

## **Чинники самотності жінок та шляхи її подолання**

*Анастасія Татарчук*

*магістрантка кафедри психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*e-mail: tatarchukai@krok.edu.ua*

**Вікторія Острова**

*к.пс.н. доцент кафедри психології,*

*ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,*

*e-mail: ostrovav@krok.edu.ua,*

*ORCID: 0000-0003-3804-8942*

Самотність є однією з найбільш актуальних проблем сучасного суспільства. До вивчення феномену самотності звертаються філософи, психологи, соціологи, педагоги, втім, дотепер самотність залишається однією із суттєвих проблем людини, на виникнення якої впливають різноманітні фактори: суспільні, вікові, гендерні, конфесійні, особистісні, економічні тощо. У вітчизняній психології проблематика самотності особистості у плинні її життєвого шляху вивчалася такими вченими як К. Абульханова-Славська, Л. Айвазян, М. Боришевський, Я. Башманівська, Т. Довбій, Л. Карамушка, В. Лашук, С. Максименко, О. Саннікова, І. Слободчикова, Т. Титаренко, Н. Хамітов, Ю. Швалб.

До цих пір серед вчених, що досліджували проблему самотності, не існує єдиної думки щодо того, самотність є нормою чи патологією. Це не тільки складний феномен індивідуального життя людини, а й найважливіше суспільне явище, яке потребує постійного дослідження. У суспільстві психологічно дане явище розуміється як хворобливий емоційний стан, наслідками якого є депресія, агресія, девіантна поведінка, суїцид, тобто ті негативні соціальні наслідки, які деформують саму особистість [1].

Значну частину жіночого населення України складають самотні жінки, частка яких тільки у віковому діапазоні активної шлюбності складає біля 25%. Явище жіночої самотності має суперечливий характер, але у вітчизняній психології фактично відсутні результати дослідження з феноменології видів та типів переживання самотності й копінг-стратегій саме в жінок, а їхні висновки інтерпретуються стосовно досліджуваних, які не переживають стан самотності як суб'єктивно значущу проблему. Українські дослідники самотності у жінок Я. Бондаренко та Т. Кубриченко вивчали зміни у само ставленні розлучених (самотніх) жінок. Авторки прийшли до висновку, що стан самотності впливає на самоставлення, самоповагу, самоінтерес, самоцінність та ряд інших суб'єктивних характеристик розлучених жінок. У самотніх жінок констатують високий показник самозвинувачення та відсторонення та закритості від світу. Самотні жінки, які мають високий рівень відчуження демонструють низькі показники самоінтересу, самовпевненості та аутосимпатії. Також авторки зазначають, що незаміжні жінки, у яких виявили глибокий рівень самотності, мають низьку самооцінку, не готові до відкритості зі світом, мають низький рівень самоповаги.

Дослідження Н. В. Водоп'янової описують та аналізують особливості переживання самотності у жінок, де основні чинники це незадоволення своїм минулим та невизначеність щодо майбутнього щасливого життя [2].

М. Кандиба виділяла такі чинники самотності жінок:

- стрімка глобальна комп'ютеризація: дане явище виявляється в збільшенні кількості соціальних мереж та інших видів інтернет-комунікацій;
- порушення зв'язку між поколіннями у сім'ї;
- норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому: при цьому виді самотності спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання. [3]

Л. Ю. Левченко називала чинниками самотності у жінок:

- нереалізований материнський потенціал;
- втеча від реальності через проблеми у житті;
- виховання дитини самотужки;

Н. Хамітов виділяв наступні чинники жіночої самотності:

- сексуальна слабкість чоловіка, особливо у перший період шлюбу;
- алкоголізм, як чоловіка так і жінки;
- результат придбаного досвіду в батьківській сім'ї, у якій під впливом статево-рольових стереотипів вибудовуються передумови неадекватної самосвідомості, негативної самооцінки, невміння усвідомлювати власні бажання й можливості як жінки. [4].

Таким чином, теоретичний аналіз літератури з проблематики жіночої самотності показав, що під феноменом «жіноча самотність» розуміється широкий спектр явищ, характеристик і станів людини, що мають різне філософське забарвлення. Дослідження жіночої самотності дає право стверджувати, що жіноча самотність зумовлена багатьма онтологічними, соціокультурними та індивідуальними чинниками. Жіноча самотність характеризується наявністю певних когнітивних та поведінкових стандартів, особливим сприйняттям соціокультурних реалій.

### Список використаних джерел

1. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т. 1. С. 20–25.
2. Тислюк, Л. В., *Психологічні особливості переживання жіночої самотності*. Diss. 2021.
3. Кандиба, М. О., *Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість*. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 2012, 16.
4. Малімон, В. І., "Жіноча самотність: філософсько-антропологічні аспекти." *Hileya: Scientific Bulletin/Gileya* (2019).