в конкурентній боротьбі. Такі люди зазвичай прагнуть досконалості. Для досягнення своїх цілей вони використовують усі доступні їм засоби, не зважаючи на інтереси інших людей. Люди із такими характеристиками рідко демократичним шляхом стають керівниками.

Самоконтроль. Головним змістом цього є вольова регуляція поведінки. На полюсі високих значень знаходяться такі риси особистості, як сумлінність, відповідальність, обов'язковість, точність і акуратність у справах. Такі люди люблять порядок і комфорт, вони наполегливі в діяльності і зазвичай досягають у ній високих результатів. Вони дотримуються моральних принципів, не порушують загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві та дотримуються їх навіть тоді, коли норми та правила здаються порожньою формальністю. Висока сумлінність і свідомість зазвичай поєднуються з добрим самоконтролем, із прагненням до утвердження загальнолюдських цінностей,

іноді на шкоду особистим. Такі люди рідко відчуваються повністю розкритими настільки, щоб дозволити собі дати волю почуттям.

Імпульсивність. Людина, що має низьку оцінку за цим фактором, рідко виявляє у своєму житті вольові якості, вона живе, намагаючись не ускладнювати своє життя. Шукає "легкого життя". Це такий тип особистості, для якого характерні природність поведінки, безтурботність, схильність до необдуманих вчинків. Така людина може несумлінно ставитися до роботи, не виявляючи наполегливості у досягненні мети. Він не докладає достатніх зусиль для виконання прийнятих у суспільстві вимог та культурних норм поведінки, може зневажливо ставитися до моральних цінностей. Людина, що має таку межу, схильна робити асоціальні вчинки. Заради своєї вигоди він здатний на нечесність та обман. Така людина, як правило, живе одним днем, не заглядаючи у своє майбутнє.

Емоційна стійкість. Низькі значення по цьому фактору властиві особам самодостатнім, впевненим у своїх силах, емоційно зрілим, сміливо дивляться в обличчя фактам, спокійним, постійним у своїх планах і уподобаннях, що не піддаються випадковим коливанням настрою. На життя такі люди дивляться серйозно та реалістично, добре усвідомлюють вимоги дійсності, не приховують від себе власних недоліків, не засмучуються через дрібниці, відчуваються добре пристосованими до життя. Емоційно стійкі люди зберігають холонокровність і спокій навіть у несприятливих ситуаціях. Вони частіше перебувають у хорошому настрої, ніж у поганому.

Емоційна нестійкість. Високі значення з цього фактору характеризують осіб, нездатних контролювати свої емоції та імпульсивні потяги. У поведінці це проявляється як відсутність почуття відповідальності, ухилення від реальності, примхливість. Такі люди відчуваються безпорадними, нездатними впоратися із життєвими труднощами. Їхня поведінка багато в чому обумовлена ситуацією. Вони з тривогою чекають на неприємності, у разі невдачі легко впадають у відчай і депресію. Такі люди гірше працюють у стресових

ситуаціях, у яких відчують психологічну напругу. Вони, зазвичай, занижена самооцінка, вони уразливі й у невдачах.

Експресивність. Для людини з такою межею характерне легке ставлення до життя. Він справляє враження безтурботного та безвідповідального, якому складно зрозуміти тих, хто розраховує кожен свій крок, віддає свої сили створенню матеріального благополуччя. До життя він ставиться як до гри, здійснюючи вчинки, за якими оточуючі бачать прояв легковажності. Людина, що має високі оцінки за цим фактором, задовольняє свою цікавість, виявляючи інтерес до різних сторін життя. Він легко навчається, але недостатньо серйозно ставиться до систематичної наукової діяльності, тому рідко досягає значних успіхів у науці. Така людина часто не відрізняє вигадку від реальностей життя. Він частіше довіряє своїм почуттям та інтуїції, ніж здоровому глузду, мало звертає уваги на поточні повсякденні справи та обов'язки, уникає рутинної роботи. Це емоційна, експресивна, з добре розвиненим естетичним та художнім смаком людина.

Практичність. Людина з вираженою рисою практичності за своїм складом реаліст, добре адаптований у повсякденному житті. Він тверезо і реалістично дивиться життя, вірить у матеріальні цінності більше, ніж у абстрактні ідеї. Така людина часто стурбована своїми матеріальними проблемами, наполегливо працює і виявляє заavidну наполегливість, втілюючи у життя свої плани. Негнучкий і неартистичний, часто простий і позбавлений почуття гумору у звичайному житті, він виявляє сталість своїх звичок та інтересів. Така людина не любить різких змін у своєму житті, вона віддає перевагу сталості і надійності у всьому, що її оточує. Він несентиментальний, тому його важко вивести з рівноваги, вплинути на вибір. До всіх життєвих подій така людина підходить з логічними мірками, шукає раціональних пояснень та практичної вигоди.

Крім того, не менш важливим є швидкий опитувальник «Шкали суб'єктивного благополуччя», який вимірює емоційний досвід людини протягом усього життя та відображає загальний рівень психічного здоров'я.

Основною метою цього методу є загальне, особливо крос-культурне та крос-групове дослідження соціальної психології: результати є стабільними і порівнянними завдяки простій і зрозумілій внутрішній структурі.

Шкала суб'єктивного щастя (англ. Subjective Happiness Scale, скор. SHS) - експрес-тест, що вимірює рівень суб'єктивного благополуччя випробуваного. Розроблена Сонею Любомирськи та Марком Леппером у 1999 році, перекладена та адаптована Леонт'євим у 2003 році. Шкала суб'єктивного щастя – це показник самооцінки з 4 пунктів, розроблений для оцінки загального щастя людини, виміряного за допомогою самооцінки. Формат відповіді — 7-бальна шкала типу Лайкерта.

Шкала суб'єктивного благополуччя вимірює загальний емоційний досвід життя людини та відображає загальний рівень психологічного благополуччя. Область цільового використання цього методу – це популярні соціологічні опитування, особливо міжгрупові та міжкультурні опитування.

Уже більш розгорнуто «Тест життєстійкості» є російськомовною адаптацією англomовного опитувальника «Hardiness Survey», розробленого американським психологом Сальваторе Мадді в 1984 році. Оригінальний варіант адаптації російською був виконаний Д.А. Леонт'євим, Є.І. Розповідною, яка була скорочена та піддана повторній валідизації О.М. Осіним та Є.І. Розповідний, скорочений варіант опитувальника було переведено та валідизовано російською М.В. Алфімової та В.С. Голімбет.

Д. А. Леонт'єв запропонував перекладати англійське поняття «hardiness» як життєву стійкість. Концепція життєвості є, з одного боку, концептуальним інструментом, заснованим на екзистенційній гуманістичній психології, а з іншого на прикладній психології.

Початкове запитання, яке призвело до теорії життєздатності, було: «Які психологічні фактори сприяють успішному самоконтролю стресу та зменшують (або навіть запобігають) внутрішню напругу?». Було припущено, що саме цей фактор став відомим як життєвість – екзистенційна сміливість, яка дозволяє людям зменшити свою залежність від ситуаційного досвіду та

подолати постійну основну тривогу, яка усвідомлюється в невизначених ситуаціях, і потреба вибирати.

Стійкість – це система переконань про себе, світ і ваші стосунки зі світом. Це диспозиція, яка включає три відносно автономні компоненти: участь, контроль і прийняття ризику. Виразність і динамічність цих компонентів часто запобігає внутрішньому напруженню в стресових ситуаціях, послідовно справляючись зі стресом і сприйняття стресу менш важливого.

Прихильність визначається як «віра в те, що залучення – це те, що відбувається, і це дає найбільший шанс знайти щось особисто цінне та цікаве.» Людина з розвиненим потягом любить свою роботу. І навпаки, відсутність цієї впевненості створює відчуття відторгнення, відчуття «відірваності» від життя. «Якщо ти віриш у себе, а світ щедрий, то ти в ньому».

Контроль є результатом віри в те, що боротьба може вплинути на те, що відбувається, і навіть якщо цей ефект не є абсолютним, він не гарантує успіху. Протилежне – відчуття безпорадності. Людина з високим ступенем контролю відчує, що вибрала власну діяльність, свій шлях.

Ризик – це віра людини в те, що все, що з нею відбувається, сприятиме її розвитку через отримані знання (позитивні чи негативні). Людина, що розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, що збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду та подальше їх використання.

Таким чином, життестійкість є особистісною характеристикою, що формується в дитячому і підлітковому віці, хоча теоретично її розвиток можливий і в пізнішому віці.

Мадді попереджає, що концепцію життєвої сили не слід плутати з подібними поняттями, такими як оптимізм, зв'язність, самоефективність, стійкість, релігійні переконання тощо.

Для цієї роботи були використані адаптації Леонтьєва і Рассказової. Ця адаптація заснована на третьому виданні

Опитування особистих перспектив III-R «Анкети життєздатності², яка складається з 18 запитань з оригінального методу з 53 балами. Автори запропонували додаткові пункти для розширення шкали до 119 тверджень, які під час перевірки були зменшені до 45. Збереглася первісна тримасштабна структура.

Теоретичною основою опитувальника є п'ятифакторна модель особистості.

П'ять фундаментальних факторів, що дозволяють охарактеризувати структуру особистості людини, було визначено в результаті наукових досліджень психологів різних країн (Г. Олпорт, Д. Гілфорд, Р. Кеттелл, Г. Айзенк, Р. МакКрей, П. Коста та ін.) протягом п'яти десятиліть.

До цих факторів відносяться: «нейротизм», «екстраверсія», «відкритість досвіду», «згода», «свідомість». Маккраї та Коста використовували для позначення п'яти факторів такі терміни:

1. нейротизм,
2. екстраверсія,
3. відкритість досвіду,
4. співпраця,
5. сумлінність.

Перед проведенням дослідження слід більш детально розкрити поняття кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз – метод математико-статистичної обробки емпіричних даних, який дозволяє встановити взаємозв'язок між змінними.

Коефіцієнт кореляції (r_{xy}) – це числові значення, що обчислюються за відповідними формулами для кореляційного аналізу, замінюючи їх даними емпіричного дослідження для змінних X і Y . Коефіцієнт кореляції завжди знаходиться в діапазоні від -1 до 1. Значення 0 вказує на відсутність будь-якого, навіть найменшого, АС; позитивні коефіцієнти вказують на пропорційну

залежність, а негативні коефіцієнти вказують на зворотну. Чим більше значення коефіцієнту наближується до 1 або -1, тим більшим є рівень зв'язку.

Прямо-пропорційний зв'язок має місце у випадку якщо при збільшенні (зменшенні) значення змінної X , збільшується (зменшується) значення змінної Y . Наприклад, чим більше рівень інтелекту, тим вище рівень успішності навчання та навпаки.

Зворотно-пропорційний зв'язок має місце у випадку якщо при збільшенні (зменшенні) значення змінної X , зменшується (збільшується) значення змінної Y . Наприклад, чим вище рівень тривожності, тим нижче рівень самооцінки та навпаки. Перед здійсненням кореляційного аналізу формуються статистичні гіпотези. Нульова гіпотеза H_0 вказує на відсутність значущого зв'язку між показниками, альтернативна H_1 – про його наявність.

Важливо знати, що кореляційний аналіз не встановлює причинно-наслідкового зв'язку між показниками, а лише доводить наявність чи відсутність зв'язку між ними. Кореляційний аналіз не дає відповіді на питання, яка метрика залежить від якої, тому кореляція не дорівнює кореляції.

При інтерпретації результатів кореляційного аналізу необхідно розглянути питання, де проходить межа між прийняттям і відхиленням нульової гіпотези. Це обмеження неможливо точно визначити через випадкові ефекти у дослідженні. Вона базується на понятті рівня значимості – ймовірності помилкового відхилення нульової гіпотези (позначається P або α). Вважається, що нижчим рівнем статистичної значимості є рівень $P=0,05$, достатнім – $P=0,01$, вищим – $P=0,001$.

Правило прийняття статистичної гіпотези наступне: на основі отриманих емпіричних даних дослідник підраховує емпіричне значення коефіцієнту кореляції ($гемп.$). Надалі емпіричне значення порівнюється з двома критичними величинами, які відповідають рівням значимості $P=0,05$ та $P=0,01$ (позначимо $гкр.$), які знаходять за відповідними статистичними таблицями.

Емпіричне значення порівнюється з критичними. Якщо $гемп. < гкр.$ при $P \leq 0,05$, то говорять про прийняття нульової гіпотези на рівні значущості

$P \leq 0,05$. Якщо $\text{гемп.} < \text{гкр.}$ при $P \leq 0,01$, то говорять про прийняття нульової гіпотези на рівні значущості $P \leq 0,01$. Якщо $\text{гемп.} > \text{гкр.}$ то приймається альтернативна гіпотеза на відповідному рівні значущості. Отже, при розрахунку на основі емпіричних даних отримується емпіричне значення коефіцієнту кореляції. Для визначення його значимості, його необхідно порівняти з критичним значенням – гранично допустимим, при якому зв'язок починає або перестає бути значимим.

Критичне значення залежить від об'єму вибірки (чим вона більше тем меншим є значимий коефіцієнт кореляції) та знаходиться за допомогою статистичних таблиць або обчислюється за 34 допомогою спеціальних комп'ютерних програм на необхідному рівні значимості ($P \leq 0,05$; $P \leq 0,01$; $P \leq 0,001$). Емпіричне значення порівнюється з критичними та оцінюється потрапляння його у зону значимості.

Перш ніж продовжити опис результатів та кореляційного аналізу, ми представляємо демографічну карту вибірки. Його формування проводилося за допомогою опитувальника пам'яті, який видавали перед діагностичним опитуванням. Отже, перше питання, яке було поставлено, «Скільки вам років?». Результати відповідей на це питання, представлені на рис.2.1.:

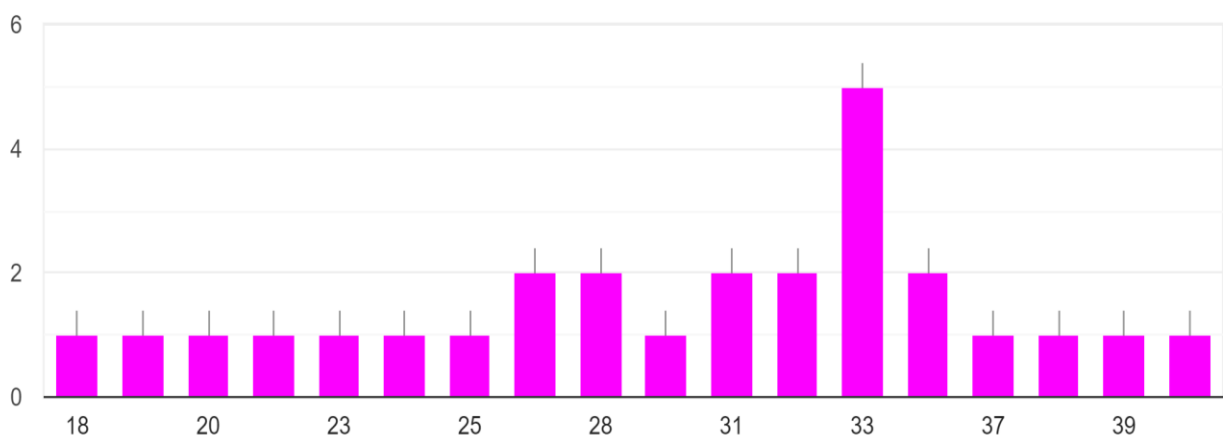


Рис.2.1. Графічне відображення результатів на питання «Скільки вам років?»

У даній таблиці відображено кількість опитаних самотніх жінок з них

- 25,9% (7 опитаних жінок) - віком 18-25 років;
- 59,2% (16 опитаних жінок) – віком 26-34 роки;
- 14,8 % (4 опитані жінки)- віком 37-41 рік.

Загальна кількість опитаних – 27 жінок які з об'єктивних або суб'єктивних причин обрали бути самотніми.

Наступне питання анкети: «Обрала би бути вільною від стосунків і бути сама».

Отримані результати представлені на рис.2.2.:

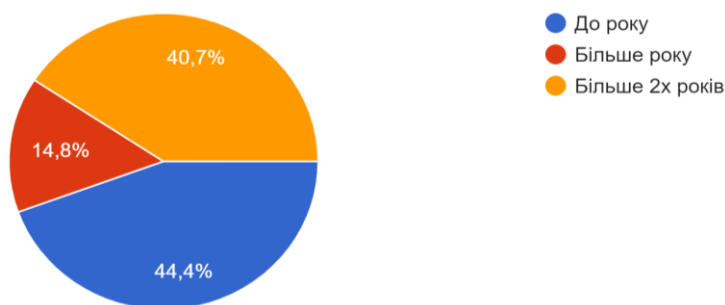


Рис.2.2. Графічне відображення результатів анкети на питання «Обрала би бути вільною від стосунків і бути сама.»

Дана діаграма показує що:

- 11 жінок (40,7%) вже більше 2х років не є у стосунках обрали бути самотніми, знову ж таки об'єктивно чи суб'єктивно
- 4 жінки (14,8%) не перебувають у стосунках уже більше року
- 12 жінок (44,4 %) обрали не бути в стосунках у термін до року часу

Наступне питання стосувалося виявлення рівня освіти.

Результати опитування представлені на рис.2.3.

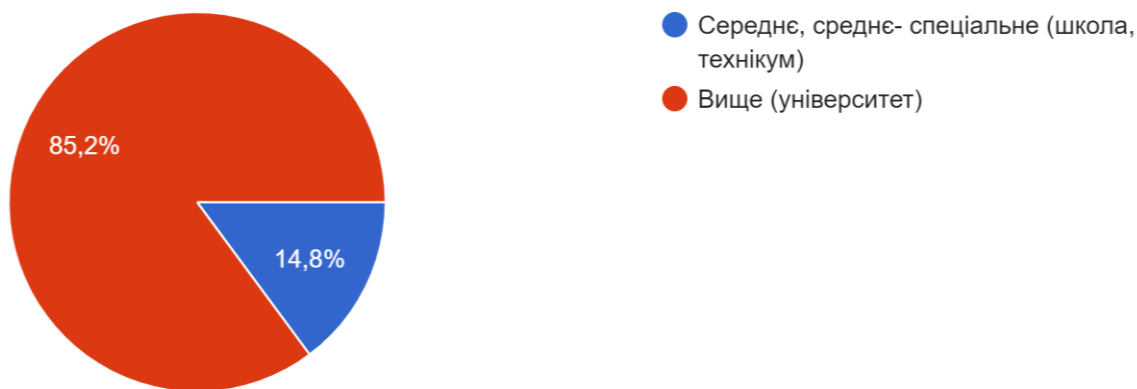


Рис.2.3. Графічне відображення відповідей на питання «Рівень моєї освіти»

Отже, більшість жінок з нашого проведеного опитування має вищу освіту. Їхня кількість становить – 85,2%.

Наступне питання, яке нас цікавило, це – чи вважають жінки, що життя відповідає їхньому ідеалу.

Результати представлені на рис.2.4.:

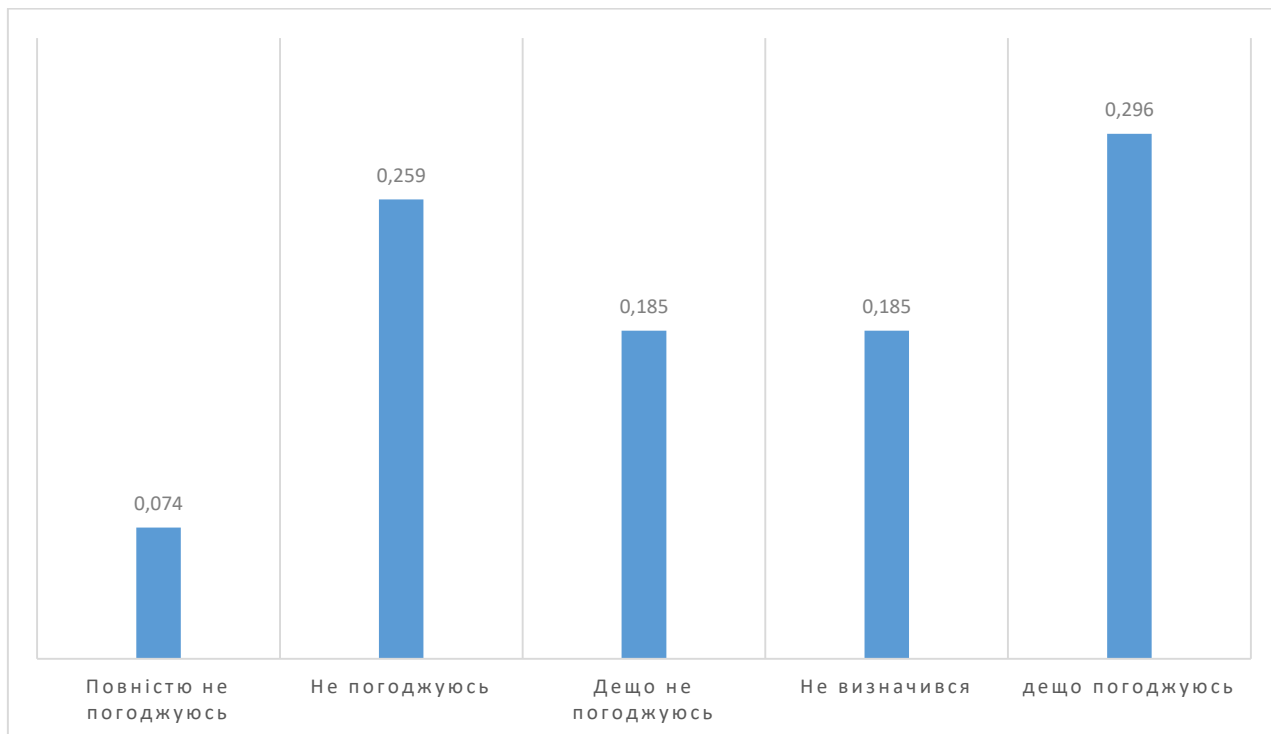


Рис.2.4. Графічне відображення відповідей на питання чи вважають жінки, що життя відповідає їхньому ідеалу.

Більшість жінок нашої вибірки в цілому не задоволена своїм життям. Це може вказувати на те, що вони відчують внутрішню самотність.

Наступне питання, яке нас цікавило, чи вважають жінки, що умови їхнього життя досконалі.

Результати представлені на рис.2.5.:

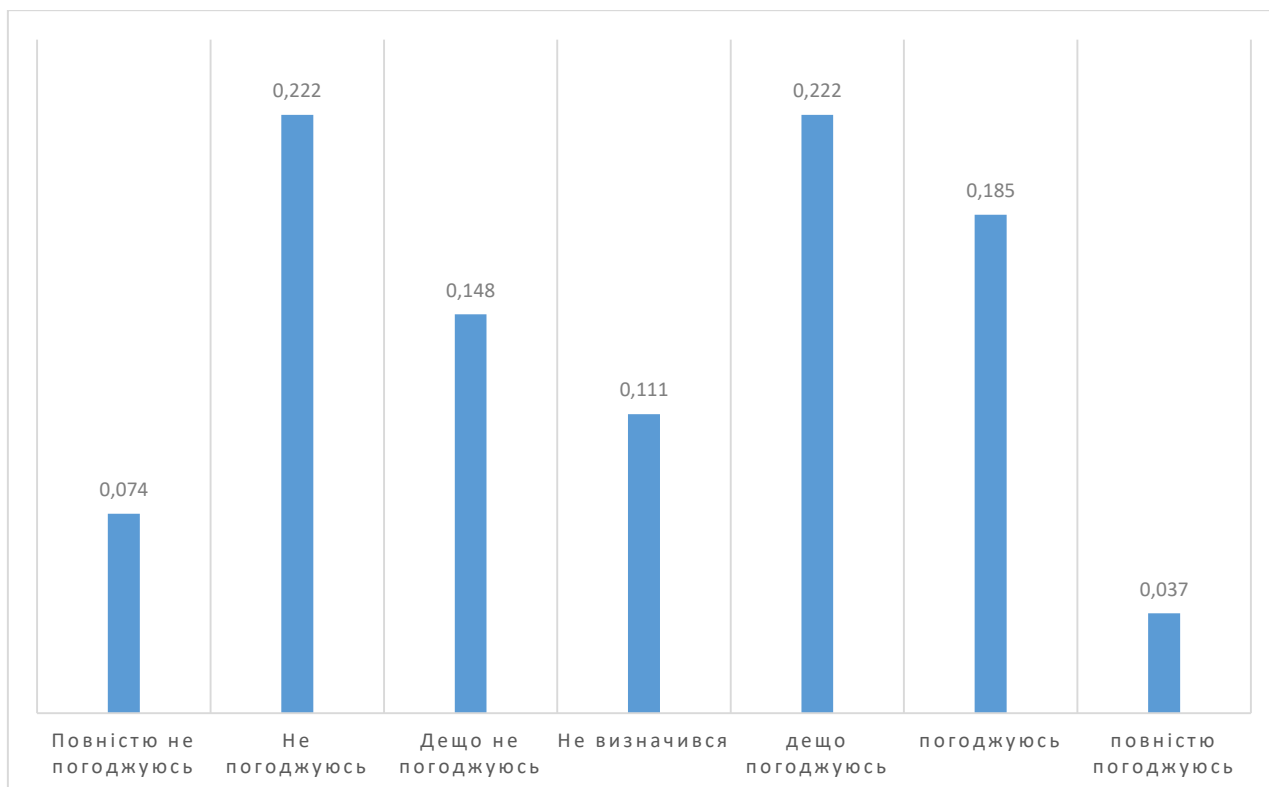


Рис.2.5. Графічне відображення відповідей на питання чи вважають жінки, що умови їхнього життя досконалі.

Отже, у половини жінок, що брали участь у випробуванні, є незадоволення умови свого життя, що також може свідчити про наявність у них факторів, щоб відчувати самотність.

Наступне питання, яке нас цікавило, чи вважають жінки, що вони на даному етапі свого життя досягли всього, чого хотіли. Результати представлені на рис.2.6.:

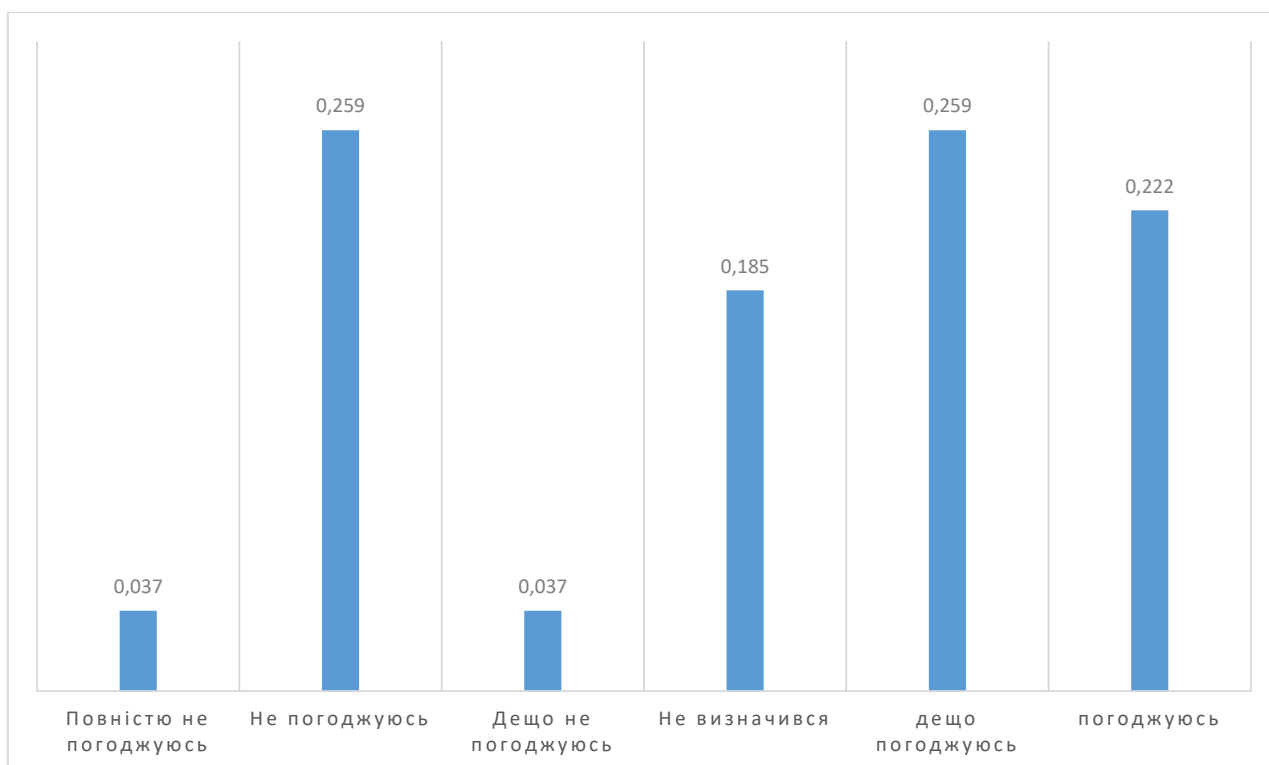


Рис.2.6. Графічне відображення відповідей на питання, чи вважають жінки, що вони на даному етапі свого життя досягли всього, чого хотіли.

Виявили, що у більшості респонденток це питання викликало сумніви, тому можемо припускати, що у жінок є в житті фактори, які наводять на них відчуття самоти.

Маючи демографічний портрет вибірки, зможемо зробити об'єктивний аналіз результатів та інтерпретацію під час обробки даних діагностичного інструментарію, який використовувався в емпіричній частині роботи.

2.3. Аналіз та інтерпретація дослідження

Результати, отримані в ході кількісного та якісного аналізу даних експерименту, проведеного за методикою «Великої п'ятірки» ми змогли отримати такі результати:

Шкала «Екстраверсія»:

- 68,8 % - мають високий рівень екстраверсії;
- 16,6 % - мають середній рівень екстраверсії;
- 16,6 % мають низький рівень екстраверсії.

Ці результати свідчать про те, що більшість жінок у нашій вибірці були оптимістичними жінками. Вони повністю задоволені своїм життєвим становищем і мають плани на майбутнє та самореалізацію. Жінки, які показали низькі результати за цією шкалою, були більш інтровертними. У них немає впевненості в правильності своїх дій, і вони розраховують тільки на власні сили в житті, тому що їм немає допомоги. У таких жінок самотність може проявлятися у вигляді перешкоджання будь-якому спілкуванню, постійного відчуття втоми, викликаного страхом, відчуття неповноцінності. Основними особливостями інтровертів є більша опора на власні сили та бажання, ніж на погляди інших людей; перевага абстрактних ідей конкретним явищам дійсності.

Шкала «Прив'язаність»

- 68,8 % - мають високий рівень прив'язаності;
- 31,2 % мають середній рівень прив'язаності.

Більшість жінок у нашій вибірці показали високі бали за цією шкалою, що свідчить про відсутність соціальної ізоляції, що може призвести до високого рівня тривожності та негативно вплинути на загальний емоційний контекст жінок. Відсутність критично низьких показників за даною шкалою свідчить про те, що жінки нашої вибірки не відокремлюють себе від

суспільства, мають нормальні взаємини з рідними, що позитивно впливає на їхню психіку та знижує ймовірність розвитку відчуття самотності.

Шкала «Самоконтроль»

- 59,4% мають високий рівень самоконтролю;
- 25% мають середній рівень самоконтролю;
- 15,6% мають низький рівень самоконтролю.

Досить сказати, що жінки нашої вибірки, які показали високі результати, були чесними, відповідальними, зобов'язаними, точними та точними. Вони люблять порядок і комфорт, наполегливі у своїй діяльності, зазвичай досягають у ній високих результатів.

Крім того, ці жінки не мають проблем із самоконтролем і прагнуть утвердити загальнолюдські цінності. Низькі результати за цією шкалою свідчать про те, що деякі жінки в нашій вибірці живуть сьогодні і не хочуть ускладнювати собі життя. Через посилення страху жінка може відкинути вчинок, який принесе їй радість, тому вона починає відчувати себе самотньою.

Шкала «Невротизм»

- 56,3% мають високий рівень невротизму;
- 31,2% мають середній рівень невротизму;
- 12,5% мають низький рівень невротизму.

На нашу думку, існування високого індексу за шкалою нейромаси є передбачуваним, оскільки сучасним жінкам необхідно постійно зосереджуватись і підтримувати напруженість. У цій групі суб'єктів самотність може виникнути внаслідок емоційних зривів, вегетативних порушень, що може негативно позначитися не лише на психічному, а й на фізичному здоров'ї.

Низькі показники за рівнем невротизму в нашій вибірці можна пояснити тим, що в дослідженні приймали участь жінки, в яких життя гармонійно влаштоване.

Шкала «Експресивність»

- 12,5% мають високий рівень експресивності;
- 25% мають середній рівень експресивності;
- 65,6% мають низький рівень експресивності.

За цією шкалою більшість жінок нашої вибірки демонстрували нижчі рівні, що може свідчити про їх життєву адаптивність, реалістичність поглядів, чіткі позиції та цілі. Це означає, що жінки, які брали участь у нашому дослідженні, були практичними.

Ті, хто має високі бали за шкалою експресивності, можуть зараз шукати себе через брак роботи або достатньо вільного часу для саморозвитку. У таких жінок може виникнути самотність через постійну напруженість, дратівливість, погану концентрацію.

За методикою «Шкала задоволеності життям» отримали такі результати:

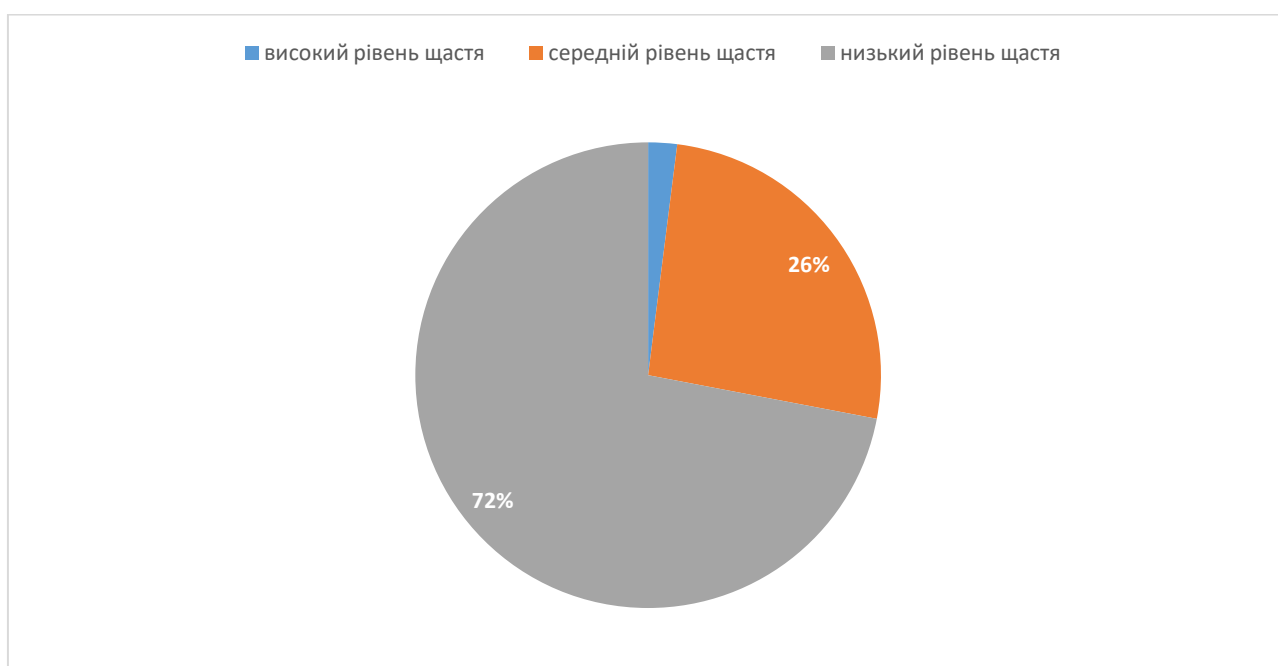


Рис.2.7. Графічне відображення відчуття щастя за методикою «Шкали задоволеності життям».

Бачимо, що більшість наших випробуваних мають низький рівень щастя, а це може бути фактором самотності респонденток.

За «Тестом життєстійкості» Мадді отримали результати, представлені на рис. 2.8.:

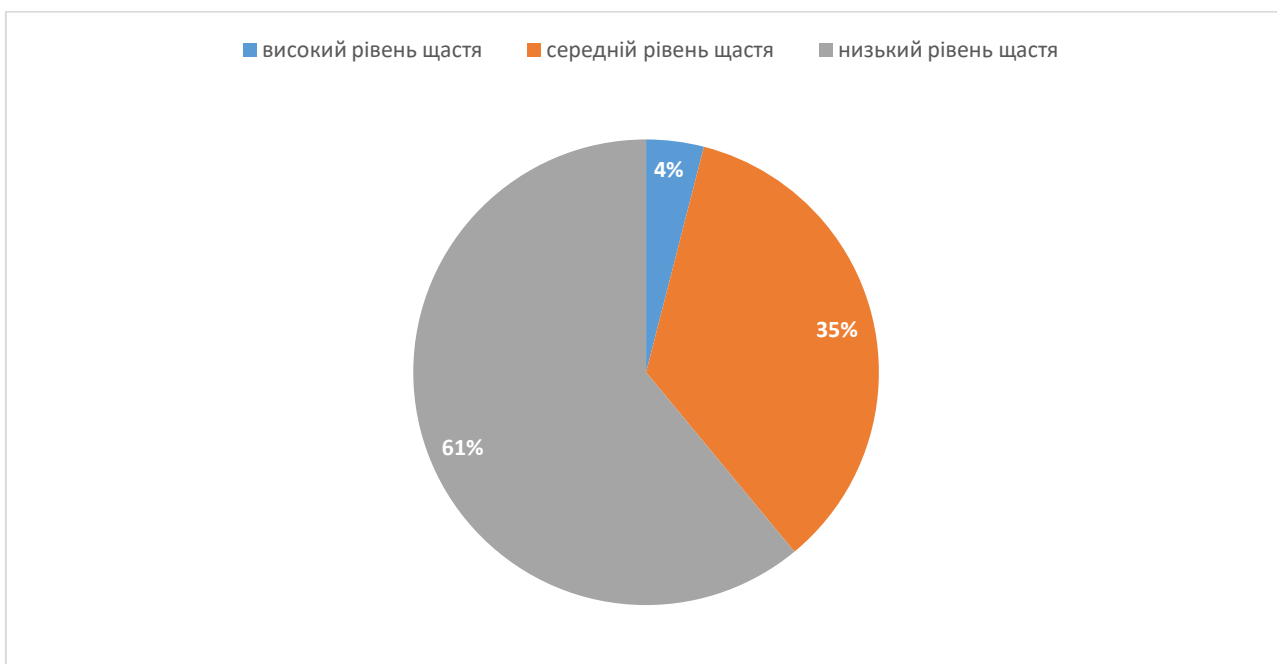


Рис.2.7. Графічне відображення результатів за тестом життєстійкості Мадді.

Ми побачили, що більшість випробовуваних мали нижчий рівень життєвої сили, що може свідчити про те, що вони можуть мати високий ступінь самотності.

З отриманих результатів можна припустити, що жінки у вибірці мають принаймні два фактори, які сприяють самотності – низьке самопочуття та низький життєвий тонус.

Для того, щоб визначити, які фактори впливають на розвиток самотності у жінок, ми провели кореляційний аналіз за критерієм Спірмена за допомогою комп'ютерного пакету «Jamovi»:

Таблиця 2.1.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і експресивністю

Матриця кореляцій		Щастя	Екстраверсія
Щастя	Спірмен	–	
	p-value	–	
Екстраверсія	Спірмен	-0.183	–
	p-value	0.189	–
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Маємо значний негативний кореляційний зв'язок між щастям та екстраверсією. Це може свідчити про те, що на рівень екстраверсії у нашій виборці жінок показник щастя не впливає.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і прихильністю

Матриця кореляцій			
		Щастя	Прихильність
Щастя	Спірмен	–	
	p-value	–	
Прихильність	Спірмен	0.015	–
	p-value	0.917	–
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Відсутність критично низьких показників та наявність негативної кореляції за даною шкалою свідчить про те, що жінки нашої вибірки не відокремлюють себе від суспільства, мають нормальні взаємини з рідними, що позитивно впливає на їхню психіку та знижує ймовірність розвитку самотності.

Таблиця 2.3.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і самоконтролем

Матриця кореляцій			
		Щастя	Самоконтроль
Щастя	Спірмен	–	
	p-value	–	
Самоконтроль	Спірмен	0.046	–
	p-value	0.744	–

Матриця кореляцій	
	Щастя Самоконтроль
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$	

Наявність низьких результатів за даною шкалою свідчить про те, що серед жінок нашої вибірки є ті, хто живе сьогоднішнім днем, не хоче ускладнювати своє життя. Позитивна кореляція може свідчити про те, що самотність в таких жінок може проявлятися через конфлікти з родичами, невиконання своїх повсякденних обов'язків. Через підсилення почуття страху, жінка може відмовлятися від дії, яка б принесла їй задоволення. Тому вона починає почуватися самотньо.

Таблиця 2.4.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і невротизм

Матриця кореляцій			
		Щастя	Невротизм
Щастя	Спірмен	–	
	p-value	–	
Невротизм	Спірмен	-0.045	–
	p-value	0.750	–
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Низькі показники за рівнем невротизму та негативна кореляція між рівнем щастя та невротизмом свідчить про те, що в нашій вибірці на відчуття самотності невротизм не впливає.

Таблиця 2.5.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і експресивність

Матриця кореляцій		Тривожність	Експресивність
Тривожність	Спірмен	–	
	p-value	–	
Експресивність	Спірмен	-0.009	–
	p-value	0.951	–
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Ті, хто показав високий результат за шкалою «Експресивність», можливо, знаходяться в даний час в пошуку себе. У таких жінок самотність може проявлятися через постійну напруженість, роздратованість та відсутність концентрації уваги. Не виключені прояви гніву та агресії.

Також ми провели кореляцію між показниками щастя та життєстійкості. Результати представлені в таблиці 2.6

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між рівнем щастя і життєстійкістю

Матриця кореляцій		щастя	життєстійкість
Щастя	Спірмен	–	
	p-value	–	
Життєстійкість	Спірмен	0.144	–
	p-value	0.388	–
Значення. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

У сукупності характеристики жіночої самотності можемо зробити висновок, що значною мірою особливості самотності у жінок визначаються причинами самотності що їх породили та які, у свою чергу, впливають на них, посилюючи або зменшуючи їх поведінку. Причина самотності певною мірою є явищем, з яким жінки стикаються у повсякденному житті, що прямо чи опосередковано призводить до втрати відчуття повноцінності життя. Песимізм, який охоплює жінку, неминуче призводить до емоцій, які, як похмурий погляд, можуть налякати чоловіків. Самотня жінка категорично відмовляється від будь-якого запрошення будь-якої компанії з чоловіками. Уникаючи чоловіків, вона сумнівається в правильності принципів свого життя.

Аналіз показав, що жінки із середнім рівнем самотності демонстрували низьку самооцінку, але цього було достатньо.

Жінки, які дуже самотні, відчувають низьку самооцінку та низьку самооцінку. Тобто чим вище рівень переживання самотності, тим менш адекватно жінка може оцінити ситуацію як зовнішню, так і внутрішню.

Звідси випливає потреба розробки заходів психокорекції та психопрофілактики переживань самотності жінками, а також вирішення супутніх соціальних та психологічних факторів даного почуття та становища.

Висновки до другого розділу

В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 35 жінок. Використані наступні методики:

1. Анамнестична анкета для визначення соціально-демографічних показників вибірки;
2. П'яти-факторна модель «Велика п'ятірка» (Big Five);
3. «Шкала задоволеності життям» (англ. Satisfaction With Life Scale, SWLS);
4. «Тест життєстійкості».

За допомогою кореляційного аналізу ми змогли простежити позитивний і негативний зв'язок, який існує між особистими якостями та несподіваними емоціями. Ми бачимо це на відповідній структурній схемі, показаній вище. Показано, що особистісні якості та випадкові емоції знаходяться в прямій і оберненій залежності.

Результати емпіричного дослідження показують нам складність жіночої самотності у визначенні особистих якостей та емоційного розвитку жінки, а також дають можливість використовувати виявлені риси для запобігання та корекції пов'язаних із ними станів, що стане перспективою продовження повномасштабного психологічного дослідження.

Крім того, емпіричні дослідження та кореляційний аналіз свідчать про те, що характеристики жіночої самотності значною мірою визначаються причинами самотності, які, у свою чергу, впливають на них, посилюючи або зменшуючи їх поведінку. Причина самотності певною мірою є явищем, з яким жінки стикаються у повсякденному житті, що прямо чи опосередковано призводить до втрати відчуття повноцінності життя.

РОЗДІЛ 3. [Ошибка! Закладка не определена.](#)

3.1 Підходи до корекції і консультування проблеми самотності жінок

Соціальний вимір самотності є проблемою соціальних зв'язків.. Свою недосконалість або занижену самооцінку відчувають діти та люди похилого віку, а також одружені та розлучені люди. Джерелом і «носієм» самотності часто є самотня людина, оточена людьми, створюючи умови, які не тільки збільшують її переживання, але й змушують брати участь інших.

Існує одна причина формування переживання самотності- невдоволення або відсутність соціальної оцінки, спосіб і можливість його отримання різняться залежно від віку, способу життя та особистісних психологічних особливостей. Кожна соціальна та вікова група має бути індивідуально навчена певним міжособистісним аспектам, які дозволять людям, які перебувають у шлюбі та страждають від конфліктів та відсутності спілкування, досягти внутрішньої рівноваги. За словами Янга, «хронічна самотність є результатом хронічної нездатності людини налагодити зв'язок з

іншими, тоді як ситуативна самотність є результатом порушення усталених моделей людських соціальних зв'язків» (моделі спілкування). індивід втрачає навички побудови таких стосунків у майбутньому і в разі розриву чи втрати звичних зв'язків відчувається самотнім внаслідок власної соціальної неспроможності.

Передати людині ці навички, навчити її викликати прийняття інших і щедро віддавати іншим — ось мета корекції самотності. На думку багатьох психологів і психотерапевтів, процес переживання самотності повинен включати серію тренінгів (індивідуальних і групових) занять і освітньої поведінкової терапії. Розроблено корекційну модель, яка починається з того, що клієнт самотній: це вимагає від клієнта набуття причинно-наслідкових соціальних зв'язків, а потім розвитку близьких довготривалих стосунків.

Корекція самотності включає: особисту корекцію- роботу над своїми зовнішніми та внутрішніми якостями; соціальну корекцію- набуття навичок і способів ефективної взаємодії та структурування ситуацій. Інакше, при всіх зусиллях і здібностях, набутих у навчанні, мистецтво спілкування може вдаритися об стіну особистої ворожості. Після встановлення причини самотності та вказівки на відсутність або втрату оцінки (кількісної, якісної чи важливої) слід розпочати лікування [1].

Якщо самотність спричинена втратою важливого джерела оцінки (друзів, супутника життя, дітей тощо), часто рекомендують доповнити відсутність значного джерела багатьма кількісними джерелами як оперативний метод експрес-допомоги. Висловіть стурбованість. Їх присутність полегшить переживання самотності та надасть час для внутрішнього зцілення та пошук нових значущих зв'язків. Відносини різного характеру формуються по-різному, тому лікування слід проводити поетапно, спочатку даючи клієнту базові навички міжособистісних стосунків, а потім даючи клієнту навички формування якісної й відносно сильної натури з метою отримання значущого оцінки.

Ступінь 1: кількісні навички отримання оцінки. Найбільшою перевагою відзначеної форми потреби є існування великої різноманітності соціальних відносин. Фізичне дистанціювання може поставити людину на межу самотності, але, як відомо, це не завжди так.

Натомість глибоке емоційне переживання самотності притаманне людям, оточених соціальними стосунками, в яких вони не беруть участі. Людину ніби безпричинно виганяють із суспільства, а всередині суспільства без жодної згадки про суспільство. Іншими словами, людині потрібні оцінка властивостей та якостей її особистості, щоб їх помітили та оцінили, а незадоволені потреби утворюють недолік у кількісній оцінці. Невдоволення та відсутність оцінки часто є результатом сформованих соціальних зв'язків (сім'я, робота, друзі), які з часом втрачають такі атрибути, як якість та значення. У житті цих способів спілкування відчуття стабільності, безумовної присутності, з одного боку, усуває необхідність вступу в нові чи подібні зв'язки, а з іншого – принижує їх [2].

Цим механізмам формування відносин слід додати підходи, метою яких є допомогти індивіду встановити нові зв'язки: когнітивно-поведінкова терапія, тренінг соціальних навичок, а також групи купірування підвищеної тривожності та сором'язливості. Індивідуальні консультації, взаємини всередині колективу та процес приходу в подібні групи є достатнім джерелом кількісної оцінки. Особистість, яка бере участь в терапевтичних групах, виявляється в центрі уваги, а оцінка групи стає якісною формою визнання.

Можна показати групі відеозапис того, як робити і приймати компліменти, вступати в розмову, підтримувати телефонну розмову, і т.д. Корисними будуть навички регулювання невербальних методів спілкування, міміки, регулювання періодів мовчання і розмови. Тривалість тренінгу повинна бути не менше 10 тижнів. На кожному занятті група обіграє побутові ситуації, змінюючи стиль взаємодії та ролі, а потім обговорює правильність виконання завдань. Заняття краще записувати на відео, щоб потім люди мали можливість уявити що вони робили. В кінці заняття видають домашнє

завдання, яке починається з моменту бесіди з незнайомою людиною і закінчується спробою встановити добрі і довірчі відносини.

Такі тренінги значно не змінюють особистість, але вони дають можливість визначити поведінку в стандартних умовах і можуть допомогти отримати достанню оцінку. Це важливий пункт для соціально-стурбованих і самотніх людей. Але найбільше значення мають навички поглиблення відносин і отримання більш вагомої форми визнання - якісної оцінки [3].

2 ступінь: навички отримання якісної оцінки. У людини виникнення самотності може бути обумовлене не тільки відсутністю стосунків, але і поганою якістю існуючих відносин. Детермінантою самотності є незадоволеність якістю відносин- це з'ясовується коли долається кількісний поріг людських відносин. Всі соціальні стосунки озакінчуються або через розрив стосунків, або через смерть партнера. Люди часто відчують самотність, коли відносини закінчуються. Самотність може бути навіть страшніше за горе з приводу втрати якісних зв'язків.

Вейс розділяв поняття «самотність» і «горе». Горе - це синдром болю, шоку, гніву, протесту, палючої печалі, викликаної втратою джерела оцінки. НЕ наїх втрату, а на відсутність зв'язків. Соціальні контакти, при яких важливими є особисті характеристики і якості партнерів є якісними відносинами., а також спільна діяльність яка впливає на оцінку і поведінку людей. Якісні взаємини враховують весь комплекс особливостей особистості, який сторони вважають кращим, у порівнянні з більшістю.

Такий метод позбавлення самотності, як отримання вищої оцінки є складним, а навчальний процес може тривати довго, бо передбачає внутрішню перебудову, придбання або заміну нових особистісних якостей. З боку клієнтів саме цей шлях викликає опір та негоду. Клієнту важко признатися собі в тому, що його стиль життя і поведінка - соціально неприйнятна або непомітна. В системі відносин є серйозні недоліки непомітні для індивіда в силу суб'єктивних причин, тому не дивно якщо система взаємовідносин привела до переживань самотності. Треба знайти втрату якого джерела якісної оцінки

привела до самотності. Причини, змусили партнера розірвати двосторонні відносини, можуть стати показниками тих властивостей і якостей особистості, від яких варто позбутися, чи встановити, в разі смерті партнера, які саме фактори даних взаємин були бажаними та визначальними. Якісна оцінка завжди з'являється у зв'язку з певними перевагами особистості, пріоритетами над іншими, і зникає по мірі не поповнення цих достоїнств.

Один із шляхів отримання кісної оцінки-набути якостей позитивно оцінюваних соціумом (гетерогенний механізм формування оцінки), інший-перемогти, перевершити самого себе (аутогенний механізм формування оцінки). Терапія в подібних випадках повинна бути більш глибока [30].

Поступова усвідомлення власних недоліків і культивування достоїнств сприяє особистісному зростанню, хоча і змінює стереотип сприйняття і ставлення до соціального середовища. Когнітивно-орієнтовані теорії допомагають клієнтам дізнатися і виправити недоліки у власному способі мислення. Головна особливість когнітивно-біхевіоральної моделі полягає в тому, що клієнти вчаться знаходити автоматизм мислення і розглядати такі думки як гіпотези, не як факти, а як гіпотези, які вимагають перевірки.

Треба намагатися змусити клієнта розірвати звичний спосіб мислення в незнайомих ситуаціях (думки типу «Я буду виглядати дурнем», «У мене не вийде», і т.д.) і перевірити цю думку емпірично, допитуючись, чи дійсно клієнт поведився нерационально в подібних ситуаціях, і чи не тисне на нього навязаний соціумом стереотип мислення. У такий спосіб перевірки, клієнт часто виявляє неспроможність своїх припущень і альтернативних інтерпретацій, які виявляється можна змінити. Думки про поразку можуть виникнути у самотніх людей внаслідок загальної помилкової оцінки причин поведінки.

Недостатньо усвідомлюючи мінливість обставин, люди приходять до почуття безнадії і сорому. Соціальні звички та зовнішність можна вдосконалити в набагато більше, ніж це допускає більшість самотніх людей.

Можна досягнути певної стійкості якостей особистості у тренінговій групі, для того щоб моделювати нові умови та звикати до нових умов. [4].

В практиці поетапного купірування самотності Джеффри І. Янг налаштовував клієнта брати на себе обов'язок щодо виконання кожного рівня в ієрархії цілей, перетворюючи кількісні зв'язку в якісну.

Таким чином, експериментальним шляхом визначилося шість ступенів:

1. Подолати печаль і тривогу, викликані самотністю.
2. Знайти спільне заняття з дузями, яких залишилося небагато.
3. Відкритися перед одним другом, заслужити його довіру, і зробити цей процес взаємним.
4. Зустріти представника протилежної статі-потенційно близького, підходящого партнера.
5. Невпинно покращувати інтимні стосунки з адекватним партнером, а саме через відвертість і сексуальний контакт.
6. Взяти на відносно довгий період, емоційні зобов'язання перед адекватним партнером.

Факт постановки мети і шляху до неї вже є оздоровлюючим, відволікаючим клієнта від власних переживань. Слід пам'ятати а кожному етапі слід пам'ятати, що як і клієнт, партнер також має потребу в оцінці своїх якостей.

Важливо уміння отримувати і використовувати оцінку в своїх цілях, так само важливо, як і дарувати оцінку. Така взаємодія з культивуванням Тільки така обопільна взаємодія поряд з культивуванням особистісних якостей може сформувані для індивіда стабільне джерело якісної оцінки [5].

3 ступінь: отримані значущою оцінкою навички
 Значуща оцінка є основоположною у житті багатьох людей. У дитинстві її джерелом були старші авторитети, батьки, вчителі. В юності - статеві партнери, в молодості - наставники або сім'я, в старості- діти, учні, онуки. Отримання значимої оцінки важлив і відповідально. Обсяг значимої оцінки може задовольняти єдине значуще джерело, а його втрата веде до деградації та знецінення існування. Зробити значиму оцінку дуже просто. Значуща оцінка передбачає індивідуальне та духовне зростання на такий рівень, який буде помічено і відзначено авторитетною особою, незрівняною та важливою для індивіда, на відміну від якісної та кількісної оцінки, де головну роль відіграє вміння і

навички спілкування, або якості партнерів (навіть невисокого рівня), значуща оцінка передбачає індивідуальне і духовне зростання на такий рівень, який буде помічений і відзначений обраною, незрівняною з іншими, авторитетною і важливою для індивіда людиною.

Як встановив Вейс, глибина переживання самотності у розлучених людей, або тих, хто втратили близьких людей, пов'язана саме з втратою значимої, важливою в житті людиною, з якою було пов'язано безліч спогадів, переживань і подій. Рівень взаємної довіри, поваги та визнання визначає ступінь значимості [6].

Для того, щоб відновити значиме джерело оцінки, потрібно створити нове необхідне, повернувши увагу до себе потенційного партнера. До виховання навичок соціального спілкування, варто додати зміни, і ставлення до дійсності і поведінки. Вирватися за межі звичності і буденності. Такий особистісний ріст може бути результатом, як емоційного, спонтанного підйому, при якому проявляються найяскравіші і досі приховані індивідуальні можливості, так і результатом планомірної та довгої роботи над собою. «Якісні відносини», як показує практика, при сприятливих умовах, можуть перерости в «значимі відносини».

Як вважає Халлінан такої трансформації можуть сприяти зміни соціальних інститутів, наприклад місць проживання, шкіл, університетів. Під час тренінгу умовно ділиться на дві частини. Одна група переймає досвід спілкування в і намагається використовувати його в реальному житті, для іншої, тренінг сам по собі стає способом заспокоєння та отримання відсутньої оцінки.

Частина клієнтів пов'язує своє суб'єктивне переживання самотності з ситуацією в родині, шукаючи об'єктивні причини у вихованні, інші характеризують сім'ю, як розслаблюючий і відновлюючий фактор. В осіб, які переживають його через сімейні відносини купірування самотності відбувається важче і довше. Важче піддається корекції те, що бере свій початок в дитинстві і визначає стиль соціальних зв'язків, спосіб і вид відносин

в родині. Людина будучи незадоволеною міжособистісними відносинами шукає причину в вихованні та батьках.

Визначаючи сім'ю і батьків, як причину власної соціальної неспроможності, що найчастіше відбувається на несвідомому рівні, проте, Хоч сім'я вибирається, як краща соціальна модель, люди визначають сім'ю і батьків, як причину власної соціальної неспроможності на несвідомому рівні. Знаходити внутрішній спокій всередині сім'ї, незважаючи на звинувачення, відносини всередині сім'ї визначені і звичні, вони усвідомлюються як затишні. Стрес через соціальне визнання спричиняє вихід за рамки «сімейної раковини».соціальна адаптація передбачає в будь-якому разі зміни, або деформацію особистих якостей. Може Клієнт позбутися переживання самотності, змінившись зовні в кращу сторону (зовнішність, одяг, фізичне оздоровлення) [5].

Потужним джерелом аутогенної, якісної оцінки є подолання внутрішньої слабкості, позбавлення від комплексів, набуття впевненості в собі реабілітує позитивні якості особистості. Рівень самоповаги та соціальної адаптації підвищує додаткова увага з боку колег по роботі, протилежної статі, колег по роботі, знайомих все це нейтралізує дефіцит кількісної. Групова терапія має можливість неповноцінності сприйняття, розкриття недоліків, взаємодії всередині соціуму і в той же час культивування позитивних якостей, які давно не застосовуються. Самотність виступала індикатором власної нещасливості для частини жінок. Гіпертрофуючи самотність та користуючись її емоційними атрибутами, клієнти провокували увагу до себе у вигляді співпереживання, відкидання і обговорення власних якостей. Використовуючи подібну модель спілкування, і граючи в ній роль жертви, яка страждає, Індивід сповна задовольняв очікувану оцінку у всіх її аспектах, використовуючи подібну модель спілкування, займаючи роль жертви, що страждає. Для таких клієнтів терапія, то найважче. Позбутися самотності-не означає розірвати цей самодостатній ланцюг. Позитивних результатів можна досягнути лише тоді, коли позитивні емоції і переживання самотності

заміщуються переживанням щастя позитивними емоціями. Новий умовний рефлекс - «взаємодія - задоволення» визначає формування позитивних емоцій від співпраці і взаємодії, визнання індивідуальних якостей, ніяк не пов'язаних з самотністю, заохочення соціальних контактів. У подібних випадках важливим є факт появи значного пріоритетного партнера.

Найефективніший спосіб корекції самотності- групова терапія. Відвідування групи дозволяє всім учасникам набути навичок соціальної взаємодії та систематизувати вільний час (частіше переживання самотності буває як результат нудьгування, бездіяльності та незайнятості).

Сам факт причетності до певної групи, до кола «обраних» підвищує самоповагу та самооцінку, що дозволяє досягати емоційної рівноваги, формуючи соціально прийнятні відносини, індивідуально-значимі джерела оцінки [7].

Проблему самотності ретельно вивчено саме закордонними авторами (Е. Берн, Р. Вейс, М. Мід, М. Міцелі, Б. Морам, Л. Пепло, К. Роджерс, Г. Саллівен, Ф. Слейгер, Ф. Фромм-Рейхман та ін.).

В сучасному світі, в епоху цифрових комунікацій процес спілкування зазнав суттєвих змін. Перехід в онлайн-формат (Zoom, Skype, відеодзвінки через Telegram, Viber, Instagram), домінування листування у месенджерах над «живим» спілкуванням, зумовило потребу в адаптації взаємодії з психологом через відповідні платформи.

Успішна комунікація має місце тоді, коли дотримуються основних максимумів: істинності, інформативності, релевантності (бесіда відбувається в межах окресленого предмета зустрічі), чіткості і зрозумілості.

Проблема самотності розглядається також у контексті сімейних стосунків, у філософсько-психологічному аналізі джерел чоловічої і жіночої самотності та в соціально-психологічному аналізі емоційного відгуку суб'єкта із значущою проблемою самотності в контексті міжособистісних взаємин

психологічному аналізу особистісних характеристик як схильності до переживання самотності.

Вивчення цього питання в психології й психологічної консультативної практики, та нашому дослідженні є важливим і актуальним для сучасної прикладної.

Мета полягає в психологічному аналізі психологічних особливостей переживання жінками самотності й копінг-стратегій як складника їхньої саморегулюючої поведінки, у розробленні й апробації психокорекційної програми з оптимізації їхнього психічного стану.

Зміст поняття самотності є «багатоликим», різноманітно структурованим у розкритті таких семантичних конструктів, як «відчуження», «ізоляція», «усамітнення», «самовідчуження», «відособлення». Досить часто в науковій літературі вони вживаються як близькі за синонімічним значенням, вказуючи на суб'єктивні переживання, хоча «усамітнення» – добровільний і тимчасовий ухід індивіда від контактів для можливості особистісного розвитку., а «ізоляція» – це зовнішнє відокремлення індивіда від людей. Можна не почуватися самотнім, коли залишаєшся віч-на-віч із собою і, навпаки, переживати самотність у натовпі людей. Останні відчуття пов'язані зі значущою для людини проблемою ізоляції, соціального відчуження, усамітнення, особливо коли це стосується жінки.

Так, багато закордонних психологів стверджують, що для жінок пріоритетними цінностями є стосунки між людьми і спілкування [8]. У жінок більш виражене прагнення допомагати іншим, більша спрямованість на тісну співпрацю, дружні стосунки з оточенням, частіше проявляються гіперсоціальні настановлення в поведінці, підкреслений альтруїзм, ніж у чоловіків [9]. Отже для жінки важливе значення має спілкування, спілкування здатне заповнити порожнечу.

Самотність трактується у психологічних словниках, як один із психогенних чинників, які впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Про самотність як психічний феномен можна говорити в таких

основних категоріях: самотність як почуття (переживання людиною своєї несхожості з іншими, відчуття нерозуміння і неприйняття себе з боку людей, без довіри і любові), як процес (втрата соціального статусу й здатності реалізовувати суспільні норми, принципи і цінності), як ставлення (неприйняття світу як самоцінності, неспроможність ідентифікувати себе з іншими), як психічний стан (переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом), як життєва позиція (небажання підтримувати близькі стосунки). Стан самотності може мати низку модальностей – від норми до патології. Клінічні форми патологічної форми стану самотності супроводжується психічними розладами [10].

Щаслива жінка завжди використовує період самотності у своєму житті для свого саморозвитку, рефлексії професійного шляху, творчості, побудови здорових і довірливих стосунків з іншими людьми. Е. Пепло й М. Міцеліо у зв'язку із цим стверджують, що щасливі люди комфортно почувають себе на самоті та ніколи не переймаються проблемою самотності, це так би мовити комфортна самотність. А. Маслоу й І. Ялом-представники екзистенціально-гуманістичного напрямку також наділяють самотність позитивними характеристиками – як прагнення до особистісного зростання й реалізації творчого потенціалу.

Проте в більшості наукових підходів (Р. Вейс, Дж. Зілбург, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд та ін.) самотність розглядається як негативне явище, пов'язане з нереалізованою потребою в людських контактах та певними індивідуально-особистісними властивостями.

Неофрейдисти-Е. Фромм, Г. Саллівен, виділяють риси характеру і внутрішньоособистісні конфлікти, як вагомий чинник виникнення і прояву самотності, зокрема К. Хорні описує прояви самотності у виділених нею типах невротичних особистостей (агресивний, відсторонений, поступливий).

Так, Г. Олпорт, К. Роджерс-представники гуманістичного напрямку психотерапії розглядають особливості переживання самотності як конфлікт

між реальним й ідеальним «Я», неприйняття людиною себе на фізіологічному і психологічному рівнях.

Представники когнітивного напрямку- Е. Пепло, Д. Перлман, експериментально підтвердили взаємозв'язок самотності і низької самооцінки.

Н. Хамітов стверджує, що внутрішня самотність як результат внутрішньоособистісних суперечностей притаманна людям, які включені в міжособистісні стосунки, соціально не ізольовані від людей проте суб'єктивно відчують себе самотніми. Зовнішня самотність може бути наслідком випадку-конфлікту, унаслідок чого відбувається психологічне відокремлення людини від інших людей [11].

Копінг-стратегії, як способи вирішення ними складних життєвих проблем на адаптаційному, частково адаптаційному чи дезадаптаційному рівнях (когнітивні – емоційні – поведінкові), подолання жінками емоційного стану самотності. У психологічній літературі копінг (від англ. *coping* – «справлятися») – відповідь особистості на вирішення психологічних проблем та на загрозову для неї ситуацію, стратегії подолання стресу. Вони можуть зовнішніми (соціально-психологічні, орієнтовані на підтримку з боку оточення), так і внутрішніми (особистісні).

Ефективність копінг-стратегій залежить від індивідуально-особистісних особливостей, типу стресової ситуації, ресурсними можливостями жінки щодо подолання труднощів. Копінг-стратегії і механізми психологічного захисту фактично однакові. Копінг-поведінка в психоаналітичному підході пояснюється як прояв психологічного захисту (спосіб послаблення тривожності).

У межах проблеми само ставлення актуальним для нашого дослідження є питання вивчення взаємовпливів механізмів психологічного захисту і само ставлення особистості жінки, що переживає самотність як суб'єктивну неможливість і небажання мати емоційний відгук й прийняття себе іншими людьми.

Ф. Перлз вважає, що самоусвідомлення сприяє саморегуляції, встановлює рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. За невротичного стану переживання самотності виключаються аналіз внутрішньої (явища і процеси усвідомлення себе) і зовнішньої (ситуації, події) зони усвідомлення. Активною є лише середня зона усвідомлення – фантазії, унаслідок чого домінує зосередженість свідомості на минулому і майбутньому, на шкоду теперішньому, але ж завершити гештальт (тобто задоволення потреби) можна лише в момент «тут і тепер» [12].

Его-процеси для вирішення індивідом суб'єктивно значущої психологічної проблеми. Так, для збереження позитивного самоствавлення, стабільності самооцінки, свого ідеального «Я» особистість втримує позитивне ставлення до самої себе шляхом ізоляції себе від власних вчинків (за допомогою захисних механізмів) [13].

У сучасних працях закордонних вчених досліджено негативне переживання самотності дівчатами-студентками. Негативне переживання жіночої самотності пов'язане із фрустрацією потреб в афіліації, прийнятті і самоприйнятті. Для них характерними є такі індивідуально-особистісні особливості: низька терпимість до прийняття почуттів, невроз, ригідність мислення, соціофобії, тривожність, підвищена чуттєвість до невдач і відторгнення.

У період дорослішання жінок (23–29 років) особистісними детермінантами активної копінг-стратегії «асертивні дії» є: розкутість, екстравертованість, емоційна стабільність, оптимістичність, невимушеність, рішучість, упевненість у собі, маскуліність, товарицькість. Особистісними особливостями вибору стратегії «уникнення» є: емоційна нестійкість, збудливість, імпульсивність, депресивність, тривожність, самокритичність, ослаблений самоконтроль, нерішучість. Негативні емоції відреаговують жінки з вибором копіngu «агресивні дії». Вони дратівливі, нетерпимі, егоцентричні, авторитарні, агресивні, домінантні, схильні до маніпуляцій. Такі самі особистісні характеристики мають жінки з копінг-стратегією «маніпулятивні

дії», до того ж вони часто обстоюють свою думку та проявляють прямоту в міжособистісних стосунках [14].

Жінки зрілого віку мають такі особливості особистісно-емоційного реагування в стані самотності: відчуття власної непривабливості, вразливість, почуття незахищеності й покинутості, самобичування, переживання внутрішніх конфліктів [15].

На основі результатів опитування жінок (37 осіб від 24 до 55 років), що зверталися по допомогу в жіночий консультативний центр із суб'єктивно значущою проблемою самотності, й проведених із ними бесід у процесі психологічного консультування та тестування (за необхідності– за вищеназваними психодіагностичними методиками) було виділено такі типи переживання ними психічного стану самотності: тривожно-амбівалентне (зі стратегіями ситуативно-тимчасового відсторонення від рішення проблеми або ж пошуку соціальної підтримки), оптимістичне (у поєднанні з копінг-стратегіями активного вирішення психологічної проблеми), та емоційно-інтенсивне (з копінг-стратегіями «уникнення»).

Так, жінки (12%) з оптимістичним типом переживання мають позитивне ставлення до самотності (комфортне усамітнення), ініціативні в покращенні стосунків з іншими людьми, з адекватною довірою до них та характеризуються незалежністю в соціальному оточенні, задоволені собою.

Їхні адаптивні когнітивно-емоційно-поведінкові копінг-стратегії (збереження самовладання, встановлення власної цінності, оптимізм, співпраця, проблемний аналіз) пов'язані із самоконтролем і саморегуляцією своєї поведінки, адаптивними механізмами захисту– за потреби, активним пошуком підтримки, інформації й рішень стосовно проблемних життєвих ситуацій. Цим жінкам, за винятком показника середнього рівня розвитку механізму «раціоналізація», притаманні низькі значення механізмів психологічного захисту.

Цей механізм пов'язаний із неусвідомленим контролем над емоціями й імпульсами, з раціональною інтерпретацією життєвої ситуації. Тривожно-

амбівалентне переживання з відносно адаптивними когнітивно-емоційно-поведінковими копінг-стратегіями (емоційна розрядка; відволікання, компенсація, відносність надання сенсу, конструктивна активність) притаманне жінкам (35%), які ставляться до самотності як до негативного та позитивного явища водночас.

У цих жінок, з амбівалентним типом переживання самотності, виявлено механізм раціоналізації – такого ж рівня розвитку, як і в жінок з оптимістичним типом переживання стану усамітнення. До групи амбівалентним переживанням самотності можна віднести також екстравертованих жінок, які заперечують такий емоційний стан або ж негативно ставляться до усамітнення, попри це почувають себе емоційно благополучно. Вони можуть вдаватися до гнучких механізмів захисту, за необхідності, проте в ситуаціях соціальної ізоляції можуть ситуативно проявляти на тлі підвищеного рівня реактивної тривожності безініціативність у налагоджуванні контактів, нерішучість й уникнення рішення проблеми.

Емоційно-інтенсивний тип болючого переживання жінками (53%) деструктивної самотності взаємопов'язаний з їхнім негативним ставленням до соціальних контактів та невпевненим самостваленням, високою особистісною тривожністю, ригідними механізмами психологічного захисту (здебільшого регресія, заперечення, проекція), страхом розчарувань від стосунків, емоційною залежністю або ж страхом емоційної близькості, вразливістю і чуттєвістю в міжособистісній взаємодії, відсутністю довіри до людей, особливо до протилежної статі.

3.2 Програма психологічної корекції відчуття самотності у жінок “Відповідальність за взаємини”

Жінкам з емоційно-інтенсивним типом переживання самотності, з дезадаптивними когнітивно-емоційно-поведінковими копінг-стратегіями (покора, ігнорування, самозвинувачення, активне уникнення, придушення емоцій, агресивність, відступ) властиві показники високого рівня розвитку механізмів «заперечення» (відмова визнати факт існування неприємностей) і «проекція» (приписування оточенню негативних якостей як раціональна підстава для їх неприйняття і самоприйняття на цьому тлі). Відомо, що проекція, як і заперечення, у згубних формах завдає значної шкоди взаєминам у спілкуванні. Для людей із цими механізмами психологічного захисту характерні більш внутрішні (за умови дієвості механізму заперечення) конфлікти зовнішні (у ситуаціях прояву проекції); знижена самокритичність та неадекватна (здебільшого низька) самооцінка, низький рівень самоконтролю. Дисфункційні (дезадаптивні) копінг-стратегії цих жінок є здебільшого уникненням вирішення психологічної проблеми.

Вони мають дифузні особисті кордони, часто переживають почуття провини, образи, страхів, схильні до самозвинувачування і нерішучості. Безумовно, ці жінки потребують психологічної допомоги.

У зв'язку із цим, було розроблено психокорекційну програму з метою психологічної допомоги жінкам, які страждають від самотності. Однією з її складників є соціально-психологічний тренінг «Відповідальність за взаємини».

Тренінг стимулює рефлексію адекватного уявлення про себе, зацікавленість міжособистісними стосунками й отримання задоволення від копіткої праці над ними.

У процесі цього тренінгу в жінок розвивається здатність до саморегуляції завдяки усвідомленню ригідності своїх механізмів психологічного захисту, зниження особистісної тривожності та підвищення рівня емоційної стійкості. Безумовно, тренінгова робота за таким напрямом сприяє гармонійному розвитку особистості жінки, формуванню її адекватної жіночої самооцінки й впевненої поведінки.

Процес самопізнання, цілеспрямовано організований у тренінговій групі, передбачає формування в жінки зрілого ставлення до себе, впевненої поведінки через розвиток аутосимпатії, самоповаги та самоінтересу, прийняття своєї індивідуальності.

Одними з основних завдань ефективно терапевтичної психокорекційної програми є: підвищення самооцінки, формування комунікативних навичок, корекція образу «Я», оволодіння успішними копінг-стратегіями, стабілізація Его-складників та емоційної сфери, коригування деструктивних когніцій патогенного мислення, асиміляція жіночих архетипів, розвиток самоприйняття— своєї зовнішності, тіла, тіньових сторін особистісних структур тощо.

Програма тренінгу з подолання стану самотності у жінок передбачає наступні етапи роботи:

I етап – підготовка. Для подальшої продуктивної роботи групі самотніх жінок обов'язково потрібно пройти перший етап – підготовки, який пов'язаний зі ступенем внутрішньої мотиваційної готовності жінок до змін. На цьому етапі відбувається: знайомство, зближення учасників, пошук спільних тем.

II етап – усвідомлення. На цьому етапі відбувається перехід на стадію усвідомлення саме наявного стану самотності, його причин та наслідків. Основні зміни мають проходити на когнітивному рівні. Крім того, особливого значення набуває рефлексія, що позитивно впливає на групову динаміку. Разом з тим, відбувається емоційне згуртування учасників, проявляється емоційна відвертість.

III етап – переоцінка. Відбувається активація когнітивних та афективних і оціночних процесів. В учасників має з'явитися тенденція до осмислення впливу власних небажаних когнітивних установок та поведінки на своє життя та найближче соціальне оточення (сім'ю, друзів) та до переоцінки власної особистості та уживаних ними стратегій з точки зору їхньої ефективності у подоланні такого стану, як самотність

IV етап – закріплення. Заключний етап роботи має на меті закріплення в учасників нових способів поведінки та здійснення спроб реалізувати їх у своєму житті, повторну діагностику для виявлення ступеня ефективності проведеної роботи, а також обмін враженнями учасників групи про спільну роботу. Використовуються творчі завдання, які розраховані на щирі, підтримуючі стосунки в групі.

В цілому програма складається з 4 умовних модулів:

Модуль 1. Секрети саморегуляції емоційного стану – спрямований на пізнання внутрішнього “Я” учасників, розширення знань жінок про почуття та емоції, а також шляхи конструктивного переживання таких станів, як самотність, гнів, горе тощо; вироблення вміння керувати своїми почуттями та емоційними реакціями, підвищення емоційної зрілості. Заняття передбачають бесіди з метою виявлення та усвідомлення жінками основних факторів, які

спричинюють виникнення їх стану самотності, підвищенню їхньої тривожності, а також можливість розказати про наболіле та виговоритися.

Модуль 2. Свобода продуктивного спілкування – спрямований на формування навичок спілкування, вміння встановлювати контакт, слухати, висловлювати свою точку зору, аргументувати та відстоювати свої інтереси, приходити до компромісного рішення, сприяти успішній взаємодії учасників у різних соціальних ситуаціях, досягненню ними намічених цілей.

Модуль 3. Гармонія – це моя реальність! – націлений на формування вмінь налагоджувати безпечні та здорові стосунки з представниками протилежної статі, створення образу бажаної сім'ї, і таких стосунків з батьками студентів, які би задовольняли потреби останніх у прийнятті, розумінні, сприяли би зменшенню відчуження та самотності жінок.

Модуль 4. Моє життя – мій вибір! – спрямований на інтеграцію досвіду, оцінювання ефективності роботи та вихід із тренінгу.

Кожен модуль включає два тематичних заняття. Кожне заняття складається з трьох основних частин: вступної, основної (робочої, або базової) та заключної. Тривалість кожного заняття приблизно 1,5 - 2 години. Програма розрахована на 8 занять, тобто 16 годин.

Заняття 1. Знайомство

Мета: Знайомство учасників групи; вироблення правил групової роботи, створення атмосфери розкутості, довіри та психологічної безпеки.

Ресурсне забезпечення: Ватмани, папір формату А4, кольорові олівці, горіхи за кількістю учасників, бейджи, стікери, скотч.

Заняття 2. Ти – не один

Мета роботи: Активізація понять “емоції”, “почуття”, сприяння гармонізації та піднесенню емоційного стану учасників, підвищенню самооцінки та демонтажу негативних установок; розширення знання учасників про почуття та емоції, причини стану самотності, розвиток вміння

усвідомлювати власні емоції, засвоєння ефективних стратегій подолання стану самотності.

Ресурсне забезпечення: М'яч, папір формату А4, ватмани, аркуші кольорового та білого паперу, кольорові олівці, фломастери, картки із незакінченими реченнями.

Вправа “Сонце” – 20 хв. Мета: розробка та обговорення правил групової роботи. Тренер об'єднує учасників у три підгрупи, роздає кожному із них по три стікери та пропонує учасникам написати на кожному стікері по одному основному правилу групової роботи (наприклад: правило “Без запізнень”, “Бути творчим”, “Повага до іншого”, “Безоціночність ставлення” тощо). Далі підгрупа обговорює їх та презентує їх всій групі. Інші підгрупи також додають свої правила на стікерах, групуючи їх та формуючи із них на ватмані “проміння сонця”.

Малювання на тему “Моє ім'я” – 10-20 хв. Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені, розкриває особливості самосприйняття. Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, жінкам пропонують подумати та виконати малюнок “Моє ім'я”, що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.

Вправа “Горіхи” – 10 хв. Мета: аналіз самосприйняття та сприйняття інших людей. Тренер просить кожного з учасників взяти з пакета по одному волоському горіху, а потім протягом однієї хвилини уважно роздивитися та запам'ятати свій горіх (ставити мітки та розлущувати горіхи не можна). Через хвилину всі горіхи збираються знову в пакет. Тренер їх перемішує, висипає у центр кола і просить кожного учасника знайти свій горіх.

Вправа “Шукаю друга” – 20 хв. Мета: створення дружніх стосунків, пізнання себе, своїх вимог до себе та інших людей. Інструкція тренера: “Кожна людина мріє про те, щоб знайти справжнього друга. Комусь із вас вже пощастило, і такий друг у вас є. А хтось його ще не знайшов. З цього моменту ви маєте можливість написати оголошення під рубрикою: “Шукаю друга”.

Зробити це потрібно так, щоби саме ваше оголошення привернуло увагу, було цікавим і творчим. На аркушах паперу ви можете написати про себе та свої захоплення, намалювати свій портрет чи образ бажаного друга, список ваших вимог до нього, властивостей, тощо. На виконання 10 хв.” По завершенню всі оголошення розвішуються. Кожен учасник може поставити всього (наприклад) три позначки на тих оголошеннях, з авторами яких він хотів би познайомитись. Потім по кожній роботі підраховується кількість потенційних друзів. В кінці – обговорення. (Чим характеризується те оголошення, яке набрало найбільшу кількість зацікавлених відповідей? Що заважало вам відгукнутися на інші оголошення?)

Заняття 3. Конфлікти

Мета роботи: Активізація поняття “конфлікт”, визначення моделі поведінки учасників у незвичних, конфліктних ситуаціях, розширення уявлення про шляхи вирішення конфліктів.

Ресурсне забезпечення:

Папір, кольорові олівці, фломастери.

Заняття 4.

Мета роботи: Як спілкуватися продуктивно Формування навичок спілкування, аналіз учасниками власного стилю спілкування, вміння слухати і чути, аргументовано висловлювати власну точку зору, приходити до компромісного рішення, відстоювати свої інтереси. Моделювання соціальних навичок: ставити запитання, починати бесіду, приймати критику, сказати “Ні”, просити по допомогу, висловити вдячність.

Ресурсне забезпечення: Папір формату А4, м’яч, фломастери, кольорові олівці.

Вправа “Без маски” – 10 хв. Мета: розвиток навичок рефлексії та аналізу емоційних станів. Всі учасники по черзі беруть по одній карточці, які стопкою лежать у центрі кола. Пропонується продовжити речення фразами, що

першими спадають на думку. Висловлювання має бути щирим, на межі відвертості.

Перелік карток незакінчених речень: Мета: усвідомлення причин свого стану

Більше за все я боюся...

Мене засмучує...

Я серджуся, коли...

Я люблю слухати...

Мені неприємно, коли...

Я радію, коли...

Мені не спиться, якщо...

Коли я обурений, я...

Я втрачу друзів, якщо...

Для мене відпочинок це...

Друг – це той...

Щастя – це коли...

Мені тепло, коли...

Коли людина закохана, вона...

Я почуваюся самотнім, коли...

Коли я слухаю дощ, я...

Коли я дивлюся у небо, я...

Коли я чую сміх...

Вогонь нагадує мені...

Я посміхаюся, коли...

Мені боляче, коли...

Якщо навкруги темно...

Я сумую, коли...

Мене дратує, коли...

Мені хочеться тиші, коли...

Коли мене обіймають...

Заняття 5. Чоловіки та жінки

Мета роботи: Формування адекватного образу чоловіка і жінки, прийняття себе як чоловіка / жінки, зняття бар'єрів та стереотипів, підвищення самооцінки та розвиток відповідального ставлення до себе та інших людей.

Ресурсне забезпечення: Папір формату А4, фломастери, кольорові олівці, ватмани, фліп-чарт.

Заняття 6. Моя сім'я

Мета роботи: Усвідомлення та прийняття досвіду батьківської сім'ї, створення образу бажаної сім'ї і таких стосунків з батьками, які задовольняли би потреби жінок у прийнятті, розумінні, сприяли зменшенню відчуження та самотності.

Ресурсне забезпечення: Папір формату А4, фломастери, кольорові олівці, ватмани.

Дискусія “Дружба і любов у нашому житті” – 15 хв. Мета: визначення відмінностей між поняттями “любов” та “закоханість”. Інструкція тренера: “Все життя людини побудоване на взаєминах. Стосунки між жінкою та чоловіком – найскладніші в людській природі, за своїм змістом вони можуть бути різними (наприклад, ділові, дружні, статеві) і проявлятися в таких формах як дружба, закоханість, любов. Ці поняття – дуже близькі, але кожне з них має свою особливість. Отже, спробуємо це з'ясувати”. Питання для обговорення:

Що таке “любов”?

Що таке “закоханість”?

Чи відрізняються ці поняття?

Чим перевіряються закоханість, любов та дружба?

Чи потрібно й як зізнаватися у своїх почуттях?

Що робити, якщо немає взаємності?

Що людині потрібно робити у ситуаціях, коли важко пережити невдачу в особистих стосунках?

Асоціативний ряд до слова “жінка”, “чоловік” – Мета: навчитися передачі своїх думок, розвиток асоціативного мислення. Ведучий записує всі варіанти, групує їх та робить аналіз.

Вправа “Шлюбне оголошення”. Мета: навчитися кращому розумінню один одного у спільній діяльності, передачі своїх думок, розвинути вміння чути та поважати іншого учасника. Кожному учаснику пропонується написати своє шлюбне оголошення, так щоб його ніхто не бачив, не підписувати та віддати тренеріві. Кожний пише про себе, підкреслюючи свої достоїнства, якими він міг би зацікавити іншу людину. Важливо зазначити саме психологічні характеристики, а не захоплюватися описом зовнішнього вигляду, тим більше наявністю квартири, дачі, гаража тощо. Тренер перемішує всі оголошення, потім дістає по одному й читає. Автор оголошення не називає себе. Інші учасники виражають своє ставлення до кожного оголошення.

Питання для обговорення:

Як би ви поставилися до цього оголошення? Чому?

Чи чекає автора успіх? Чому?

Що для вас є головним у визначенні людини, яка вам потрібна? Увага!!! Подібне обговорення може проводитись лише тоді, коли в групі панує атмосфера відвертості та взаємної підтримки. Тренеру необхідно акцентувати увагу на тому, щоб учасники оцінювали саме оголошення, а не їх авторів.

Заняття 7. Здоровий спосіб життя

Мета роботи: Формування відповідального ставлення до свого життя та здоров'я, орієнтація учасників на здоровий спосіб життя, прищеплення вміння використовувати ефективні стратегії подолання стану самотності.

Ресурсне забезпечення: Заготовки хмаринок, жовтих квадратиків, ватман із зображенням сонячного диску, папір, стікери різного кольору, фліп-чарт, фломастери, кольорові олівці.

Заняття 8. Моє майбутнє

Мета роботи: Інтеграція досвіду, усвідомлення можливості вчитись на власному досвіді, планувати та уявляти майбутнє, розвиток здібностей до

самостійного визначення своїх життєвих цілей та здатності до саморегуляції та профілактики стану самотності.

Ресурсне забезпечення: Папір, кольорові олівці, фліп-чарт, фломастери, плакат-заготовка “лист”, намальований на плакаті символічний “пісочний годинник”, стікери

Вправа “Колесо життя”. Мета: визначити поняття “здоров’я”; “складові здоров’я”; “здоровий спосіб життя”; фактори, які впливають на здоров’я. Тренер говорить про те, що існує багато визначень поняття “здоров’я” – більше 400. Зокрема, Білл Раїн, професор школи соціальної роботи університету Макгілл (Канада) – пропонує концепцію поняття “здоров’я”, в основу якого покладений світогляд перших поселенців Канади, які сприймали життя, як колесо. Відповідно до цього світогляду, усе в житті повинне бути в гармонії.

Інструкція тренера: Для виконання наступного завдання тренер роздає учасникам аркуші паперу А4, малює схему на дошці й дає інструкцію:

- 1) намалювати на аркуші паперу велике коло;
- 2) намалювати в центрі великого кола маленьке і визначити його як “центр”;
- 3) намалювати від центра до країв великого кола 8 спиць, кожна прямо протилежна іншій;
- 4) позначити кожен спицю так: Духовна, Психологічна, Фізична, Соціальна, Інтелектуальна, Професійна, Емоційна, Екологічна.

Значення “спиць”:

1. Духовна – ставлення людини до Бога, до церкви, до молитви. Скільки часу людина приділяє цьому?
2. Фізична – ставлення до свого здоров’я; самопочуття.
3. Інтелектуальна – здатність людини знаходити вихід у будь якій ситуації.
4. Емоційна – здатність контролювати свої емоційні стани.
5. Психологічна – внутрішнє ставлення до себе, самооцінка.

6. Соціальна – задоволеність стосунками у своєму оточенні.

7. Професійна – володіння професійними навичками, досягнення в кар'єрі.

8. Екологічна – ставлення до навколишнього середовища.

Кінець і початок спиць позначаємо таким чином, щоб біля центра опинилися ознаки з найменшим ступенем виразності, тобто від 1 до 10-ти. Після цього тренер пропонує учасникам знайти та позначити на кожній спиці місце, що найбільше відповідає їх стану на сьогоднішній день, а потім об'єднати ці позначення лінією.

Питання для обговорення: Чи вийшло коло? Про що говорить фігура, що вийшла після виконання цього завдання? В якому аспекті життя ви досягли найбільшого успіху, здоров'я? Які сфери вашої життєдіяльності ви хотіли б поліпшити? Яким чином ви можете це зробити?

Проективна методика “Хатинка в лісі”.

Мета: аналіз сформованості власного образу, адекватної самооцінки, рівня розвитку здатності до подолання життєвих труднощів; надання інформації про особистісні границі. Тренер пропонує сісти максимально зручно, закрити очі та слухати його голос. Тренер повільно вимовляє: “Уявіть себе на дорозі. Яка вона, з чого зроблена, які відчуття у Вас виникають? Навколо Вас ліс: який він, чи є в ньому тварини? Ви йдете далі – чи бачите дорогу перед собою? Яка вона? Ви йдете далі й підходите до будівлі: яка вона, з чого побудована? Поряд із будівлею стоїть мудрець, Ви дивитесь на нього: який він? Ви розумієте, що цей старий володіє усією мудрістю світу і зможе відповісти на запитання, яке хвилює Вас найбільше. Ви ставите своє запитання. Мудрець дивиться на Вас і заходить у будівлю – зараз він винесе Вам відповідь. Мудрець виходить і дає відповідь. Можливо, це слова, а можливо, це символ, зрозумілий лише Вам. Ви дякуєте за відповідь, повертаєтесь назад та відкриваєте очі”.

По завершенню розповіді тренер просить намалювати побачене. Коли малюнки завершені, за бажанням, описують свої фантазії.

До уваги тренера! На основі цієї розповіді тренер інтерпретує методику: дорога – це символ життєвого шляху (легкий – важкий, приємний – неприємний, широкий – вузький, тощо), ліс – життєва ситуація (теплі стосунки з оточуючими – зелений, молодий, яскравий, світлий ліс, в якому багато тварин, якщо навпаки – несприятлива життєва ситуація); будівля – образ “Я” (чим вона міцніша, світліша, красивіша, викликає приємні відчуття – тим більш сформованим є власний образ, вища самооцінка, і навпаки; треба особливу увагу звертати на захищеність споруди: стіни, дах, двері, вікна, що може дати інформацію про особистісні границі). Наприкінці – обговорення

Мозковий штурм “Дерево інтересів і здібностей”.

Мета: активне усвідомлення учасниками широкого кола своїх можливостей. Усвідомлення взаємозв’язку успіху в житті людини та її можливостей і здібностей. У режимі мозкового штурму у вільній формі студенти називають найважливіші речі, які, на їхній погляд, існують у нашому житті, на які варто витратити свій час, сили, інші ресурси. Все це записується на фліп-чарті на кроні символічного дерева. Після того, як всі варіанти вичерпані, тренер говорить, що така пишна крона можлива тільки тоді, коли є не менш сильна й потужна коренева система – наші здібності та ресурси. Тренер також записує всі пропозиції учасниць щодо ресурсів, які потрібні для реалізації наших інтересів – здібності, уміння, певні особливості характеру (наполегливість, цілеспрямованість), уміння спілкуватися, налагоджувати та підтримувати стосунки тощо.

Важливо! Створивши таке “дерево”, важливо простежити зв’язок між “короною” та “коріннями” і ще раз підкреслити, що одного без іншого бути не може, що наша власна роль у створенні нашого “дерева” дуже велика і що можливості кожної людини багато в чому залежать від її вибору, здібностей, характеру та поведінки.

Вправа “Я хочу подарувати...”.

Мета: розвиток навичок рефлексії, можливість отримання тренером зворотного зв’язку.

Сидячи у колі учасники мають можливість віртуально “подарувати” чи побажати щось собі, комусь персонально, чи групі в цілому. Важливо спрямовувати учасників звертатись до когось конкретно, називаючи ім'я.

Висновки до третього розділу

Відчуття самотності має широкий спектр інтерпретацій і особливо проживається кожною людиною індивідуально. Важливою складовою у проживанні самотності і вмінні з нею справлятися є соціальна модель сім'ї, люди визначають сім'ю і батьків, як причину власної соціальної неспроможності на несвідомому рівні. Важливо уміти знаходити внутрішній спокій всередині сім'ї, незважаючи на звинувачення, чи недосконалість відносини всередині сім'ї, частіше за все її визначають як звичний плацдарм безпеки і відносини усвідомлюються як затишні.

Також не менш важливим є факт особистісних особливостей жінки, її темпераменту, характеру, соціальних умов, тобто сукупності внутрішніх і зовнішніх факторів.

Основним джерелом подолання проблеми самотності є внутрішнє стремління самої людини, вміння розпізнати проблему і віднаходити шляхи подолання, пошук нових способів налагоджувати відносини, але насамперед важлива саморефлексія і виставлення пріоритетності у структурі свого світосприйняття.

Психологічна інтервенція може бути спрямована на різні складові особистості, як індивідуальні, де важливим є глибинне розуміння власних потреб, розуміння типу відносин у яких жінці буде комфортно, а також істинного внутрішнього прагнення до відносин, а також зовнішні, де важлива побудова здорових взаємовідносин у соціальних взаємовідносинах, особистих, професійних, вміння комунікувати і знаходити компроміси, або ж навпаки уміти відстоювати власні кордони і власний комфортний шлях взаємовідносин.

ВИСНОВКИ

Дана дослідницька робота присвячена одній з найактуальніших проблем сучасного суспільства - жіночої самотності. Проблема самотності останнім часом охоплює дедалі більше людей. Це пов'язано з демографічними, соціальними, економічними та політичними перетвореннями нашого суспільства, які сталися за останні десятиліття. Соціум, у якому індивід живе і взаємодіє, стає дедалі динамічнішим, разом із тим агресивним.

Це вимагає від людини наявності високих адаптивних та стресостійких здібностей. Однак, якщо людина не може вчасно і з потрібною силою відреагувати на ці зміни, це може призвести до негативних наслідків, результатом яких найчастіше є самотність.

1. Проблема жіночої самотності актуальна ще й тому, що саме жінка є продовжувачкою роду, вирощує дітей. І якщо жінка привносить у сім'ю негативні переживання, що супроводжують відчуття самотності, то це насамперед відбивається на дітях, у яких також закладається схильність до виникнення та посилення даного почуття у майбутньому.

Ось чому вивчення жіночої самотності як психологічного феномену справедливо можна вважати актуальною темою дослідження, важливою як з наукової, так і з практичної точки зору.

Без глибоких знань про особливості жіночої самотності неможливо впритул підійти до вирішення проблем, пов'язаних з негативним переживанням цього стану, а також використання тих можливостей, які виникають в результаті самотності.

2. У цій роботі було розкрито сутність самотності як соціально - психологічного феномена; розглянуто основні підходи до вивчення самотності у західній та вітчизняній психології; вивчено основні аспекти самотності та її вплив на особистість; визначено особистісні особливості жінок, які переживають стан самотності; емпіричним шляхом вивчені особистісні характеристики самотніх жінок.

3. В емпіричному розділі представлено опис програми дослідження, характеристику вибірки та методик, які були використані для опитування та тестування. В емпіричному дослідженні прийняли участь 35 жінок.

Проведене емпіричне дослідження та кореляційний аналіз засвідчив, що особливості жіночої самотності багато в чому залежать від причин, їх що породили, і, у свою чергу, впливають на них, посилюючи або послаблюючи їх дії. Причинами самотності виступають тією чи іншою мірою явища, якими жінки стикаються у повсякденному житті та які прямо або опосередковано викликають втрату почуття повноцінності життя.

4. В сучасному світі, в епоху цифрових комунікацій процес спілкування зазнав суттєвих змін. Перехід в онлайн-формат (Zoom, Skype, відеодзвінки через Telegram, Viber, Instagram), домінування листування у месенджерах над «живим» спілкуванням, зумовило потребу в адаптації до нових способів побудови взаємовідносин взаємовідносин.

Негативне переживання жіночої самотності пов'язане із фрустрацією потреб в афіліації, прийнятті і самоприйнятті. Для них характерними є такі індивідуально-особистісні особливості: низька терпимість до прийняття

почуттів, невроз, ригідність мислення, соціофібії, тривожність, підвищена чуттєвість до невдач і відторгнення.

При побудові способу інтервенції особливо важливе місце займає врахування особистісних особливостей жінок, м'якість втручання, відслідковування змін у самостваленні і взаємовдносинах у соціальній площині.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрусенко В.А. Словарь душевных и духовных терминов. / В.А. Андрусенко. – Екатеринбург, 1993. – 30 с.
2. Бахтин М. М. Проблемы поэтики Достоевского. М. Художественная литература, 1972. 470 с.
3. Бовуар де С. Второй пол: Пер. с франц. М. Прогресс; СПб. Алетейя, 1997. 832 с.
4. Брайдогги Р. Женские исследования и политики различия //Введение в гендерные исследования. Ч. II Хрестоматия. Харьков. ХЦГИ, 2001. СПб. Алетейя, 2001. С.13-23.
5. Брандт Г.А. Философская антропология феминизма: природа женщины. Екатеринбург, Изд-во Гуманитарного ун-та, 2004. 204 с.
6. Вівчарик Т.П. Психологічні механізми самореалізації жінки (на прикладі жіночої молоді, включеної у творчу професійну діяльність). Чернівці, 2000. 200 с.
7. Всемирная энциклопедия: Философия. М. АСТ; Мн. Харвест, Современный литератор, 2001. 1312 с.

8. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. / С.Ю. Головин. – Минск: Харвест, 1997. – 580 с.
9. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2013. Вип. 1. С. 17-19.
10. Здравомыслова Е. А., Темкина А. А. Социальное конструирование гендера. Социологический журнал, 1998. №3/4. С. 171-182.
11. Клецина И.С., Иоффе Е.В. Гендерные нормы как социально-психологический феномен. СПб., 2017. 320 с.
12. Кон И. Многоликое одиночество. / И. Кон // Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутов / Сост. В.В.Мироненко. – М.: Просвещение, 1990. – С. 162 – 170.
13. Конюхов Н.И. Словарь-справочник по психологии. / Н.И. Конюхов. – М., 1996.
14. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. / С.Г. Корчагина. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.
15. Краткий психологический словарь: научное издание. 2-е изд., расш., испр. и доп. Ростов-на-Дону : Феникс, 1998. 512 с.
16. Лабиринты одиночества. М. Прогресс, 1989. 624 с.
17. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості. Полтава, РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
18. Ожегов С.И. Словарь русского языка. Изд. 11-е, стереотип. Под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю.Шведовой. / С.И. Ожегов. – М.: «Русский язык», 1975.
19. Пепло Л.Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка / Л.Э.Пепло, М.Мицели, Б.Мораш // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е.Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – С. 169-191.
20. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка» 2013. Вип. 23. С. 207– 214.

21. Психологическая энциклопедия. СПб. Питер, 2002. 1096 с.
22. Психология. Словарь / Под общ. ред. А.В.Петровского, М.Г.Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990.
23. Пушонкова О.А., Шевченко З.В. Гендерні відносини: архетип, стереотип, ідентичність. Черкаси, 2016. 202 с.
24. Романова Н.П. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико - методологический анализ: автореф. дис. ... д. соц. Наук. Улан-Удэ 2006. 40 с.
25. Симеонова Л. Человек рядом. / Л. Симеонова. – М., 1989. – С.11.
26. Симеонова Л. Человек рядом. М. 1989. С.11
27. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С 33-35.
28. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С 33-35.
29. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 3. – С. 27 – 34.
30. Титаренко А.И. Анти идеи: Опыт социально-этического анализа. / А.И. Титаренко. – М., 1984. с.21.
31. Фромм Э. Бегство от свободы. / Э. Фромм. – М., 1964.
32. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. Киев: Научная мысль, 1995. 318 с.
33. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. / Н.В. Хамитов. – К.: Наук. думка, 1995. – 170 с.
34. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. / Н.Е.Харламенкова, И.В. Бабанова // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. – №2. – С 21-28.

35. Харламенкова Н.Е., Бабанова И.В. Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. Психологический журнал. 1999. Т. 20. №2. С 21-28.
36. Швалб Ю. М. Одиночество: Социально-психологическая проблема. К. Украина, 1991. 270 с.
37. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В.Данчева. – К.: Украина, 1991. – 270 с.
38. Шнейдер Л.Б. Психология семейных отношений. Курс лекций. Москва, 2000. 512 с.
39. Эриксон Э. Детство и общество. / Э.Эриксон. – Санкт-Петербург, 1996.
40. Юнг К.Г. Человек и его символы. Москва, 2012. 352 с.