ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД

«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»

Навчально-науковий інститут психології

Кафедра психології

Слісарчук Олена Іванівна

Кваліфікаційна робота

Суб'єктивне переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____Слісарчук О.І.

Науковий керівник (консультант) Васильченко Ольга Миколаївна,
доктор психологічних наук, доцент,
професор кафедри психології.

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП…… 4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОТНОСТІ……. 7
1.1. Самотність як психологічний феномен…… 7
1.2. Причини і наслідки переживання самотності…… 19
1.3. Вікові та гендерні особливості переживання самотності…… 23
Висновки до розділу 1…… 32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ В ЮНОСТІ ТА ПІЗНІЙ МОЛОДОСТІ…… 35
2.1. Процедура і методи дослідження суб'єктивного переживання самотності жінками …… 35
2.2. Дослідження особливостей переживання самотності жінками в юності та пізній молодості …….. 39
2.3. Порівняльний аналіз психологічних особливостей переживання самотності жінками в юності та пізній молодості…… 45
Висновки до розділу 2…… 49
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ В ЮНОСТІ ТА ПІЗНІЙ МОЛОДОСТІ…… 51
3.1. Принципи побудови програми психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості…… 51
3.2. Заняття з психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості…… 53
3.3. Практичні рекомендації стосовно психологічної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості…… 74
Висновки до розділу 3…… 77
ВИСНОВКИ…… 79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 85
ДОДАТКИ…… 96

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах запроваджених у період 2020, 2021 років соціальних обмежень через світову пандемію, а також військового вторгнення 2022 року особливої актуальності набула проблема самотності. Це викликано браком безпосередніх комунікацій, постійною вітальною загрозою, зазнанням особистісних і професійних втрат, зміною звичного життєвого укладу особистості. У такий період зростає необхідність створення й упровадження дієвої системи психологічного, соціального супроводу осіб із переживаннями самотності. Причому це переживання диференціюється залежно від віку, соціального статусу, гендерних особливостей, специфіки дії психотравмуючих чинників на особистість. В умовах сучасних деструкцій актуалізується переживання самотності жінками у юності та пізній молодості.

До вивчення проблем переживання самотності зверталися вітчизняні (П. Горностай, Т. Титаренко, Т. Коломієць, Горнович Ю., Т. Гудзь, В. Сіляєва, П. Гасанова й М. Омарова, Ю. Швалб і О. Данчева) та зарубіжні (L. Melissa, M. Tarvainen, E. Jopling, K. Rnic, A. Tracy, J. LeMoult, I. Savolainen, A. Oksanen, M. Kaakinen, A. Sirola, H. Paek, F. Çakar, P. Alt, J. Reim, S.Walper) учені. Їхні наукові розвідки зводяться до трактування самотності як психологічного явища або суб‘єктивного переживання (з урахуванням його можливих позитивних форм); уявлення про самотність як про негативний стан і переживання.

Емпіричними розвідками також охоплено переживання самотності у різні вікові періоди, гендерний та соціальний контекст переживання самотності, але водночас поза кутом наукового зору залишаються емпіричні дослідження переживання самотності жінками у різні вікові періоди, що і зумовило вибір теми наукового дослідження – «Суб'єктивне переживання самотності жінками в юності та пізній молодості».

Мета роботи – розкрити психологічні особливості суб’єктивного переживання самотності жінками у юності та пізній молодості.

Відповідно до мети сформовані **завдання дослідження** :

1. Здійснити дефінітивний аналіз феномена самотності у психологічній науці, визначити причини і наслідки, вікові й гендерні особливості переживання самотності;

2. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей суб’єктивного переживання самотності жінками у юності та пізній молодості;

3. Здійснити порівняльний аналіз переживання самотності жінками у юності та пізній молодості;

4. Розробити програму психологічної корекції суб’єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості й емпірично перевірити її ефективність.

Об'єкт дослідження – переживання самотності жінками.

Предмет дослідження – суб'єктивне переживання самотності жінками у юності та пізній молодості.

Методи дослідження.

Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування, моделювання для розробки програми корекції переживання самотності; аналіз психологічних праць та емпіричних досліджень з проблеми переживання самотності, узагальнення й систематизація проаналізованих даних;

Емпіричні – включене лонгітюдне спостереження, анкетування, бесіда, інтерв’ю, психодіагностичні методики: методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон); методика «Самооцінка стану переживання самотності»; експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензіональних шкал

(О. П.Саннікова, В.Б.Бедан); емпірична перевірка програми корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості, констатувальний і формувально-розвивальний експеримент.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості й експериментально доведено її ефективність;

удосконалено:

- техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, спрямованих на полегшення переживання самотності жінками в юності та пізній молодості;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення про переживання самотності, його негативний і позитивний вплив на особистість, про психологічну діагностичну та психологічну корекцію переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у розширенні наукових уявлень про дефініцію, види, причини, наслідки суб'єктивного переживання самотності, методологію психологічного діагностування переживання самотності, індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності, вікові й гендерні особливості переживання самотності.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливостях використання описаних теоретичних відомостей для написання наукових статей з питань дослідження феномена самотності у психологічній науці. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені у навчальні курси з соціальної психології та психології масової поведінки. Результати

дослідження можуть бути використані у діяльності практичних психологів та психотерапевтів.

Апробація результатів кваліфкаційної роботи полягає в написанні тез з теми «Суб'єктивне переживання самотності жінками в юності та пізній молодості», Слісарчук, О., & Васильченко, О. (2025). У Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку. Міжнар. Конф. (м.Київ, 04 грудня 2025р.) Київ 2025. https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2025/paper/view/3179

Структура й обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, девяти підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (78 найменувань) і додатків. Загальний обсяг роботи – 107 сторінок комп’ютерного набору. Обсяг основного тексту роботи – 85 сторінок. Робота містить 20 рисунків і 17 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОТНОСТІ

1.1. Самотність як психологічний феномен

Розгляд феномена суб’єктивного переживання самотності у психологічній науці є поліаспектним. Дослідники трактують самотність як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або недостатньої кількості задовільних соціальних зв'язків; процес поступового руйнування здатності людини сприймати та реалізовувати суспільні норми, принципи, цінності в певних ситуаціях життя [37], абсолютно природну компоненту соціального життя особистості, витоки якого беруть свій початок від зародження внутрішнього життя [11, с.7; 12], багатовимірний конструкт, який водночас надає можливість вирватися зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність та негативне суб‘єктивне переживання особистості, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [12, с.22].

У психологічній словниково-довідковій літературі самотність розуміється як психогенний фактор, викликаний фізичною або емоційною ізоляцією і впливає на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей (П. Мясоїд) [32].

В. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов’язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [41, с. 33-35]. П. Гасанова й М. Омарова трактують самотність як єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників [10, с.20].

Ю. Швалб і О. Данчева виокремлюють три основні форми самотності [52]:

1) обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, які мали місце практично у всіх племен і народів. Вони були тим засобом, який дозволяв людині, хай навіть у найбільш примітивній формі, осмислити й усвідомити себе. В той же час індивід відокремлюється не як самоцінна індивідуальність або особистість, а як представник роду;

2) покарання самотністю, що виражалося у вигнанні з роду та прирікає покараного майже на вірну смерть. Тяжкість групового відчуження полягає в тому, що піддається осуду не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особистість, його власні моральні та культурні підстави вчинку. Це і є ситуація повної особистісної самотності;

3) добровільне усамітнення окремих індивідів, відлюдництво, що припускає внутрішню зосередженість і подолання в собі нижчих поривів.

Науковці також співвідносять переживання самотності із сутнісними особистісними характеристиками, обов'язковою умовою розвитку особистості і формування особистісної зрілості, як типовий стан особистості, пов'язаний із розвитком рефлексії, самосвідомістю (О. Помазова) [34, с.66], із основним екзистенціальним модусом сучасного постіндустріального та індивідуалістичного суспільстві, особливо в епоху віртуальної гіперреальності та стрімкого науково-технічного прогресу (Н. Рогаль, Ю. Глушко) [38, с.72].

Самотність визначається як стан суб'єктивного переживання неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності, що супроводжується негативними емоційними проявами. Виділяють внутрішню та зовнішню види самотності. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не відірвані та ізольовані від інших людей, але відчувають себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей. Зовнішньою є

самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [53, с.185].

Самотність особистості в науковій літературі розглядається неоднозначно. Вона водночас передбачає можливості для глибокого духовного розвитку особистості, а може сприяти деформації повноцінного психічного життя людини. В умовах військових дій, які характеризуються ситуацією невизначеності, інформаційного перевантаження, збільшення кількості стресорів та інше, в особистості, з однієї сторони може зростати потреба в афіліації, прагненні убезпечити себе шляхом кооперації, залучення до спільної діяльності, з другої сторони – необхідність економії власної психічної енергії, емоційна черствість, відсторонення від інших, занурення та захоплення власними переживаннями, що призводить до переживання самотності особистістю навіть за умови перебування в колі близьких людей [47].

Поряд із розглядом у психологічних наукових розвідках самотності як процесу й стану, досліджуваний нами феномен також визначається як складна, цілісна багаторівнева риса особистості, що охоплює сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових утворень, пов'язаних з усвідомленням відповідальності за власні вчинки і життя в цілому, що характеризується власним ставленням до самотності, суб'єктивним очікування «самотньогенних» ситуацій, готовністю реагувати на будь-які емоціогенні ситуації перш за все переживанням самотності, що виявляється у власних емоційних, когнітивних та поведінкових репрезентаціях [3, с.37].

Дослідниця Т. Гудзь узагальнює різні підходи до вивчення феномену самотності за двома напрямами: трактування самотності як психологічного явища або суб'єктивного переживання (з урахуванням його можливих позитивних форм); уявлення про самотність як про негативний стан і переживання [12, с.22].

У зарубіжних наукових розвідках феномен самотності розглядається у контексті її вікових особливостей, ментального та психічного здоров'я, соціальної комунікації особистості [54-80].

L. Melissa трактує самотність як суб'єктивне переживання соціальної ізоляції, що є важливим показником якості життя дорослих і основним детермінантом психічного здоров'я. Наукові дослідження питання самотності включають респондентів різних вікових і соціальних груп, в тому числі людей з психічними захворюваннями; обмеженими можливостями; соматичними хронічними хворобами; військовослужбовців; батьків та вихователів; іммігрантів, маргіналів [57, с. 110-125].

M. Tarvainen висловлює думку, за якою самотність включає як небажані емоції, так і соціальну ізоляцію. У багатьох суспільствах як самотність, так і інвалідність несуть клеймо. Це так подвійна стигма впливає на життя людей з обмеженими можливостями. У дослідженні M. Tarvainen вивчаються самотність і інвалідність в життєвих історіях людей з обмеженими можливостями. Згаданий вище дослідник поділяє самотність на три основні фази: дитинство, юність і дорослість [77, с. 864-882].

E. Jopling, K. Rnic, A. Tracy, J. LeMoult, розглядаючи переживання самотності особистістю у молодому віці, пов'язують її з кількома формами психопатології в молодості. Учені переконливо доводять думку про вплив переживання самотності на довгострокове здоров'я та розвиток ранньої адаптації, зокрема на соматичний стан організму. Згадані вище дослідники вивчають вплив переживання самотності на молодь у період соціальних обмежень, викликаних світовою пандемією коронавірусу. У ході емпіричних розвідок учені доходять до висновку, що переживання самотності значно підвищує ризик несприятливих наслідків для психічного та фізичного здоров'я молоді [62].

I. Savolainen, A. Oksanen, M. Kaakinen, A. Sirola, H. Paek доводять наявність прямого кореляційного зв'язку між переживанням самотності

особами молодого віку та виникненням у них поведінкових девіацій, як-от: надмірне вживання алкоголю, азартні ігри, інтернет-залежність тощо [75].

F. Çakar емпірично встановив, що більшість молодих людей, які зазнали принаймні однієї втрати через смерть родича, мають більш виражене переживання самотності, порівняно із особистостями, які таких втрат не зазнавали [59]. P. Alt, J. Reim, S.Walper наголошують на важливості соціальної, громадської активності у профілактиці переживання самотності особистістю особливо у молодому віці [54, с. 678-691].

Зважаючи на багатоаспектність трактування самотності у психологічній науці, досліджуваний феномен також має суперечливий вплив на особистість. Це пов'язано із тим, що суб'єктивне переживання самотності може як позитивно, так і негативно впливати на особистість.

До негативних переживань, які охоплюють самотню людину, дослідники відносять тривогу, смуток, відчай та печаль тугу безпорадність та страх нетерпіння, нудьгу, ізоляцію, жалість та відразу до себе, роздратованість та злість на інших, меланхолію, відчуженість, підозрілість, гнів.

Негатив самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани; порушує внутрішню цілісність особистості; може виступати механізмом психологічного захисту; призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, несе загрозу позитивному розвитку особистості [11, с.5].

Генеза феномену самотності пов'язана із соціальними ситуаціями розвитку сучасної людини, що вимагають від неї дуже високого рівня навичок адаптації до часто змінюваних умов дійсності, до величезного потоку інформації, неготовністю особистості до швидких змін оточуючого середовища, до нових умов існування в ньому, руйнуванням міжособистісних стосунків, втрата можливостей формування нових взаємин.

Поряд із негативними впливами переживання почуття самотності, вона може мати позитивні прояви. Зокрема вона може слугувати людині ресурсом для самовдосконалення, оскільки самотність дає неабияку можливість зануритись в саморефлексію, за допомогою якої людина розвиває свої позитивні навички та якості. Однак дуже часто це негативне, гнітюче переживання, що супроводжується почуттям відчуженості, покинутості [15, с.26].

Почуття самотності демонструє порушення балансу в міжособистісних стосунках, сигналізує про можливу недостатність комунікативних компетенцій. Воно супроводжується болісним переживаннями особистості. Почуття самотності відносно незалежне від потреби особистості в афіліації (тобто воно може бути сильним і за високого, і за низького її рівня прояву). Почуття самотності взаємопов'язане з рівнем самооцінки особистості: із зростанням самооцінки особистості може зростати її суб'єктивне почуття самотності [15, с.27].

Суперечливий вплив переживає самотності на особистість відбиває сутність людського буття: людина індивідуальна і потребує автономії, але водночас людина – істота соціальна, яка відчуває потребу у спілкуванні, в контактах з іншими людьми. Психологи описують самотність найчастіше як напружений психічний стан, що супроводжується негативними емоційними переживаннями тривоги, туги, депресії, нудьги, ностальгії за втраченими зв'язками. Схильність до самотності це спрямованість особистості до перебування у стані самотності або переживання стану самотності, що може бути як ознакою соціального відчуження, так і ресурсом для становлення його самосвідомості [31].

Позитивний або ж негативний вплив самотності на особистість диференціюється залежно від періоду особистісної еволюції й онтогенезу. Зокрема, самотність підлітка розглядається як нормальний стан, властивий підлітковому віку, відзначає серйозність, навіть драматичність цього

переживання, наповнення його психологічним змістом у цьому віці, коли разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших, до підлітка приходить й почуття самотності. У зв'язку зі специфікою підліткового віку у підлітків може спостерігатися і стан самотності, і прагнення усамітнення, і поєднання стану самотності з одночасним прагненням усамітнення загалом [46, с.69].

Самотність має трикомпонентну структуру. Когнітивний компонент переживання самотності – це усвідомлення і розуміння особистістю власної самотності як наслідок вікових змін, що відбуваються. Емоційний компонент переживання самотності – це переживання психологічних відмінностей себе від інших, психологічної дистанції та ізоляції. Для поведінкового компонента переживання самотності характерним є прагнення особистості до усамітнення та відповідні дії. Відчуття самотності часто супроводжується почуттям власної некомпетентності, засмученістю, невпевненістю в собі, неповагою до себе, схильністю до психічної ізоляції, відходу від дійсності у світ мрій та фантазій, появою почуття, що тебе ніхто не розуміє, і разом з тим підвищеним рівнем агресивності і конфліктності [46, с.69].

Позитивний вплив самотності на особистість учені вбачають в налагодженні так званого процесу автокомунікації – спілкування з самим собою. Тільки у автокомунікації, в паузі здійснюються переробка і інтеграція досвіду вражень і взаємодій зі світом. За відсутності подібної паузи навіть екстремальний досвід може не породити відповідних змін особистості та залишиться не інтегрованим в особистісну структуру. Особливість автокомунікації в тому, що вона здійснюється не одночасно з зовнішньою активністю, а в паузі між процесами діяльності або спілкування, яка краще всього забезпечується ситуацією усамітнення. Прийняття самотності як екзистенціального факту відкриває можливість цінувати самотність, знаходячи в ній позитивний ресурс для розвитку власної особистості та

встановлення нових, більш глибоких і осмислених зв'язків з людьми, розуміння інших та самого себе [38, с.74].

Іншими позитивними рисами переживання самотності є: свобода (усамітнення надає можливості, яких не дає наше звичне соціальне середовище займатися діяльністю або думками, які нам здаються внутрішньо цікавими), творчість, духовність, вирішення проблем, самовідкриття, внутрішній спокій та анонімність, полегшення тиску у взаємодії з іншими людьми [66, с. 21–44]. Свідомість людини в самотності не обмежується лише зосередженням уваги на внутрішньому напрямку. П. Кох описав досвід усамітнення, спрямованого назовні, що включає непряму взаємодію з іншими [63].

О. Помазова основні негативні впливи самотності на особистість вбачає у детермінованості переживанням самотності деформованого розвитку, ускладнення входження особистості в широкий контекст соціальних відносин. До позитивних впливів самотності на особистість згадана учена відносить такі, як: вплив самотності як ресурсу становлення індивідуальності людини, можливість занурення в особистісну рефлексію, в роздуми про найважливіші смисложиттєві питання, сприяння розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в соціум та саморозвитку особистості. Негативний і позитивний аспекти самотності пов'язані між собою діалектично [35, с.17].

Переживання самотності має певні індивідуально-типологічні особливості, адже загалом це переживання супроводжується негативними емоційними проявами. Але в окремих випадках особистість може мати прагнення усамітнитись, тому переживання самотності для такої особистості бути сприйматися у позитивному русі [53, с.185].

Переживання самотності водночас є можливістю глибокого духовного розвитку особистості, а з іншого провокує деформації повноцінного психічного життя людини. В умовах військових дій, які характеризуються

ситуацією невизначеності, інформаційного перевантаження, збільшення кількості стресорів та інше, в особистості, з однієї сторони може зростати потреба в афіліації, прагненні убезпечити себе шляхом кооперації, залучення до спільної діяльності, з другої сторони – необхідність економії власної психічної енергії, емоційна черствість, відсторонення від інших, занурення та захоплення власними переживаннями, що призводить до переживання самотності особистістю навіть за умови перебування в колі близьких людей [47, с.551].

Учені вказують на відсутність взаємозв'язку між переживанням самотності і кількістю соціальних зв'язків та спілкування, на суттєву відмінність між переживанням самотності та соціальної ізоляції і усамітнення, на незалежність самотності від перебування людини безпосередньо на самоті або з кимось. Також сучасні дослідники відмічають зумовленість переживання самотності зовнішніми і внутрішніми причинами, є результатом когнітивного, афективного і поведінкового процесів, завдяки чому виражає певну форму самосвідомості [35, с.17].

Також самотність може відображати реакцію особистості на загрозливі або ж неприйнятні чи небажанні для неї ситуації, на дефіцит спілкування чи позитивних відносин з оточуючими людьми. Переживання самотності може супроводжуватися поганим настроєм і тяжкими емоційними переживаннями, почуттям повної заглибленості в себе, відірваності, порожнечі, що призводить до порушення внутрішнього світу людини [2].

Дотичними до феномена самотності у психології розглядають такі поняття як «ізоляція», «відчуження», «усамітнення». Але між усіма цими термінами є відмінності, адже ізоляція є результатом авторитарних дій спільноти відносно індивіда або групи, відчуження характеризується розототожненням з собою, деперсоналізацією особистості; усамітнення є оптимальним співвідношенням процесів ідентифікації (ототожнення себе з

іншими) і відокремлення (протилежний ідентифікації процес), сконцентрованість виключно на собі, власних відчуттях та переживаннях і розглядаєся як досягнення людини, котра спроможна не тільки фізично, але й емоційно відсторонитися від інших людей задля самопізнання, конструктивних пошуків самонабуття [2].

В. Бедан пропонує розглядати самотність як складну багаторівневу, цілісну властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про недолік, недостатність позитивно забарвлених контактів, або боязнь їх втрати, що виявляється у власних емоційних, когнітивних, поведінкових репрезентаціях. Індивідуально-типологічні особливості переживання самотності В. Бедан вбачає в упередженому маркуванні особистістю більшості ситуацій як «самотньогенних», у мобілізованості, постійній готовності у різних ситуаціях реагувати переживаннями самотності [2, с.78, 79].

Індивідуально-типологічні особливості переживання самотності відбиваються такі прояви досліджуваного нами феномена, як:

- самотворча самотність (переживання самотності стосовно власного життя, взаємин з собою, світом і іншими людьми, у діяльності); таке переживання самотності часто сприяє переосмисленню особистістю самої себе, саморозвитку, самовдосконалення [2, с.106-108];

- адаптивна самотність (переживання самотності характеризується пасивною, адаптивною, пристосовуючою позицією особистості, автономізацією життя і діяльності, відсутністю бажання щось змінити) [2, с.106-108];

- саморуйнівна самотність (переживання самотності супроводжується ворожим сприйняттям навколишнього світу, людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною; самотність особистістю сприймається як джерело розчарувань і крах надій, безнадійним

сприйняття життя, відчуттям непотрібності, таке переживання самотності може супроводжуватися аутоагресією;

- самотність як життєвий вибір (переживання самотності ототожнюється з усвідомленням особистістю своєї незалежності, свободи, особистої безпеки, повного контролю над власним життя, додаткової життєвої перспективи, у тому числі можливості кар'єрного зростання) [2, с. 106-108]. Прояви самотності за В. Бедан узагальнено на рис. 1.1.

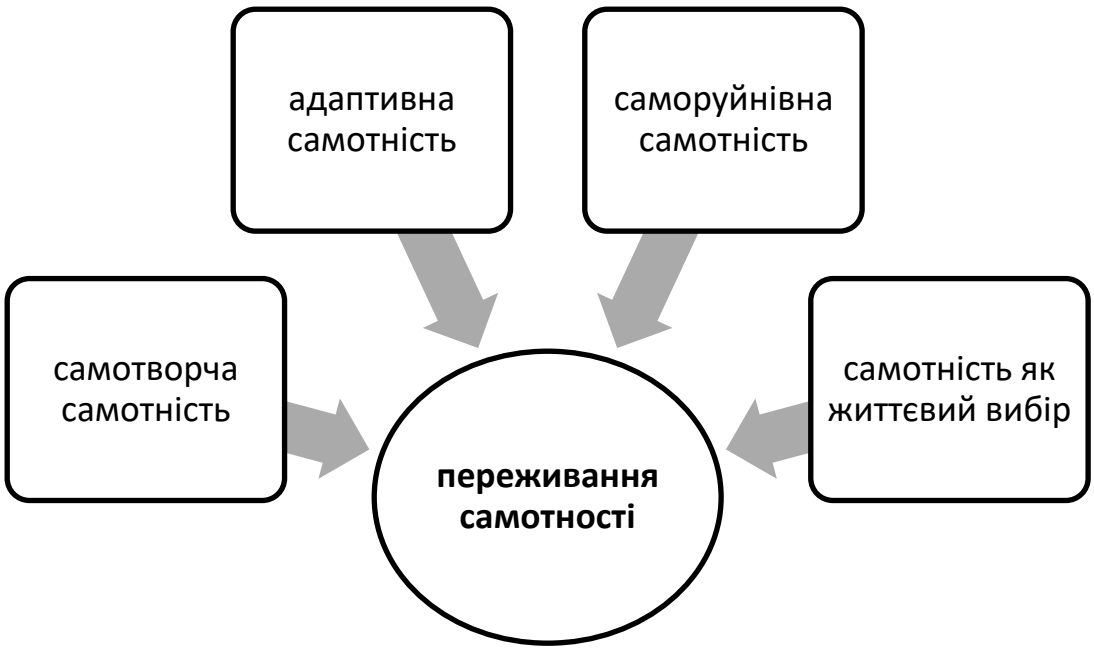


Рис. 1.1. Прояви самотності В. Бедан

Описане вище вказує на біполярність такого психологічного феномена як переживання самотності. Двоаспектний зміст досліджуваного нами феномена відображено на рис. 1.2.

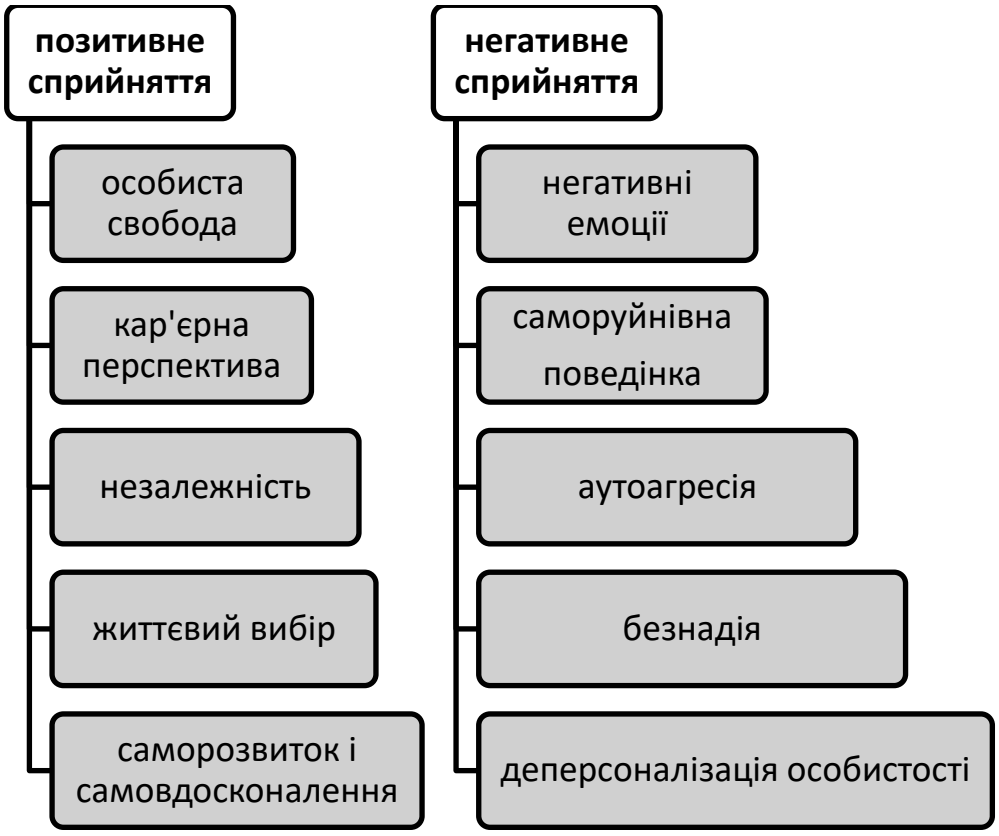


Рис. 1.2. Двоплановість переживання самотності особистістю

Отож, феномен переживання самотності у психологічній літературі розглядається триаспектно: як психологічний процес, як стан і як особистісна риса. Як процес самотність трактовано як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або недостатньої кількості задовільних соціальних зв'язків; поступове руйнування здатності людини сприймати та реалізовувати суспільні норми, принципи, цінності в певних ситуаціях життя. У контексті розгляду самотності як стан досліджуваний нами феномен визначається як суб'єктивне переживання неможливості особистості задоволення потреб у взаємодії, спілкуванні, інтимності, що супроводжується негативними емоційними проявами. У значенні особистісної риси феномен самотності дефініціюється як сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових утворень, пов'язаних із суб'єктивним очікування «самотньогенних» ситуацій, готовністю реагувати на будь-які

емоціогенні ситуації у формі власних емоційних, когнітивних та поведінкових репрезентацій.

Поліаспектність розуміння й трактування феномену переживання самотності детермінує її суперечливий вплив на особистість. Це насамперед позитивні впливи: становлення індивідуальності людини, можливість занурення в особистісну рефлексію, в роздуми про найважливіші смисложиттєві питання, сприяння розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в соціум та саморозвитку особистості, створення умов для свободи, творчості, самовідкриття, внутрішній спокій та анонімність, полегшення тиску у взаємодії з іншими людьми, налагодження процесу автокомунікації. Негативними впливами самотності є переживання тривоги, туги, депресії, нудьги, ностальгії за втраченими зв'язками, соціальне відчуження, відчай, печаль, безпорадність, страх нетерпіння, жалість та відраза до самого себе, роздратованість та злість на інших, меланхолія, підозрілість, гнів, порушення внутрішньої цілісності особистості, формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, загроза позитивному розвитку особистості. Прояви переживання самотності залежать від сприйняття особистістю цього феномена. Це може бути самотворча, адаптивна, саморуйнівна самотність, самотність як життєвий вибір.

1.2. Причини і наслідки переживання самотності

Основні причини зародження переживання самотності пов'язані із відсутністю або нестачею міжособистісних комунікацій, суттєвим обмеженням звичного для особистості простору й формату міжособистісної взаємодії, неуспішністю міжособистісного спілкування, втратою можливості спілкування із рідними, близькими людьми через незалежні від особистості умови й фактори, неможливістю спілкування взагалі.

Проте, як слушно зауважує дослідниця О. Помазова, не всі випадки самотності пов'язані з проблемою спілкування, тому не слід розглядати самотність тільки в рамках психології спілкування. Людина може зберігати тісні емоційні зв'язки з близькими навіть будучи в комунікативній ізоляції і не відчувати почуття відірваності від них, оскільки думки про них будуть надавати сили. З іншого боку, людина може інтенсивно спілкуватися з багатьма людьми, але не відчувати прив'язаності і не бути інтегрованою у суспільство [35, с.14].

Проблема самотності є однією з найбільш парадоксальних в суспільстві через те, що практично неможливо провести грань між самотністю і несамотністю, неможливо пережити те, як самотня інша людина, тому що у кожного самотність наповнена своїм змістом. Самотність не залежить від кількості соціальних зв'язків та спілкування, а є суб'єктивною оцінкою при порівнянні свого фактичного стану з очікуваним. Розуміння самотності як суб'єктивного переживання, що відрізняється від соціальної ізоляції і усамітнення, є незалежним від зовнішніх, об'єктивних ситуацій фізичного обмеження контактів. Суб'єктивне переживання самотності не означає один, людина може перебувати серед людей, але відчувати себе самотньо. Самотність – суб'єктивне переживання обумовлене зовнішніми і внутрішніми причинами, є результатом когнітивного, афективного і поведінкового процесів, завдяки чому виражає певну форму самосвідомості [35, с.17].

Самотність перешкоджає повноті сприйняття світу як самоцінності. Людина переживає втрату внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Це порушує баланс між бажаною і досягнутою якістю соціальних контактів. У свою чергу, самотність, яка є тривалою, здатна впливати на особистість людини, змінюючи її самоставлення. Під самоставленням розуміється загальне, недиференційоване почуття «за» або «проти» самого себе [37]. Людина з негативним самоставленням – це людина зі стійким

почуттям неповноцінності, чутлива до зовнішніх впливів, відірвана від реальної взаємодії з іншими людьми. Зазвичай такі якості перешкоджають встановленню задовільних соціальних зв'язків, і як наслідок, може стати причиною самотності.

Можна цілком погодитися із В. Овсяннікової, яка наголошує, що інтенсивність та глибина переживань самотності прямо залежить від вміння усвідомлювати свої можливості та користуватися власними ресурсами. Вона бачить два варіанти розвитку подій: у разі, якщо дитина має адекватну самооцінку, реально оцінює себе та свої здібності, свідомо підходить до вирішення будь-яких життєвих питань, то її рефлексія буде розвиватися і навіть перебування на самоті йтиме їй на користь. Якщо в особистості будуть проявлятися супутні проблеми, а саме негативні настрої, агресивні прояви, ірраціональне мислення, нелюбов до себе, то ці переживання загострюються і самотність стане єдиним виходом [33, с. 99-106].

Самотність визначається як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами. Стан самотності суттєво впливає на самоставлення та світосприйняття людини, внаслідок самотності вона починає діяти всупереч власним очікуванням та надіям. Переживання самотності може виникати внаслідок травматичних переживань, внаслідок незадоволених потреб у інтимному спілкуванні, любові, дружбі у дитячому віці, внутрішніми переживаннями та конфліктами особистості, особливостями характеру та темпераменту, загостренням суперечностей між реальним і бажаним чи очікуваним образом особистості.

На основі означеного вище можна стверджувати, що до причин виникнення переживання самотності варто відносити також кризові вікові періоди, пережиті особисті й професійні невдачі, невідповідність реальних результатів чи досягнень особистості запланованому чи очікуваному, психотравми, стани скорботи та інше. Загалом, причини переживання самотності узагальнено на рис.1.3.

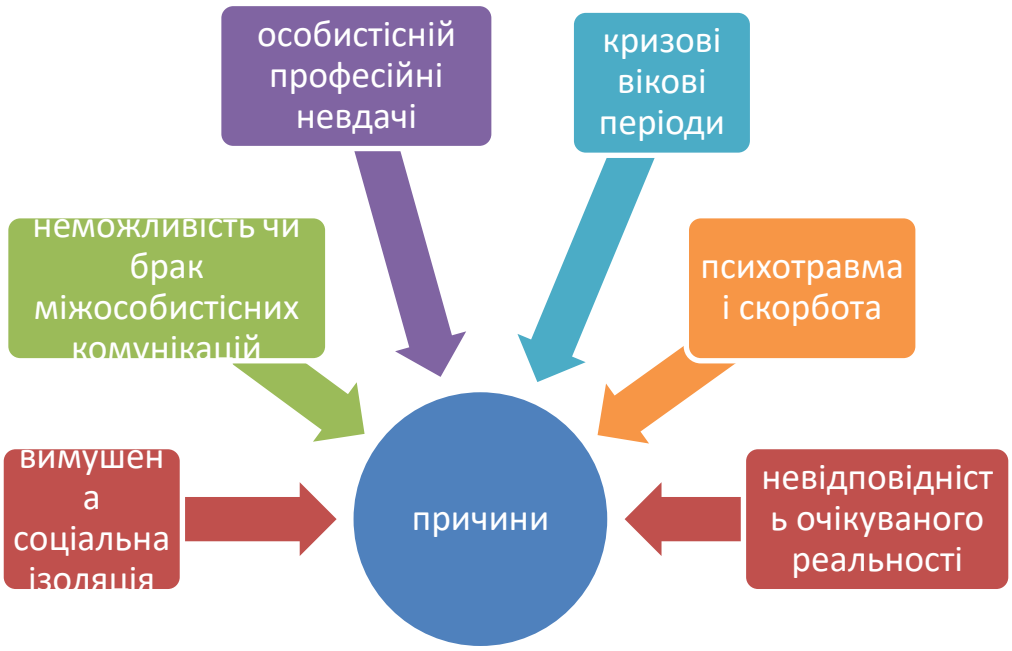


Рис.1.3. Причини переживання самотності

Якщо взяти до уваги події останніх трьох років, то можна з упевненістю стверджувати, що причини переживання самотності були пов’язані з двома деструктивними подіями – соціальні обмеження через світову пандемію та втрата контактів чи людей через військове вторгнення.

Зважаючи на надто суперечливий вплив суб’єктивного переживання самотності, варто зазначити, що наслідки цього переживання можуть бути різними. Якщо переживання самотності спровокувало в особистості тривогу, тугу, нудьгу, ностальгію за втраченими зв’язками, відчай, печаль, безпорадність, страх, жаліть та відразу до самого себе, роздратованість та злість на інших, меланхолію, підозріліть, гнів, то зрозуміло, що наслідками цього може стати депресивний розлад, невротичні розлади, посттравматичний стресовий розлад, соціальна дезадаптація, поведінкові

девіації, радикальна трансформація способу життя людини в бік девіантному, навіть маргінальному, суїцидальні нахили тощо.

Якщо ж у процесі переживання самотності особистість переосмислила себе, налагодила внутрішню комунікацію, рефлексувала над своєю поведінкою, проаналізувала позитивні й негативні сторони міжособистісної взаємодії, то в такому разі наслідками переживання самотності стане успішна соціалізація особистості, її соціальна адаптація, формування позитивних особистісних рис, здатності до самокритики, самоаналізу, оволодіння ефективними інструментами й механізмами міжособистісних комунікацій, формування позитивного самоставлення, саморозвиток, саморозкриття особистості.

1.3. Вікові та гендерні особливості переживання самотності

Переживання самотності різниться у вікові періоди. У юнацькому віці переживання самотності має емоційні (ставлення до себе), когнітивні (уявлення про себе), поведінкові (оволодіння певними моделями поведінки) прояви. Специфічними рисами переживання самотності у юнацькому віці є: низьке відчуття ізоляції, відчуженості, переважна відсутність негативних емоцій та болісного переживання почуття самотності; нейтральне ставлення до поняття самотності; відносна незалежність від спілкування, достатній рівень прийняття самотності і усамітнення, спокійне переживання почуття самотності; здатність творчо використовувати періоди самотності для самопізнання та саморозвитку; переживання позитивних емоцій в ситуаціях усамітнення, уміння продуктивно проводити час самотності. Емпірично доведений є взаємозв’язок між переживанням самотності, психологічним благополуччям та рівнем саморозвитку, зокрема існує залежність між рівнем психологічного благополуччя особистості та відсутністю осіб, з якими в останніх наявний близький контакт. Зниження значущих та близьких контактів, на які потрібно витрачати особистісний ресурс, веде до

використання даного ресурсу з метою саморозвитку. І навпаки – чим більше приділяється уваги саморозвитку, тим менше вистачає сил та енергії на близькі стосунки [1, с.92- 97].

Переживання самотності у юнацтві зумовлена такими чинниками, як: відсутність коханої людини, близьких друзів, відчуженість через нерозуміння з боку оточуючих, усамітненість [24, с.135]. Як переконливо доводять учені Д. Дорошенко й І. Тичина, переживання самотності у юнацтві може проявлятися у різних стратегіях спілкування – пасивній, агресивній або асертивній [14, с.103].

Як зазначають дослідниці Л. Магдисюк, І. Притка, переживання самотності у юнацькому віці коригується особливостями психіки, зокрема загостренням потреби у пошуку власного «Я», самореалізації, усамітненні з ціллю інтроспективного спостереження за своїми реакціями та емоціями. Ці чинники можуть виступати факторами появи відчуття самотності, але за умови правильного підходу до подолання негативних наслідків даного феномену, самотність може виступати позитивним явищем у період юнацтва [26, с.139].

Переживання самотності у дорослому віці зазвичай проявляється у зануреності в самого себе. Усвідомлення самотності в дорослому віці набуває значимості для особистості, бо усвідомлення власної ізоляції як автономії, індивідуалізації, незалежності, самоконтролю, внутрішньо притаманне людській психіці. І між цією ізоляцією і особистісним зростанням є зв'язок, і він тісно пов'язаний з сепарацією, перетворенням на самодостатню зрілу особистість. Самотність може супроводжуватися конструктивними та деструктивними переживаннями, але вона є невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини, соціалізації в цілому. Дорослим людям, які переживають самотність, можна допомогти у виборі стратегії самоопанування з метою трансформації негативного переживання самотності в позитивне [42, с.322].

Переживання самотності у дорослому віці, як і у всі інші вікові періоди, суттєво загострилося у військовий час. Адже у цей період переживання самотності стає реакцією на суттєву стресову ситуацію, зумовлює перебудову структури цінностей особистості, зміну її інтересів і прагнень. У ході емпіричних розвідок доведено, що за низького рівня суб'єктивного переживання самотності особистість характеризується неприйняттям самотності, проявляє бажання швидко її подолати, прагнення відновити психічну рівновагу власними силами. Дорослі особи, які мають середній рівень суб'єктивного переживання самотності, в основному, страждають від нестачі соціального спілкування та втрати звичних контактів, прагнуть, задіяти свої ресурси й відновити психічну рівновагу, обернути самотність в позитивний ракурс. Особистість, для якої характерне високе суб'єктивне переживання самотності, відчуває спустошеність та безпорадність: втікаючи від самотності, вони з одної сторони можуть активно включатися у соціальне життя (волонтерську діяльність) чи повністю відсторонюватися й бути абсолютно пасивними у взаємодії з іншими людьми [47, с.562].

Більше того, переживання самотності є характерним для особистості, яка переживає різні кризові стани. А таких станів чимало у період війни: психотравми, стани скорботи, травматичні переживання. Такі стани супроводжуються деградаційними процесами у розвитку особистості, відчуттям незадоволеності собою, своїм місцем в оточуючому світі, своїми відносинами.

Переживання самотності у літньому віці знаходять супроводжується відчуттям розриву з оточуючими, гострими наслідками самотнього способу життя, прагненням відгородитися від оточуючих, захистити свій світ і стабільність від вторгнення сторонніх. Це дає підстави стверджувати, що переживання самотності у літньому віці є двоплановим, адже одна літня людина прагне усамітнення, а інша, навпаки, переживає через самотній

спосіб життя. Але водночас буває так, що дві описані вище тенденції поєднуються. Переживання самотності знаходить різну оцінку з боку самої літньої людини. Звичайні скарги в цьому випадку – на нерозуміння з боку навколишніх, відсутність людини, яка могла б зрозуміти й розділити випробовувані почуття. В інших випадках літня людина шукає конкретного винуватця в ситуації. У подібних переживаннях знаходить висвітлення ставлення до власного старіння, прийняття або неприйняття його. Найважливішим фактором, що визначають переживання самітності у старості, є збереженість самоконтролю. Це означає важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного, що й піддається контролю. Почуття самоконтролю може сприяти скороченню стресових моментів [13, с.84].

У контексті дослідження переживання самотності у літньому віці дослідники Е. Помиткін й О. Струневич відмічають, що це почуття може сприйматися як унікальний людський досвід суб'єктивного сприйняття життя та індивідуального його перетворення під час повного занурення в себе. З огляду на це, переживання самотності може виступати формою самосприйняття, загостреною формою самосвідомості. Переживання самотності актуалізує прагнення людини бути включеною до групи або підтримувати зв'язок з іншими людьми: відбувається усвідомлення дефіциту такої взаємодії та взаємообміну. Але водночас переживання самотності загрожує розколоти або навіть зламати інтенціональну структуру особистості. Особливості переживання самотності в літньому віці зумовлені втратою значимих, довгострокових соціальних зв'язків, внаслідок чого відбувається зміна уявлень про себе у людини, а самозвинувачення можуть призводити до переживання депресії. На цьому фоні відбувається зниження самооцінки та самосприйняття особистості. Внутрішня пригніченість людини виявляється у невдоволенні як соціальними, так і несоціальними аспектами свого життя [36, с.206].

Деструктивний вплив переживання самотності у літньому віці зумовлений також втратою сенсу й цінності життя, що часто пов'язується із соціальною ізоляцією, адже люди літнього віку часто залишають уже робоче місце або й узагалі потрапляють у соціальний заклад [23, с.86].

На основі описаного вище можна узагальнити особливості переживання самотності у різні вікові періоди: юність, дорослість, похилий вік. Відповідне узагальнення зроблено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Особливості переживання самотності у різні вікові періоди

№з/п	Віковий період	Критерій характеристики	Специфічні особливості
1	Юність	Емоційна сфера	Поганий настрій
		Ставлення до самотності	Нейтрально-позитивне сприйняття самотності
		Прояви самотності	Самотність як можливість зайнятись чимось корисним на одинці, можливість саморозвитку, прояву особистої свободи
		Чинники самотності	Відсутність коханої людини, неуспішність у навчанні, деструкції у міжособистісному спілкуванні з ровесниками чи значимими дорослими
2	Дорослий вік	Емоційна сфера	Поганий настрій, аутоагресія
		Ставлення до самотності	Позитивне або негативне сприйняття самотності
		Прояви самотності	Саморуйнівна або самотворча самотність, самотність як свобода, адаптивна самотність
		Чинники самотності	Неуспіх в особистому житті чи професійній діяльності, життєві кризи, соціальні деструкції

№з/п	Віковий період	Критерій характеристики	Специфічні особливості
3	Похилий вік	Емоційна сфера	Емоційний колапс, агресія, деперсоналізація особистості
		Ставлення до самотності	Здебільшого негативне або суперечливе (позитивне і негативне водночас)
		Прояви самотності	Саморуйнівна самотність
		Чинники самотності	Розрив професійних і соціальних зв’язків, соціальна й особиста ізоляція, втрата значимих інших

Переживання самотності має також певні гендерні особливості. Причому ці гендерні аспекти теж різняться за віком суб’єктів. Але їх можна узагальнити саме у контексті гендеру, що й зроблено авторами емпіричних досліджень. Вони вказують на те, що особи чоловічої статі особливо у похилому віці складніше переживають втрату дружини, тому для них переживання самотності загалом є складнішим, деструктивнішим, аніж для жінок. Жінки легше переносять втрату чоловіка і краще пристосовуються до самотнього життя. Жінки похилого віку легко миряться з проживанням дорослих дітей окремо й частіше, ніж чоловіки, відвідують їх. Нарешті, у жінок у подібній ситуації легше встановлюються нові знайомства, зав'язуються дружні відносини. Різне ставлення до самотнього життя в чоловіків і жінок свідчить про те, що переживання самотності є суто індивідуальним відчуттям, не виведеним безпосередньо із зовнішніх умов [13, с.83, 84].

Для осіб чоловічої і жіночої статей переживання самотності є ключовим тільки за тих умов, коли вони не проживають разом із іншими, наприклад, не проживають разом з дітьми, онуками. За умови спільного проживання чоловіків чи жінок похилого віку з онуками й дітьми,

ключовими проблемами їх буття уже є далеко не самотність, а інші, наприклад, це здоров'я, проблеми дітей, маленька пенсія, погана медицина.

Емпіричними дослідженнями також доведено превалювання фактів порушення групової ідентифікації у самотніх чоловік значно частіше, аніж серед жінок. Адже жінки набагато частіше себе оцінюють позитивно у цьому плані, аніж чоловіки. Чоловіки частіше схильні бачити в зовнішньому середовищі причину удач і невдач в галузі досягнень, родини, міжособистісних відносин і здоров'я, причому в галузі здоров'я-хвороби чоловіки є екстерналами, жінки – інтерналами. У чоловіків, які вийшли на пенсію, частіше розвивається пасивне ставлення до життя, відчуження від оточення, звуження кола інтересів, втрата поваги до себе, переживання тяжкого відчуття непотрібності, порівняно з жінками, що підтверджується нашими дослідженнями. У жінок літнього віку більш високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями й ситуаціями, вони вважають, що самі домоглися всього того гарного, що було і є в їхньому житті, і що вони здатні з більшим успіхом переслідувати свої цілі в майбутньому. Чоловіки ж більш схильні приписувати свої успіхи й досягнення зовнішнім обставинам – везінню, щасливій долі або допомозі інших людей. Жінки похилого віку вважають себе більш відповідальними за події, що відбуваються в сімейному житті, чоловіки більш схильні вважати своїх партнерів причиною значущих ситуацій, що виникають у родині. Це пояснюється тим, що жінки легше, ніж чоловіки, адаптуються до нової життєвої ситуації після виходу на пенсію, більш активно, ніж раніше починають виконувати роль домашньої господарки, не зазнаючи при цьому дискомфорту.

Жінки також більш схильні вважати саме себе відповідальними за побудову міжособистісних відносин з навколишніми. У сфері міжособистісних відносин із близькими людьми в чоловіків більше складнощів, ніж у жінок, до того ж у чоловіків може бути ширше коло

спілкування, але воно має більш поверховий характер. Жінки спокійніше переносять самотність та миряться з відокремленим проживанням дорослих дітей [13, с.86-88].

Учені переконливо доводять, що загалом чоловіки більше страждають від переживання самотності, аніж жінки. Чоловіки найчастіше переживають так званий духовний тип самотності. Причому рівень переживання самотності чоловіками зростає у міру дорослішання. Сьогодні емпірично доведеним є кореляційний зв'язок між самотністю і рисами особистості чоловіків і жінок, зокрема такими, як: депресивність, тривожність, низька сформованість смисло-життєвих орієнтацій та ціннісної сфери. Саме наявність згаданих вище рис у чоловіків посилює переживаннями ними самотності. Наявність у представників жіночої статті таких рис, як: сором'язливість, занижена самооцінка, інтолерантність до осіб чоловічої статі, несформовані комунікативні навички, - теж поглиблюють переживання самотності у жінок. Однаковою мірою посилюють переживання самотності фактори безшлюбності як у чоловіків, так і у жінок. Це часто провокує хворобливий стан, за якого представники обох статей відштовхуються одне від одного, наслідком чого стає ще більше переживання самотності [53].

Гендерні особливості переживання самотності можна узагальнити за віком (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Гендерні аспекти переживання самотності

№з/п	Віковий період	Специфічні особливості
1	Юність	Переживання духовної самотності юнаками і дівчатами, переживання самотності через сором'язливість, юнацький максималізм, не шлюбність, що проявляється більшою мірою в осіб жіночої статі
2	Дорослість	Переживання самотності через розрив шлюбних відносин, недостатню сформованість толерантності, комунікативності, що

		проявляється однаковою мірою в чоловіків і жінок. Переживання духовної самотності, переживання самотності через низьку сформованість смисло-життєвих орієнтацій та ціннісної сфери – у чоловіків, через сором'язливість та інтолерантність до чоловічої статі – у жінок.
3	Похилий вік	Переживання самотності через втрату дружини переважає у чоловіків, поглиблюється духовне переживання самотності через втрату соціальних зв'язків, професійну неактивність, що найбільше виражається саме у чоловіків, а не жінок.

Таким чином, переживання самотності різниця у вікові періоди. У юнацькому віці переживання самотності проявляється негативним настроєм та емоціями особистості, переважає нейтрально-позитивне сприйняття самотності, самотність розглядається як можливість зайнятись чимось корисним на одинці, можливість саморозвитку, прояву особистої свободи. Чинниками виникнення переживання самотності у юнацтві є відсутність коханої людини, неуспішність у навчанні, деструкції у міжособистісному спілкуванні з ровесниками чи значимими дорослими. У дорослому віці переважає позитивне або негативне сприйняття самотності залежно від проявів, якими можуть бути саморуйнівна або самотворча самотність, самотність як свобода і життєвий вибір, адаптивна самотність. Чинниками, які провокують виникнення почуття самотності у дорослому віці, є: неуспіх в особистому житті чи професійній діяльності, життєві кризи, соціальні деструкції. У похилому віці переживання самотності може проявлятися емоційним колапсом, агресією, деперсоналізацією особистості, суперечливим (позитивним і негативним водночас) сприйняттям самотності, саморуйнівною поведінкою. Виникнення почуття самотності у похилому віці провокують такі чинники, як: розрив професійних і соціальних зв'язків, соціальна й особиста ізоляція, втрата значимих інших.

Основними гендерними аспектами переживання самотності є: превалювання деструктивних проявів переживання самотності у чоловіків порівняно з жінками; переважання у чоловіків самотності на духовному рівнів; негативний вплив безшлюбності чоловіків і жінок, що провокує й посилює переживання ними почуття самотності; взаємозв’язок між переживаннями самотності і особистісними рисами, які провокують або ж посилюють таке переживання: депресивність, тривожність, низька сформованість смисло-життєвих орієнтацій та ціннісної сфери (у чоловіків); сором’язливість, занижена самооцінка, інтолерантність до осіб чоловічої статі, несформовані комунікативні навички (у жінок).

Висновки до розділу 1

У межах аналізу сутності феномену переживання самотності нами з’ясовано, що феномен переживання самотності у психологічній літературі розглядається триаспектно: як психологічний процес, як стан і як особистісна риса. Тому самотність трактують як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або недостатньої кількості задовільних соціальних зв'язків; поступове руйнування здатності людини сприймати та реалізовувати суспільні норми, принципи, цінності в певних ситуаціях життя (процес); суб’єктивне переживання неможливості особистості задоволення потреб у взаємодії, спілкуванні, інтимності, що супроводжується негативними емоційними проявами (психічний стан); сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових утворень, пов’язаних із суб’єктивним очікування «самотньогенних» ситуацій, готовністю реагувати на будь-які емоціогенні ситуації (особистісна риса).

Аналізуючи позитивні й негативні впливи переживання самотності на особистість, ми встановили, що переживання самотності є суперечливим феноменом. До позитивних впливів переживання самотності на особистість відносять становлення індивідуальності людини, можливість занурення в

особистісну рефлексію, в роздуми про найважливіші смисложиттєві питання, сприяння розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції в соціум та саморозвитку особистості, створення умов для свободи, творчості, самовідкриття, внутрішній спокій та анонімність, полегшення тиску у взаємодії з іншими людьми, налагодження процесу автокомунікації. Негативними впливами самотності є переживання тривоги, туги, депресії, нудьги, ностальгії за втраченими зв'язками, соціальне відчуження, відчай, печаль, безпорадність, страх нетерпіння, жаліть та відраза до самого себе, роздратованість та злість на інших, меланхолія, підозрілість, гнів, порушення внутрішньої цілісності особистості, формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, загроза позитивному розвитку особистості.

У межах аналізу причин і наслідків переживання самотності нами з'ясовано, що причинами самотності можуть бути пережиті особисті й професійні невдачі, невідповідність реальних результатів чи досягнень особистості запланованому чи очікуваному, психотравми, стани скорботи, травматичні переживання, незадоволені потреби в інтимному спілкуванні, любові, дружбі, внутрішні переживання та конфлікти особистості, особливості характеру та темпераменту, загострення суперечностей між реальним і бажаним чи очікуваним образом особистості.

Наслідки переживання самотності можуть бути негативними (депресивний розлад, невротичні розлади, посттравматичний стресовий розлад, соціальна дезадаптація, поведінкові девіації, радикальна трансформація способу життя людини в бік девіантному, навіть маргінальному, суїцидальні нахили) та позитивними (успішна соціалізація особистості, її соціальна адаптація, формування позитивних особистісних рис, здатності до самокритики, самоаналізу, оволодіння ефективними інструментами й механізмами міжособистісних комунікацій, формування позитивного самоставлення, саморозвиток, саморозкриття особистості).

Прояви переживання самотності залежать від сприйняття особистістю цього феномена. Це може бути самотворча, адаптивна, саморуйнівна самотність, самотність як життєвий вибір.

У межах вивчення переживання самотності різниця у вікові періоди нами з'ясовано такі її особливості у різні періоди:

- у юнацькому віці переживання самотності проявляється негативним настроєм та емоціями особистості, переважає нейтрально-позитивне сприйняття самотності, самотність розглядається як можливість зайнятись чимось корисним на одинці, можливість саморозвитку, прояву особистої свободи;
- у дорослому віці переважає позитивне або негативне сприйняття самотності залежно від проявів, якими можуть бути саморуйнівна або самотворча самотність, самотність як свобода і життєвий вибір, адаптивна самотність;
- у похилому віці переживання самотності може проявлятися емоційним колапсом, агресією, деперсоналізацією особистості, суперечливим (позитивним і негативним водночас) сприйняттям самотності, саморуйнівною поведінкою.

Аналізуючи гендерні аспекти переживання самотності, ми зясували, що ними є: превалювання деструктивних проявів переживання самотності у чоловіків порівняно з жінками; переважання у чоловіків самотності на духовному рівнів; негативний вплив безшлюбності чоловіків і жінок, що провокує й посилює переживання ними почуття самотності; взаємозв'язок між переживаннями самотності і особистісними рисами, які провокують або ж посилюють таке переживання: депресивність, тривожність, низька сформованість смисло-життєвих орієнтацій та ціннісної сфери (у чоловіків); сором'язливість, занижена самооцінка, інтолерантність до осіб чоловічої статі, несформовані комунікативні навички (у жінок).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ В ЮНОСТІ ТА ПІЗНІЙ МОЛОДОСТІ

2.1. Процедура і методи дослідження суб'єктивного переживання самотності жінками

Дослідження було здійснено в такі етапи: організаційний – визначення кола респондентів, отримання згоди опитуваних на участь у дослідженні, підбір методик психодіагностики, емпіричний – проведення психодіагностичної роботи, узагальнювальний – інтерпретація, аналіз результатів емпіричного пошуку, порівняльний аналіз, узагальнення результатів дослідження.

Організаційний етап дослідження також передбачав вивчення теоретичних аспектів переживання самотності жінками у юності на пізній молодості.

Основними принципами проведення емпіричного дослідження є: науковість, методична обґрунтованість, добровільність, різноаспектність, анонімність, об'єктивність. Принцип науковості було дотримано через урахування напрацювань науковців щодо переживання самотності. Методична обґрунтованість дослідження полягає у раціональному підборів методик психодіагностування переживання самотності особистості. Дослідження передбачало добровільну участь у ньому усіх запрошених респондентів. Різноаспектність дослідження досягнуто через підбір різних методик психодіагностування. Дані про прізвище, ім'я та по батькові досліджуваних було зашифровано й не оприлюднювалося, чим досягнуто анонімність у проведенні опитування респондентів. Підібрані валідні методики психодіагностики гарантують об'єктивність проведення емпіричного дослідження. Дослідження проводилося упродовж квітня – травня 2025 року.

Здійснюючи вибірку дослідження, ми врахували наукові погляди особливостей і умов становлення особистості, особливості становлення і розвитку людини як предмета пізнання та у її взаємодії із оточенням. При виборі методології дослідження ми керувалися загальноприйнятими методологічними підходами в психології, зокрема системним, діяльнісним, особистісно орієнтованим. Використання у межах нашого дослідження особистісно орієнтованого підходу зумовлено тим, що за цим підходом всі психічні процеси, властивості і стани розглядаються як притаманні конкретній людині, що вони є похідними від індивідуального і суспільного функціонування людини і визначаються її закономірностями. Особистісно орієнтований підхід - це принцип особистісної зумовленості всіх психічних явищ людини, її діяльності, її індивідуально-психологічних особливостей.

Обрані нами методи експериментального дослідження відповідають таким важливим нормативам та правилам: об'єктивність, валідність та надійність. Під валідністю розуміється така якість методу, яка здатна виражатися у відповідності тому, для вивчення та оцінки чого він функціонально призначений. Під надійністю мається на увазі якість методу дослідження, що дозволяє гарантовано отримувати одні й ті ж результати або хоча б дуже близькі за умови багаторазового використання даного методу. Обрані нами методики психодіагностики передбачають тестування, у якому дотримано такі вимоги до нього, як: застосування шкали відношень або, як мінімум надійність, валідність, шкали інтервалів, наявність нормативних даних, просте формулювання та однозначність тестових завдань, верифікація, обмеження часу їх виконання, соціокультурна адаптивність.

Обрані нами методики психодіагностики й сама процедура проведення психологічної діагностики відповідає таким вимогам, як:

а) не занадто складна і низька трудомісткість незалежно від рівня важкості та складності тесту. Виконання методики має потребувати затрат мінімуму фізичних і психологічних зусиль;

б) зрозумілість і доступність як для психолога, так й для досліджуваного;

в) лаконічність та точність інструкції. Налаштування досліджуваного на сумлінну роботу відкидає випадкові фактори, що можуть негативно позначитися та вплинути на результати;

г) відсутність відволікаючих факторів, а саме людей, музики тощо.

Перед проведенням тестування нами враховано також такі поради:

1) перед застосуванням тестування психолог повинен ознайомитися з ним і спробувати на собі чи на іншій людині. Це дає змогу уникнути можливих помилок, що пов'язані з проведенням тестування та викликані недостатніми знаннями щодо його особливостей;

2) слід завчасно подбати про те, щоб перед початком тестування досліджувані добре зрозуміли цю процедуру та інструкцію до теста;

3) під час тесту потрібно стежити за тим, щоб досліджувані працювали автономно, незалежно і не мали можливості вплинути одне на одного;

4) необхідно застосовувати обґрунтовану і перевірену процедуру обробки, інтерпретації результатів тестування, що дає змогу уникнути помилок на цьому етапі тестування.

Для визначення індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності використовується комплекс психодіагностичних методик, зокрема таких, як:

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);

Методика «Самооцінка стану переживання самотності»;

Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан).

За методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) досліджуваному пропонується 20 тверджень, на які

слід дати відповідь: «часто», «рідко», «інколи», «ніколи». Отриманий результат дає змогу діагностувати такі рівні самотності: високий, середній, низький.

За методикою «Самооцінка стану переживання самотності» анкетування респондентів проводиться за такими блоками: 1) прояви переживання самотності; 2) емоції та відчуття при переживанні самотності; 3) думки, міркування при переживанні самотності; 4) поведінка при переживанні самотності та шляхи подолання. За цією методикою можна діагностувати високий, середній і низький рівні переживання самотності.

Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан) передбачає встановлення таких *формально-динамічних компонентів схильності до переживання самотності:* потреба у самотності (Шк1), ініціативність у виникненні переживання самотності (Шк2), широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності (Шк3), легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій (Шк4), усталеність (стійкість) (Шк5), виразність переживання самотності (Шк6); *якісні компоненти*: потребо-мотиваційний (Шк7), психофізіологічний (Шк8), емоційний (Шк9), когнітивний (Шк10), конативно-регулятивній (Шк11), рефлексивно-аналітичний (Шк12), адаптивно-захисний (Шк13), прийняття самотності (Шк14).

Вибірку дослідження становлять особи жіночої статі віком 18-20 років (період юності), 35-40 років (період пізньої молодості). Усього було опитано по 25 респондентів кожної із вікових груп. Загальна кількість опитаних жінок – 50 осіб. До опитування жінок було запрошено через соціальні мережі.

2.2. Дослідження особливостей переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

За обраними у попередньому підрозділі методиками було проведення діагностування жінок юнацького віку. Респондентками дослідження стали 25 осіб у віці 18-20 років. Соціально-демографічні дані про респонденток наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні дані про респонденток дослідження особливостей переживання самотності жінками в юності

Порядковий номер респондента	Вік респондента	Стать	Професія, вид діяльності
1	20	жіноча	студент
2	18	жіноча	студент
3	19	жіноча	продавець
4	20	жіноча	кухар
5	20	жіноча	візажист
6	18,5	жіноча	торговий агент
7	19	жіноча	бармен
8	19	жіноча	бармен
9	20	жіноча	студент
10	18	жіноча	студент
11	19	жіноча	офіціант
12	20	жіноча	перукар
13	19,5	жіноча	секретар
14	19,5	жіноча	продавець
15	20	жіноча	торговий агент
16	18	жіноча	студент
17	18	жіноча	продавець
18	20	жіноча	кухар
19	19	жіноча	візажист
20	20	жіноча	студент
21	20	жіноча	студент
22	20	жіноча	стиліст
23	20	жіноча	студент
24	20	жіноча	студент
25	20	жіноча	студент

Дані опитування респонденток за усіма методиками наведено у таблицях 2.2 – 2.4.

Таблиця 2.2

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	**К-сть опитаних**	**% респондентів**
Високий	5	20
Середній	5	20
Низький	15	60

Як бачимо із наведених у таблиці 2.2 емпіричних даних, для переважної більшості жінок юнацького віку характерний низький рівень суб’єктивного відчуття самотності, що дає підстави стверджувати, що у період юності більшість жінок не почуваються самотніми. Тільки по 20% опитаних респонденток мають відповідно високий і середній рівні суб’єктивного відчуття самотності.

Таблиця 2.3

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою «Самооцінка стану переживання самотності»

Рівень переживання самотності	**К-сть опитаних**	**% респондентів**
Високий	7	28
Середній	6	24
Низький	12	48

За даними таблиці 2.3 бачимо, що 48% опитаних жінок самодіагностували у себе низький рівень переживання самотності. Тільки 28 і 24% досліджуваних відповідно діагностували у себе високий і середній рівні переживання самотності відповідно.

Таблиця 2.4

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Діагностичні шкали	К-сть опитаних	% респондентів
Потреба у самотності	2	8
Ініціативність у виникненні переживання самотності	1	4
Широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності	1	4
Легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій	8	32
Усталеність (стійкість)	1	4
Виразність переживання самотності	10	40
Потребо-мотиваційний	6	24
Психофізіологічний	5	20
Емоційний	10	40
Когнітивний	2	8
Конативно-регулятивний	1	4
Рефлексивно-аналітичний	1	4
Адаптивно-захисний	5	20
Прийняття самотності	2	8

На основі даних таблиці 2.4 можна стверджувати, що у період юності жінкам характерні легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій (32% опитаних), виразність переживання самотності (40% досліджуваних), емоційний (40% опитаних), потребо-мотиваційний (24% респонденток), психофізіологічний і адаптивно-захисний (по 20% опитаних) якісні компоненти самотності.

За обраними методиками було проведення діагностування жінок періоду пізньої молодості. Респондентками дослідження стали 25 осіб у віці 35-40 років. Соціально-демографічні дані про респонденток наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Соціально-демографічні дані про респонденток дослідження особливостей переживання самотності жінками в пізній молодості

Порядковий номер респондента	**Вік респондента**	**Стать**	**Професія, вид діяльності**
1	35	жіноча	вчитель
2	37	жіноча	вчитель
3	39	жіноча	лікар
4	40	жіноча	продавець
5	38	жіноча	перукар
6	36	жіноча	пекар
7	37	жіноча	вчитель
8	37	жіноча	кондитер
9	39	жіноча	блогер
10	40	жіноча	блогер
11	40	жіноча	візажист
12	39,5	жіноча	медична сестра
13	37,5	жіноча	медреєстратор
14	38	жіноча	лікар
15	38	жіноча	стиліст
16	40	жіноча	менеджер
17	40	жіноча	менеджер
18	39	жіноча	менеджер
19	35	жіноча	менеджер
20	39	жіноча	бухгалтер
21	39	жіноча	маркетолог
22	38	жіноча	менеджер
23	40	жіноча	продавець
24	40	жіноча	менеджер
25	40	жіноча	продавець

Дані опитування респонденток за усіма методиками наведено у таблицях 2.6 – 2.8.

Таблиця 2.6

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Рівень суб’єктивного відчуття самотності	К-сть опитаних	% респондентів
Високий	10	40
Середній	10	40
Низький	5	20

Як бачимо із таблиці 2.6 для жінок у період пізньої молодості однаковою мірою характерні високий і середній рівні суб'єктивного відчуття самотності (по 40% опитаних), проте в аналізованій нами вибірці низький рівень суб’єктивно відчуття самотності діагностовано у 20% осіб.

Таблиця 2.7

Результати діагностування жінок періоду пізньої молодості за методикою «Самооцінка стану переживання самотності»

Рівень переживання	К-сть опитаних	% респондентів
Високий	8	32
Середній	12	48
Низький	5	20

За результатами самооцінки стану переживання самотності, наведеними у таблиці 2.7, у більшості жінок періоду пізньої молодості зафіксовано високий і середній рівні переживання самотності (32 і 48% відповідно). Тільки 20% опитаних характерний низький рівень переживання самотності.

Таблиця 2.8

Результати діагностування жінок періоду пізньої молодості за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Діагностичні шкали	К-сть опитаних	% респондентів
Потреба у самотності	8	32
Ініціативність у виникненні переживання самотності	6	24
Широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності	6	24
Легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій	8	32
Усталеність (стійкість)	1	4
Виразність переживання самотності	12	48
Потребо-мотиваційний	6	24
Психофізіологічний	5	20
Емоційний	15	60
Когнітивний	2	8
Конативно-регулятивний	1	4
Рефлексивно-аналітичний	6	24
Адаптивно-захисний	8	32
Прийняття самотності	10	40

За даними таблиці 2.8 можна стверджувати, що у період пізньої молодості жінкам притаманні потреба у самотності (32% опитаних), ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності (24% жінок), легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій (32% досліджуваних), виразність переживання самотності (48% респонденток), потребо-мотиваційний (24% опитаних), психофізіологічний (20% досліджуваних), емоційний (60% жінок), рефлексивно-аналітичний (24% опитаних), адаптивно-захисний (32% опитаних) якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності (40% досліджуваних).

Водночас варто відмітити, що переважаючими тенденціями у переживанні самотності жінок періоду пізньої молодості є: емоційний компонент переживання самотності, виразність переживання самотності, прийняття самотності, потреба у самотності.

2.3. Порівняльний аналіз психологічних особливостей переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

На основі емпіричних даних про особливості переживання самотності жінками у юності та пізній молодості нами проведено порівняльний аналіз. Його результати унаочнено на рис. 2.1 – 2.3.

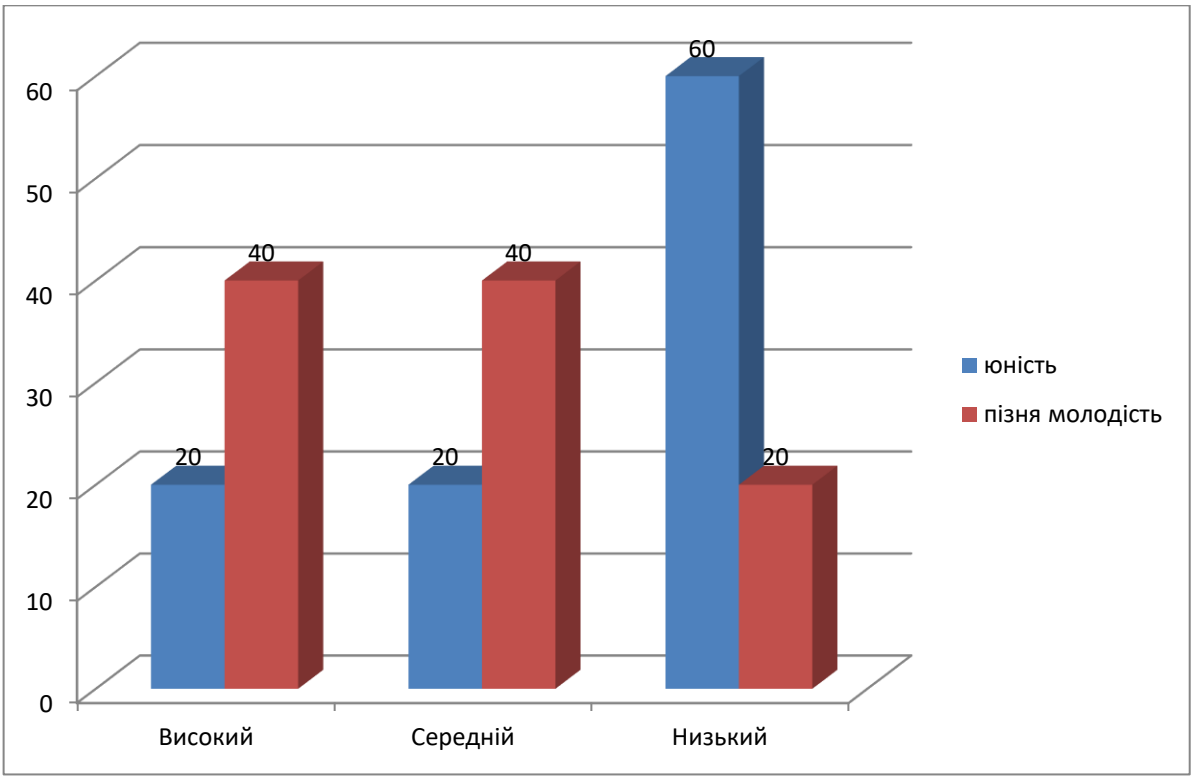


Рис. 2.1. Порівняльний аналіз суб'єктивного відчуття самотності жінками у юності та пізній молодості (методика Д. Рассела і М. Фергюсона)

На основі рис. 2.1 можна стверджувати, що у жінок періоду пізньої молодості значно частішими є прояви суб'єктивного відчуття самотності порівняно із юним віком. Про це свідчить більша кількість опитаних із

високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності (на 20%), із середнім рівнем суб'єктивного відчуття самотності (на 20%), суттєве зменшення кількості досліджуваних із низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності (на 40%) у жінок у пізній молодості порівняно із жінками у юності.

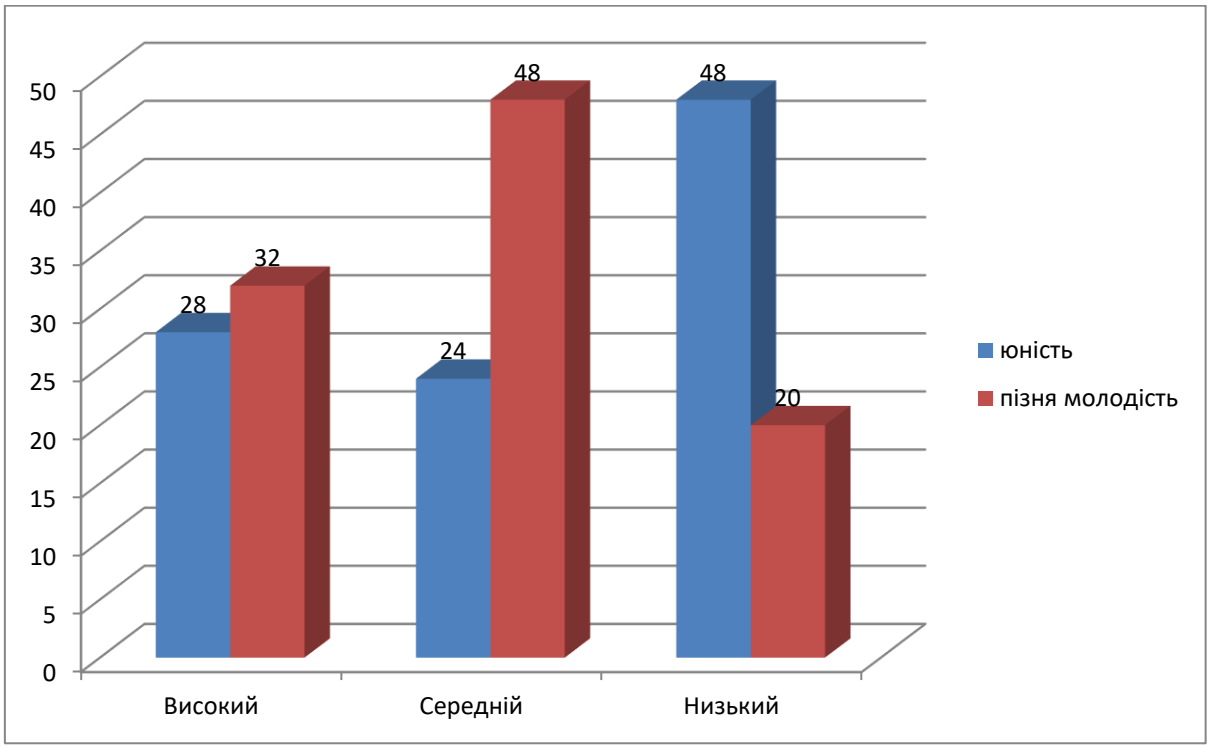


Рис. 2.2. Порівняльний аналіз самооцінки стану переживання самотності жінками у юності та пізній молодості

Як видно із рис. 2.2 у жінок періоду пізньої молодості зафіксовано частіші прояви стану переживання самотності порівняно із юним віком. Про це свідчить більша кількість опитаних із високим рівнем переживання самотності (на 14%), із середній рівнем переживання самотності (на 24%), суттєве зменшення кількості досліджуваних із низьким рівнем переживання самотності (на 28%) у жінок у пізній молодості порівняно із жінками у юності.

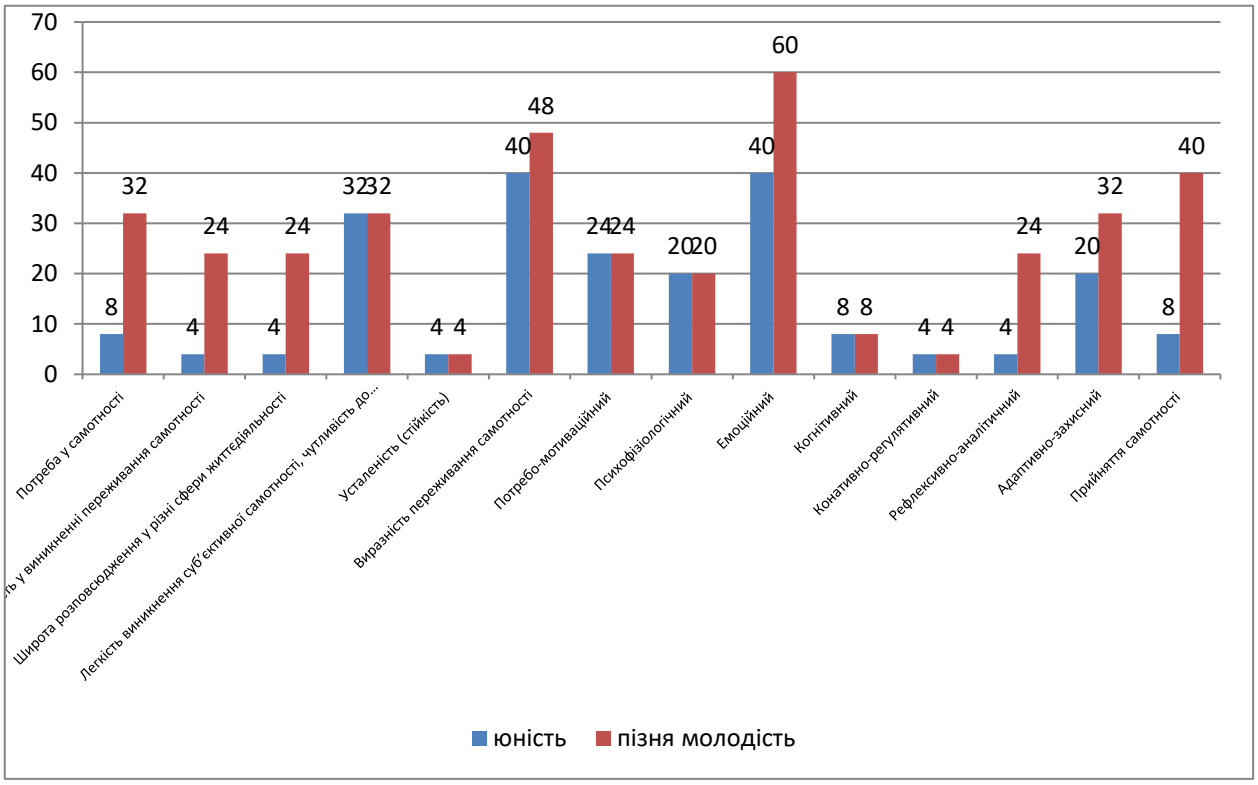


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз самооцінки стану переживання самотності жінками у юності та пізній молодості за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Як бачимо із таблиці 2.3 жінкам у пізній молодості більшою мірою порівняно із жінками юнацького віку притаманні потреба у самотності (на 24%), ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності (на 20%), виразність переживання самотності (на 8%), емоційний (на 40%), рефлексивно-аналітичний (на 20%), адаптивно-захисний (на 12%) якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності (на 32%). Водночас жінкам юнацького віку і періоду пізньої молодості однаково властиві легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, потребо-мотиваційний, психофізіологічний, когнітивний, конативно-регулятивний якісні компоненти переживання самотності.

Висновки до розділу 2

Емпіричним дослідженням переживання самотності встановлено такі особливості досліджуваного феномена у жінок юнацького віку: для переважної більшості жінок юнацького віку характерний низький рівень суб’єктивного відчуття самотності, низький рівень стану переживання самотності, легкість виникнення суб’єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, виразність переживання самотності, емоційний, потребо-мотиваційний, психофізіологічний і адаптивно-захисний якісні компоненти самотності.

У ході емпіричного дослідження переживання самотності також виявлено такі особливості досліджуваного феномена у жінок у пізній молодості: однаковою мірою характерні високий і середній рівні суб'єктивного відчуття самотності; високий і середній рівні переживання самотності, потреба у самотності, ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності, легкість виникнення суб’єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, виразність переживання самотності, потребо-мотиваційний, психофізіологічний, емоційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності.

У межах порівняльного аналізу переживання самотності жінками у юності та пізній молодості з’ясовано, що у жінок періоду пізньої молодості порівняно із юним віком значно частішими є прояви суб’єктивного відчуття самотності, частіші прояви стану переживання стану самотності, більшою мірою притаманні потреба у самотності, ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності, виразність переживання самотності, емоційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності, однаково властиві легкість виникнення суб’єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій,

потребо-мотиваційний, психофізіологічний, когнітивний, конативно-регулятивний якісні компоненти переживання самотності.

РОЗДІЛ 3
ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОРЕКЦІЇ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ В ЮНОСТІ ТА ПІЗНІЙ МОЛОДОСТІ

3.1. Принципи побудови програми психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

Аналізуючи форми і заходи психокорекційної роботи, ми взяли за основу нашої корекційної програми апробований Н. Мельниковою психологічний тренінг [29, с.31]. В основі цього тренінгу лежать означені Г. Топольницькою завданнями, як-от: «вироблення та коректування норм особистісної поведінки та культури етикетної взаємодії; розвиток здібностей щодо гнучкого реагування на ситуацію, швидкої перебудови в різних умовах соціального оточення» [45].

Метою програми психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості є створення умов для усвідомлення цільовими аудиторіями необхідності подолання переживань, пов'язаних із відчуттям самотності й необхідністю її переживання стану самотності особистості.

Завданнями програми психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості є:

- зміна ставлення жінок до самотності;
- трансформація негативного уявлення жінок про самотність у позитивне;
- сприяння розв'язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання самотності;
- формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності.

Програма психологічної корекції суб’єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості базується на принципах наукової обґрунтованості, цільової спрямованості, наукової доцільності, взаємозв’язку з емпіричними даними. Принцип наукової обґрунтованості програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості реалізується через зв'язок її із науковими дослідженнями й концептуальними психологічними баченнями феномену переживання самотності. Принцип цільової спрямованості передбачає спрямування програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості на визначені у межах емпіричного дослідження цільові аудиторії – жінок юного віку та жінок періоду пізньої молодості. Принцип наукової доцільності враховано через використання у межах програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості напрацювань практичної психології стосовно психокорекційної роботи. Принцип взаємозв’язку з емпіричними даними реалізовано через урахування у межах програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості отриманих емпіричних даних про психологічні особливості переживання самотності жінками у юності та пізній молодості.

Програма психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості побудована у формі тренінгових занять. Тематика програми наведена у таблиці 3.1. **Додаток Г**

3.2. Заняття з психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

Під психологічним тренінгом розуміють сукупність групових методів формування умінь і навичок самопізнання, спілкування і взаємодії людей в групі [9, с.17, 18], форму спеціально організованого спілкування, психологічний вплив якого базується на активних методах групової роботи [18, с.118]; ретельно спланований процес, метою якого є поповнення навичок та знань учасників і перевірка їх ставлення до навколишнього та до проблем, ідеї, поведінки з метою аналізу та корекції; пізнання себе і навколишнього світу; зміна свого «Я» через спілкування; спілкування у довірчій атмосфері і неформальній обстановці; ефективна форма роботи для засвоєння знань; інструмент для формування вмінь і навичок [18, с.118].

Психологічні тренінги здебільшого спрямовані на розвиток компетентності в спілкуванні, на зняття обмежень і подолання труднощів, що заважають оптимальному розвитку тих або інших сторін особистості і її ефективної життєдіяльності, на розкриття внутрішніх потенціалів людини і розширення її самосвідомості.

Основними методами психологічного тренінгу є: групової дискусії, аналіз ситуацій, рольова гра. Психологічний тренінг спрямований на здобуття його учасниками психологічних знань у живих, емоційно насичених комунікативних ситуаціях [9, с.17, 18].

Під час психологічного тренінгу активно використовуються інтерактивні техніки, через які здійснюється осмислення учасниками комунікативних ситуацій, актуалізації потреб учасників занять, створюються умови для формування вмінь в учасників занять використовувати отримані знання у комунікативних ситуаціях [16, с.28, 29]. Психологічний тренінг також сприяє формуванню комунікативних навичок, когнітивних установок

особистості, трансформації раніше сформованих власних стереотипів і знаходженню шляхів вирішення своїх особистих проблем [18, с.118].

У межах пропонованої нами програми, побудованої у формі психологічного тренінгу, нами взято за основу ті методи корекційної роботи, які мають емпірично доведену ефективність. Зокрема, це робота в парах, малюнкові форми робіт, психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізація, інтерактивні ігри, ігрове моделювання ситуацій, , арт-терапія, що сприяє зняттю внутрішньої напруженості, втоми, подоланню замкненості, формуванню адекватного самосприйняття і сприйняття оточення, наданню можливостей вільного самовираження й самопізнання; рольових ігор, вправ-демонстрацій, проективних малюнків, вправ на розвиток внутрішньої мотивації, мотивації досягнення, вольової саморегуляції [25, с.90].

Тренінгова програма розрахована на 4 зустрічі, які проходять один раз на тиждень, тривалістю по 90 хвилин кожна.

Тренінгове заняття 1

Тема. ***Самотність у нашому житті.***

Мета – *зміна ставлення жінок до самотності.*

I. Вступна частина

Вправа «Вітання».

Опис. Тренер вітається з учасниками й пропонує їм сісти у коло й висловити свої очікування від заняття.

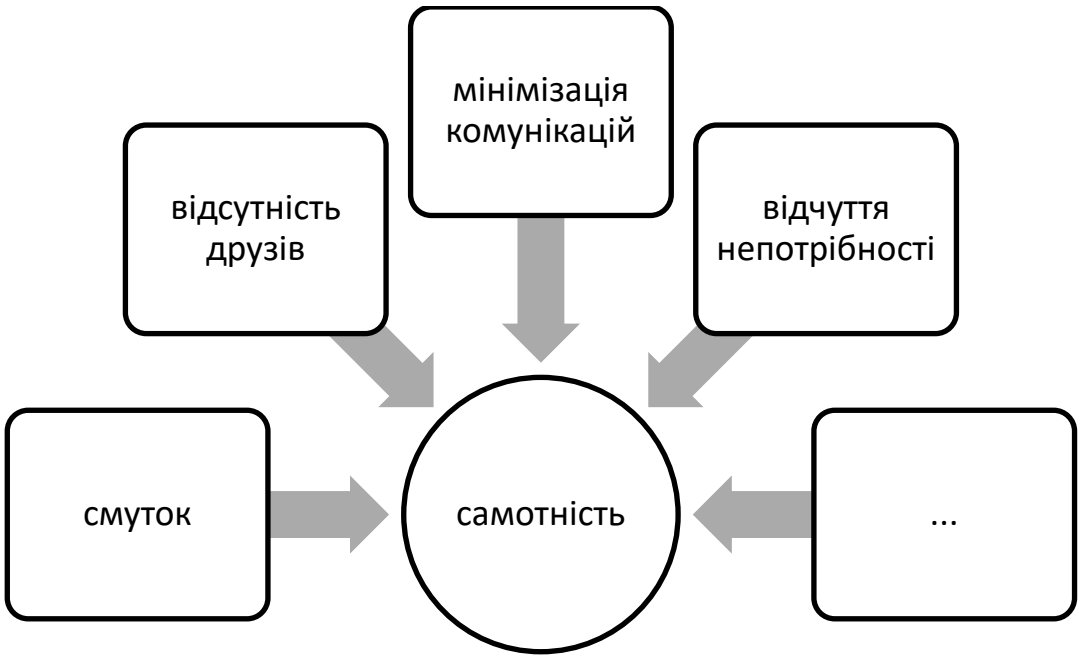
Вправа «Правила».

Опис. Тренер просить учасників сформулювати 5 правил тренінгового заняття.

II. Основна частина

Асоціативна вправа «*Яка ж вона самотність*?»

Опис. Тренер пропонує учасникам заповнити гроно асоціацій своїми уявленнями про самотність.



Арт-вправа «Малюнок самотності»

Арт-вправа «Малюнок самотності»

Опис. Учасникам тренінгу пропонується зобразити самотність, яку вони відчувають, використовуючи кольорові олівці або фарби.

Інтерактивна вправа «Коло ідей».

Опис. Учасникам необхідно обмінятися думками стосовно того, чи кожен із нас може відчувати самотність. У кінці вправи тренер робить висновок про те, що кожна людина хоча б іноді стикається із переживанням самотності.

III. Підсумкова частина

Вправа «Прощання й перспективи».

Опис. Тренер просить учасників обмінятися враженнями про заняття та сформулювати свої очікування від наступних тренінгових занять.

Тренінгове заняття 2

Тема. ***Самотня жінка – це добре чи погано?***

Мета: трансформація негативного уявлення жінок про самотність у позитивне.

I. Вступна частина

Вправа «Вітання».

Опис. Тренер вітається з учасниками й пропонує їм сісти у коло й висловити свої очікування від заняття.

Вправа «Правила».

Опис. Тренер просить учасників повторити правила тренінгового заняття.

II. Основна частина

Групова вправа-моделювання «*Образ самотньої жінки*».

Опис. Учасникам тренінгу потрібно скласти образ самотньої жінки, назвавши її зовнішні атрибути, риси характеру, ставлення до оточення, ставлення до себе.

Диспут «*Чи є в образі самотньої жінки позитивні риси?*».

Опис. Учасникам тренінгу пропонується висловити своє бачення стосовно того, чи має самотня жінка позитивні риси й на основі цього зробити висновки, чи може самотність принести жінці позитив.

Рольова гра «*Самотня жінка*».

Опис. Тренер пропонує учасникам скласти й розіграти рольову гру на тему «Самотня жінка» в особистому та професійному ракурсах. На основі цього у фіналі ігрової вправи робиться висновок про те, що самотня жінка може мати позитивні й негативні наслідки переживання самотності.

III. Підсумкова частина

Інтерактивний прийом «Коло ідей».

Опис. Жінкам-учасницям тренінгу потрібно відповісти на питання: яким є їхнє ставлення до самотності.

Рефлексивна вправа «Чого нового ми навчилися»

Опис. Учасникам тренінгу потрібно, сидячи у колі, сформулювати думки про те, чого вони навчилися у межах поточного тренінгового заняття.

Тренінгове заняття 3

Тема. ***Чи може переживання самотності принести позитив?***

Мета: *Сприяння розв'язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання самотності*.

І. Вступна частина

Вправа «Вітання».

Опис. Тренер вітається з учасниками й пропонує їм сісти у коло й висловити свої очікування від заняття.

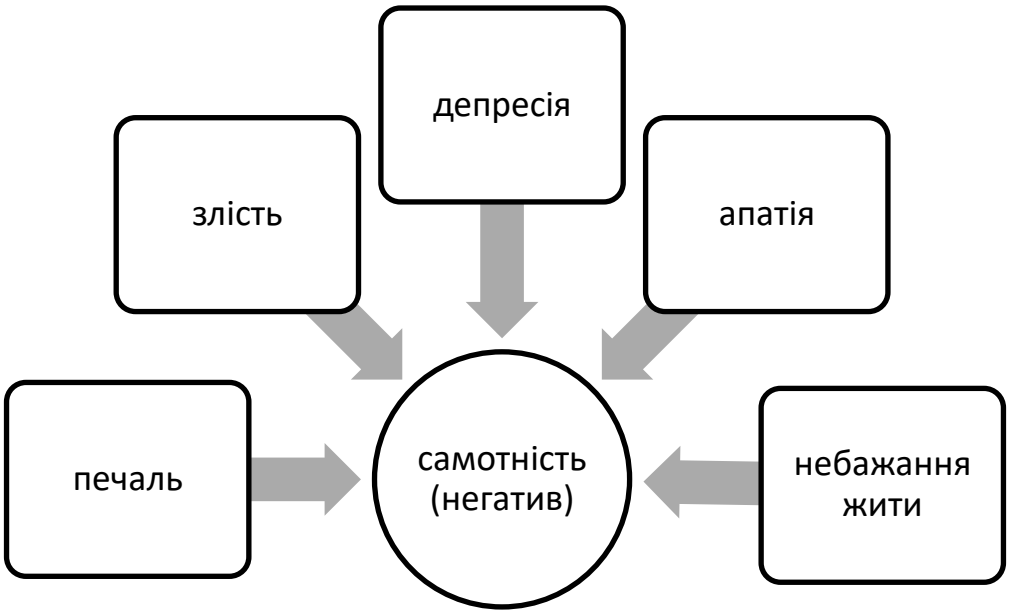
Вправа «Правила».

Опис. Тренер просить учасників повторити правила тренінгового заняття.

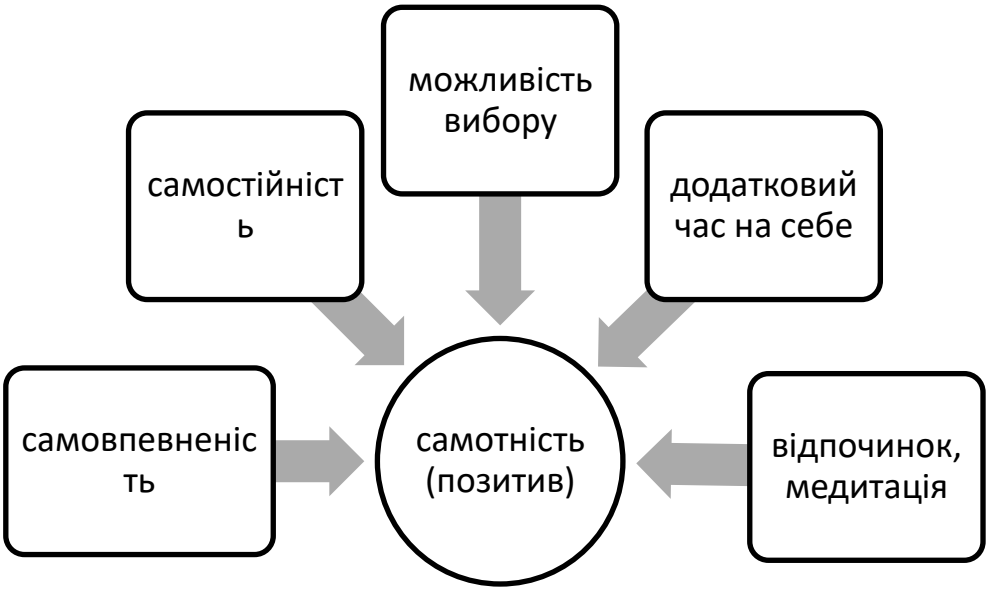
ІІ. Основна частина

Самодіагностична вправа *«Що я переживаю під час відчуття самотності».*

Опис. Учасникам пропонується заповнити схему, вказавши позитивні й негативні емоції, почуття, які вони відчувають при переживанні стану самотності, а також оцінити недоліки й переваги, які дає переживання стану самотності.



Негативні відчуття від самотності.



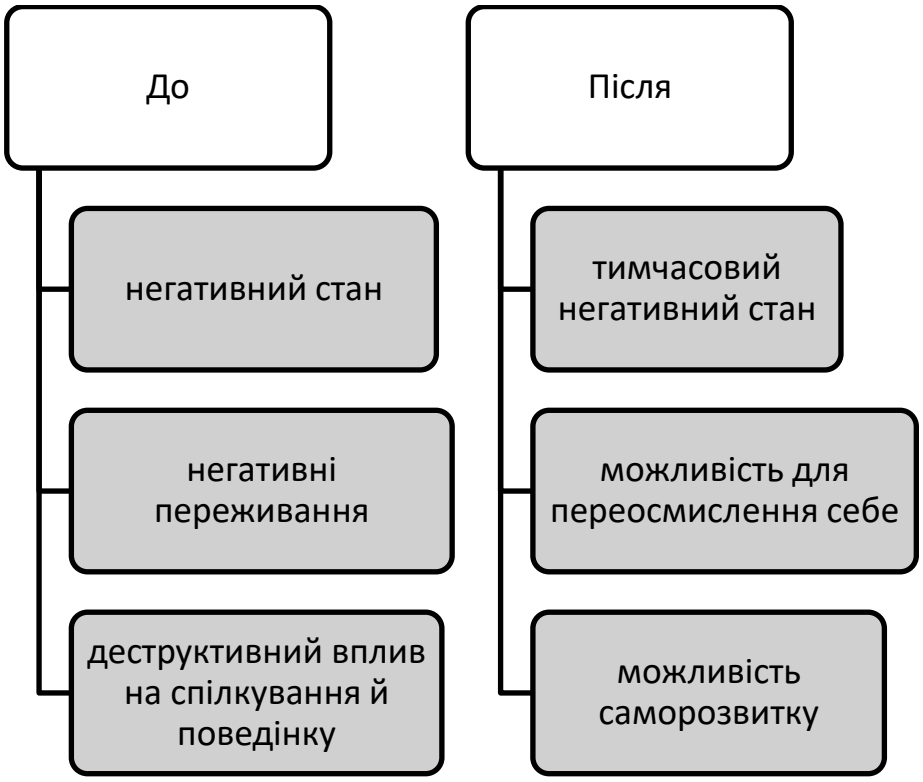
Позитивні відчуття від самотності.

Арт-вправа «Самотність як моя перевага».

Опис. Тренер просить учасників зобразити з допомогою кольорових олівців, фарб себе у стані переживання самотності у позитивному її значенні, тобто у переживанні самотності як переваги особистості.

Порівняльна вправа «До і після»

Опис. Тренер пропонує учасникам порівняти своє ставлення до самотності до і після тренінгу відповідно, заповнивши відповідну схему.



Порівняльна вправа «До і після тренінгу»

III. Підсумкова частина

Вправа «Прощання й перспективи».

Опис. Тренер просить учасників обмінятися враженнями про заняття та сформулювати свої очікування від останнього тренінгового заняття.

Тренінгове заняття 4

Тема. ***Як жити із переживанням самотності?***

Мета: *Формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності.*

I. Вступна частина

Вправа «Вітання».

Опис. Тренер вітається з учасниками й пропонує їм сісти у коло й висловити свої очікування від заняття.

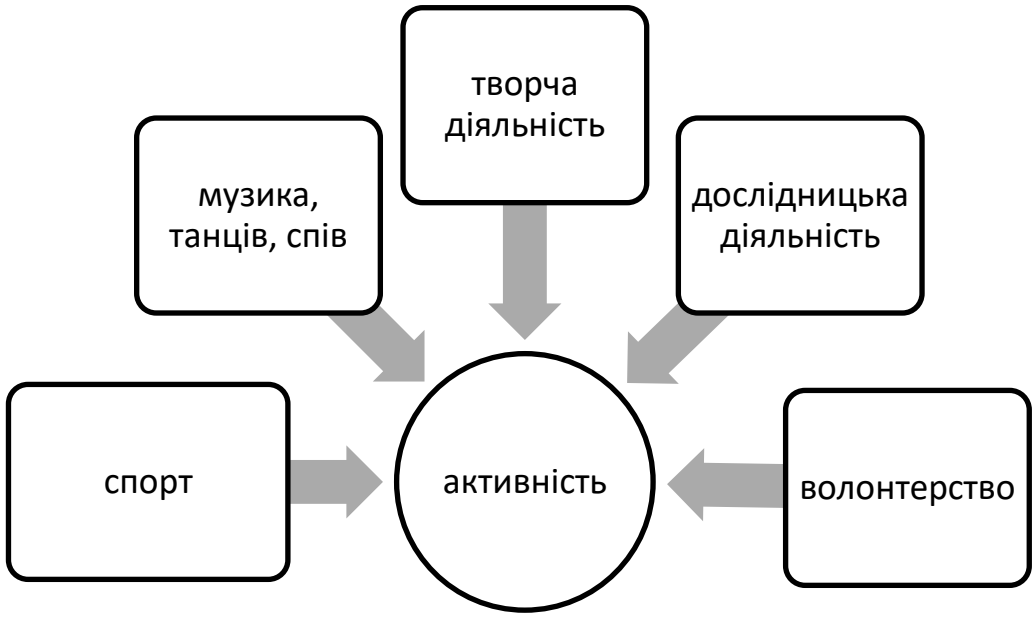
Вправа «Правила».

Опис. Тренер просить учасників повторити правила тренінгового заняття.

II. Основна частина

Асоціативна вправа «Активності, що долають переживання самотності».

Опис. Учасникам тренінгу слід назвати види активностей, які, на їх переконання, сприяють полегшенню переживання самотності.



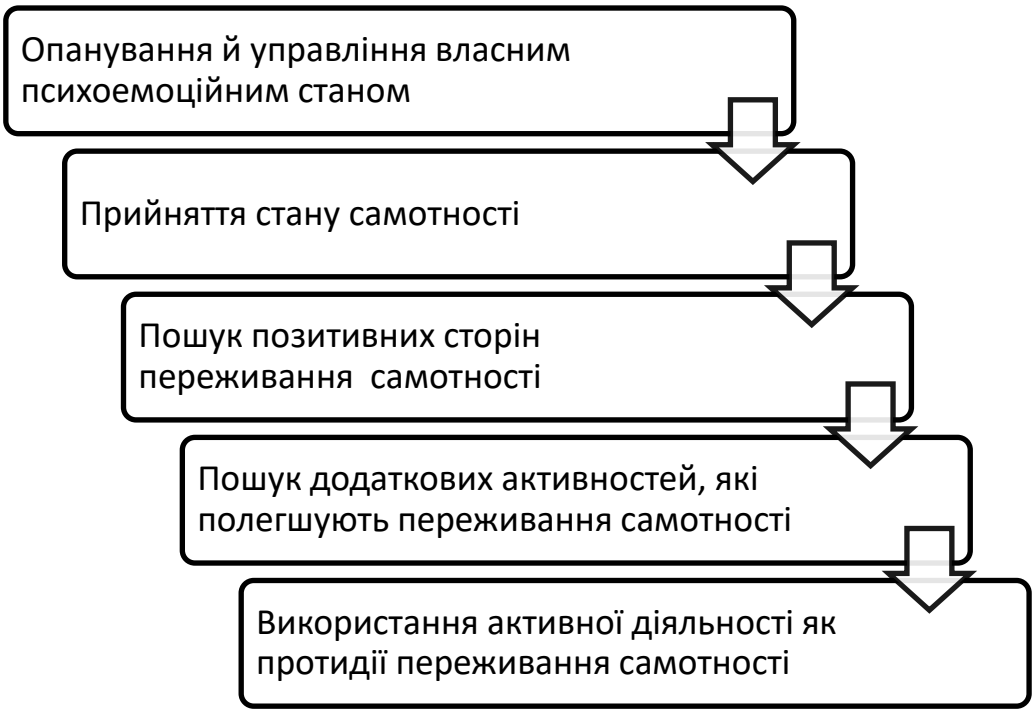
Асоціативна вправа «Активності, що долають переживання самотності».

Вправа «Мозковий штурм» - «Шляхи подолання самотності».

Опис. Серед визначених у попередній вправі активностей учасникам слід проаналізувати кожну згідно із технологією мозкового штурму та зробити відповідний висновок про найбільш доцільний шлях подолання переживання самотності.

Самопроєктувальна вправа «Моя програма переживання самотності».

Опис. Тренер пропонує учасникам скласти індивідуальну програму полегшення переживання самотності, яка може мати таку орієнтовну структуру.



Самопроєктувальна вправа «Моя програма переживання самотності».

III. Підсумкова частина

Рефлексивна вправа

Опис. Тренер просить учасників обмінятися враженнями про заняття.

Отже, для здійснення корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості нами запропоновано тренінгові заняття за темами: «Самотність у нашому житті», «Самотня жінка – це добре чи погано?», «Чи може переживання самотності принести позитив?», «Як жити із переживанням самотності?». Корекційні тренінгові заняття спрямовані на зміну ставлення жінок до самотності, трансформацію негативного уявлення жінок про самотність у позитивне, сприяння розв’язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання

самотності; формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності.

Розроблену програму психологічної корекції суб’єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості було упроваджено у систему роботи практичного психолога. Заняття з жінками-респондентами дослідження проводилися на базі консультаційного центру. Після упровадження програми психологічної корекції суб’єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості було проведено повторне діагностування особливостей переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Таблиця 3.2

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	**К-сть опитаних**	**% респондентів**
Високий	3	12
Середній	2	8
Низький	20	80

Як бачимо із наведених у таблиці 3.2 емпіричних даних, після упровадження програми психологічної корекції для переважної більшості жінок юнацького віку характерний низький рівень суб’єктивного відчуття самотності, що дає підстави стверджувати, що у період юності більшість жінок не почуваються самотніми. Тільки по 12 і 8 % опитаних респонденток мають відповідно високий і середній рівні суб’єктивного відчуття самотності.

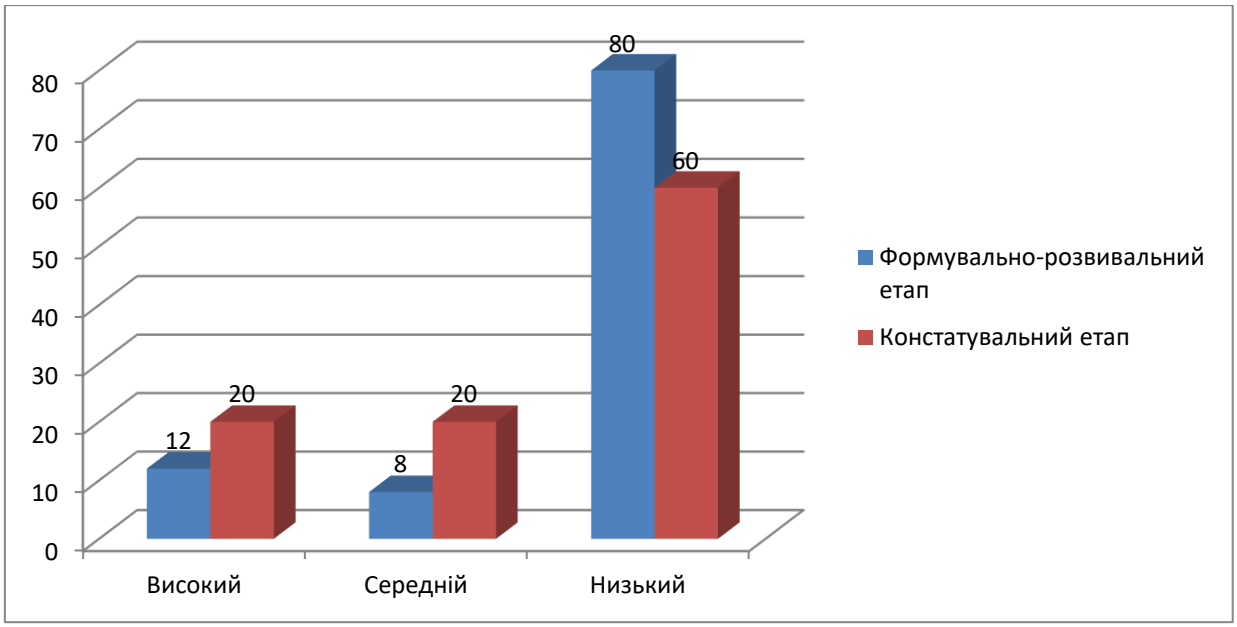


Рис.3.1. Порівняльний аналіз результатів діагностування жінок юнацького віку за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) на констатувальному на формувально-розвивальному етапах експерименту

Як бачимо із рис. 3.1 на формувально-розвивальному етапі експерименту порівняно із констатувальним серед жінок юнацького віку зросла кількість респонденток із низьким (на 20%), відповідно зменшилася кількість опитаних із середнім (на 12%) і високим (на 8%) рівнями суб'єктивного відчуття самотності, що вказує на те, що після упровадження програми психологічної корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості менша кількість осіб відчує переживання самотності, що засвідчує також ефективність запропонованої нами програми.

Таблиця 3.3

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою «Самооцінка стану переживання самотності»

Рівень переживання самотності	К-сть опитаних	% респондентів
Високий	5	20
Середній	10	40
Низький	10	40

За даними таблиці 3.3 бачимо, що на формувально-розвивальному етапі експерименту 40% опитаних жінок самодіагностували у себе низький рівень переживання самотності, 20 і 40% досліджуваних відповідно діагностували у себе високий і середній рівні переживання самотності відповідно.

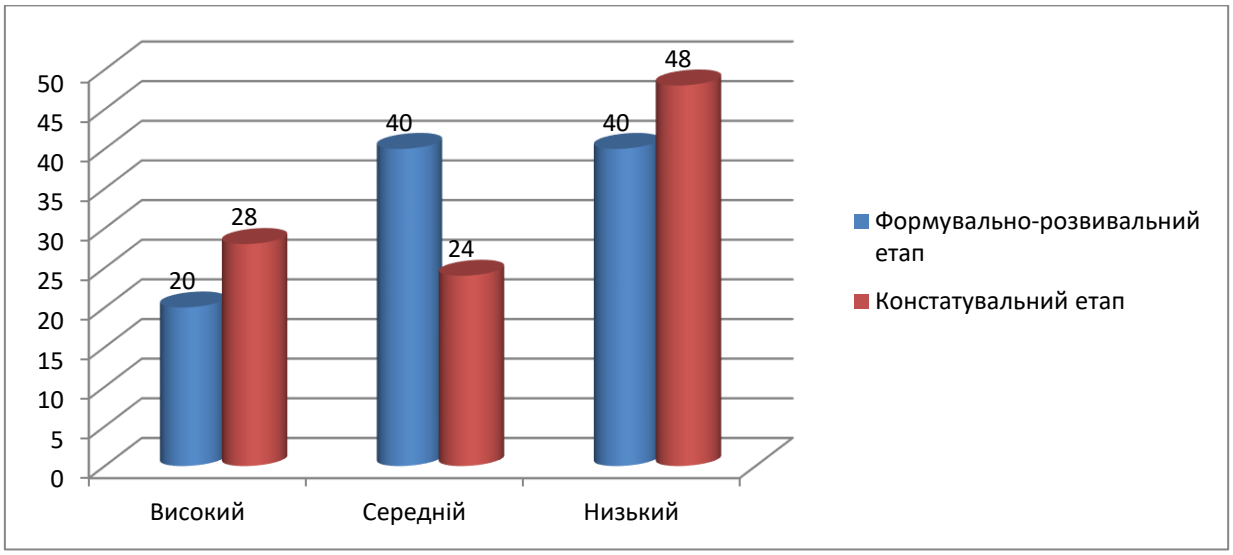


Рис.3.2. Порівняльний аналіз результатів жінок юнацького віку за методикою «Самооцінка стану переживання самотності» на констатувальному на формувально-розвивальному етапах експерименту

На основі рис. 3.2 можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі експерименту порівняно із констатувальним зросла кількість жінок юнацького віку, які діагностують у себе середній (на 16%) і низький (на 8%) рівні переживання самотності, також відповідно зменшилася кількість респонденток із високим рівнем переживання самотності (на 8%). Така тенденція засвідчує ефективність запропонованої у межах наукового пошуку програми корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості.

Таблиця 3.4

Результати діагностування жінок юнацького віку за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Діагностичні шкали	К-сть опитаних	% респондентів
Потреба у самотності	1	4
Ініціативність у виникненні переживання самотності	3	12
Широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності	1	4
Легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій	8	32
Усталеність (стійкість)	1	4
Виразність переживання самотності	10	40
Потребо-мотиваційний	2	8
Психофізіологічний	2	8
Емоційний	3	12
Когнітивний	2	8
Конативно-регулятивний	1	4
Рефлексивно-аналітичний	1	4
Адаптивно-захисний	5	20
Прийняття самотності	1	4

На основі даних таблиці 3.4 можна стверджувати, що у період юності жінкам характерні легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій (32% опитаних), виразність переживання самотності (40% досліджуваних), емоційний (12% опитаних), потребо-мотиваційний (8% респонденток), психофізіологічний (8% опитаних) і адаптивно-захисний (20% опитаних) якісні компоненти самотності.

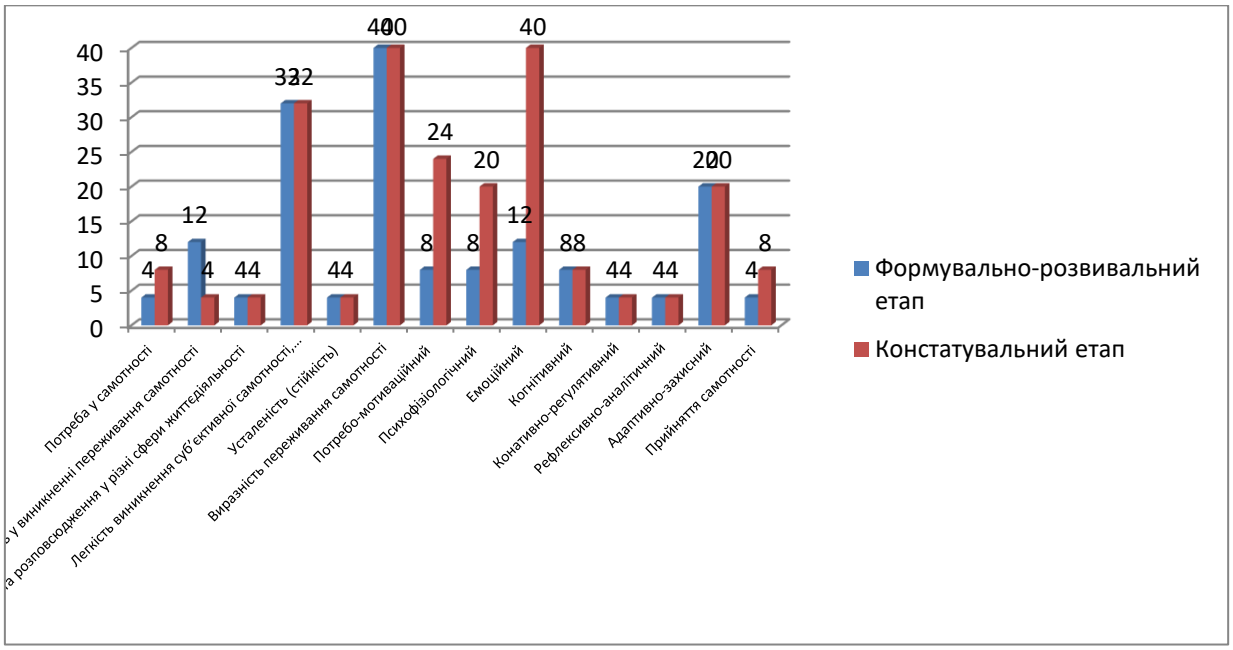


Рис.3.3. Порівняльний аналіз результатів жінок юнацького віку за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан) на констатувальному на формувально-розвивальному етапах експерименту

На основі даних рис. 3.3 можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі порівняно із констатувальним відбулося зменшення проявів переживання самотності жінками юнацького віку за більшістю компонентів методики, що свідчить про ефективність упровадження запропонованої нами програми корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Таблиця 3.5

Результати діагностування жінок пізньої молодості за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Рівень суб'єктивного відчуття самотності	К-сть опитаних	% респондентів
Високий	7	28
Середній	8	32
Низький	10	40

Як бачимо із таблиці 3.5 на формувально-розвивальному етапі експерименту для жінок у період пізньої молодості характерний низький (40% опитаних), середній (32% досліджуваних) і високий (28% респонденток) рівні суб'єктивного відчуття самотності.

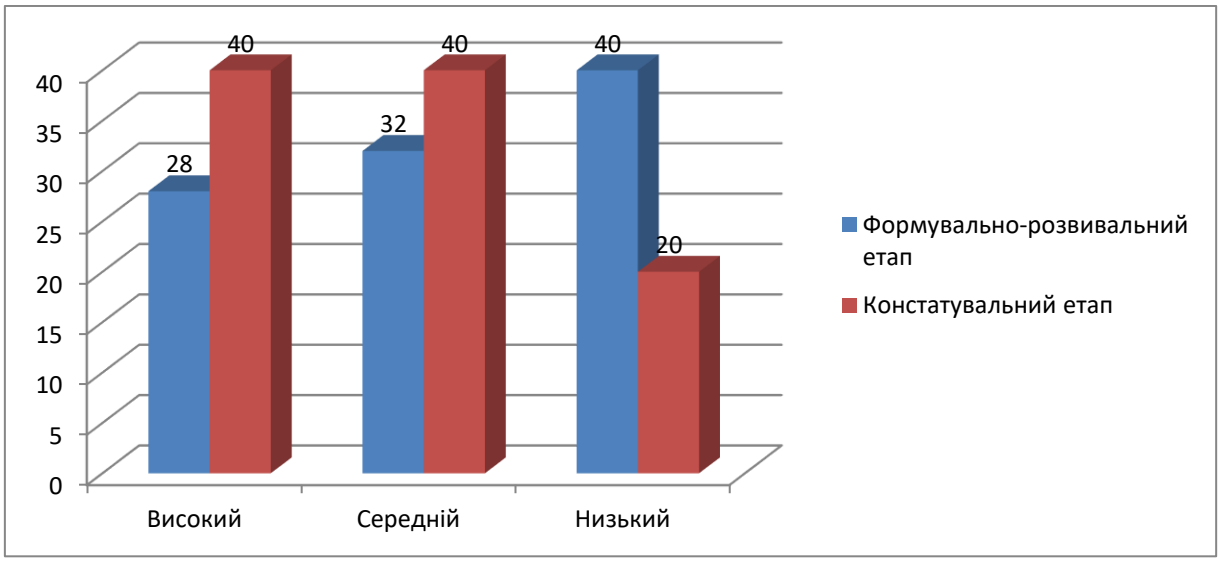


Рис.3.4. Порівняльний аналіз результатів жінок пізньої молодості за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) на констатувальному на формувально-розвивальному етапах експерименту

За даними порівняльного аналізу, наведеного на рис. 3.4, можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі дослідження порівняно із констатувальним зросла кількість жінок періоду пізньої молодості із низьким рівнем суб'єктивного відчуття самотності (на 20%) та відповідно зменшилася кількість опитаних із високим і середнім рівнями суб'єктивного переживання самотності (на 12 і 8% відповідно). Такі тенденції дають підстави стверджувати, що програма корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості є ефективною, оскільки сприяє зменшенню проявів суб'єктивного переживання самотності респонденток.

Таблиця 3.6

Результати діагностування жінок періоду пізньої молодості за методикою «Самооцінка стану переживання самотності»

Рівень переживання самотності	**К-сть опитаних**	**% респондентів**
Високий	5	20
Середній	9	36
Низький	12	48

За результатами самооцінки стану переживання самотності, наведеними у таблиці 3.6, на формувально-розвивальному етапі експерименту у більшості жінок періоду пізньої молодості зафіксовано низький і середній рівні переживання самотності (48 і 36% відповідно). Тільки 20% опитаним характерний високий рівень переживання самотності.

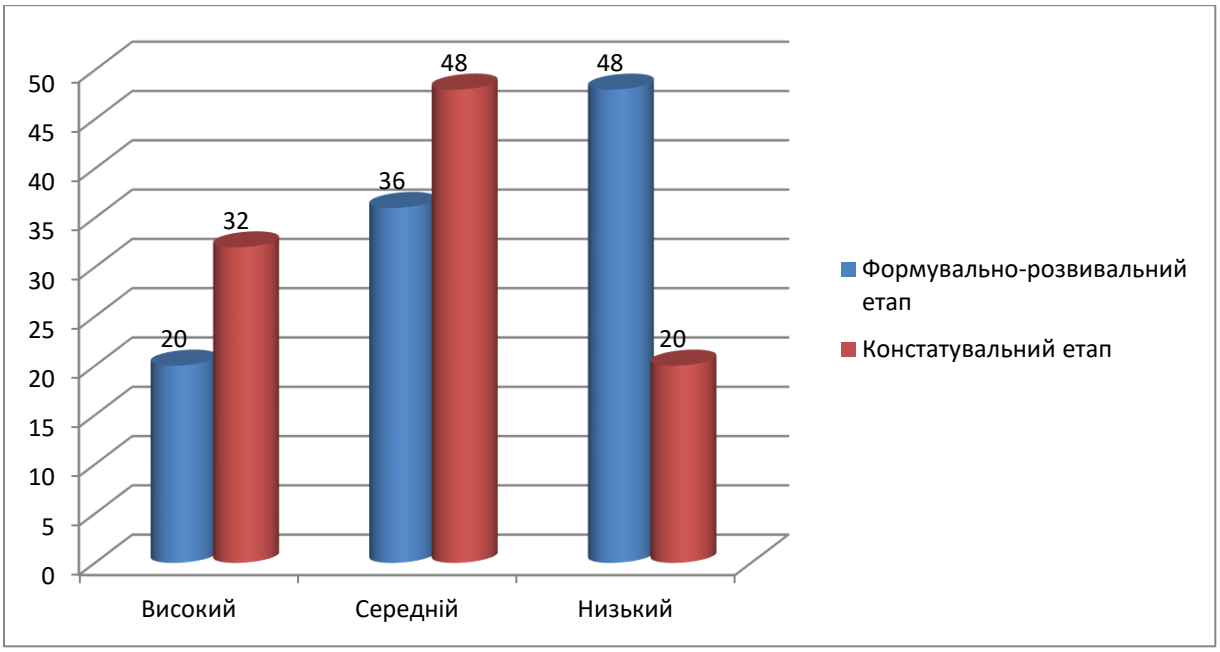


Рис.3.5. Порівняльний аналіз результатів жінок періоду пізньої молодості за методикою «Самооцінка стану переживання самотності» на констатувальному на формувально-розвивальному етапах експерименту

На основі даних рис. 3.5 можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі експерименту порівняно із констатувальним за самооцінками самих респонденток відбулося зменшення проявів переживання самотності, про що свідчить зменшення кількості осіб із високим і середнім рівнями переживання самотності (по 12%) і збільшення кількості опитаних жінок із низьким рівнем переживання самотності (на 28%).

Таблиця 3.7

Результати діагностування жінок періоду пізньої молодості за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Діагностичні шкали	К-сть опитаних	% респондентів
Потреба у самотності	6	24
Ініціативність у виникненні переживання самотності	4	16
Широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності	4	16
Легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій	8	32
Усталеність (стійкість)	1	4
Виразність переживання самотності	12	48
Потребо-мотиваційний	6	24
Психофізіологічний	5	20
Емоційний	15	60
Когнітивний	4	16
Конативно-регулятивний	1	4
Рефлексивно-аналітичний	10	40
Адаптивно-захисний	12	48
Прийняття самотності	12	48

За даними таблиці 3.7 можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі дослідження у період пізньої молодості жінкам притаманні потреба у самотності (24% опитаних), ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності (16% жінок), легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій (32% досліджуваних), виразність

переживання самотності (48% респонденток), потребо-мотиваційний (24% опитаних), психофізіологічний (20% досліджуваних), емоційний (60% жінок), рефлексивно-аналітичний (40% опитаних), адаптивно-захисний (48% опитаних) якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності (40% досліджуваних), прийняття самотності (48% опитаних). Водночас варто відмітити, що переважаючими тенденціями у переживанні самотності жінок періоду пізньої молодості є: емоційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивний компоненти переживання самотності, виразність переживання самотності, прийняття самотності, потреба у самотності.

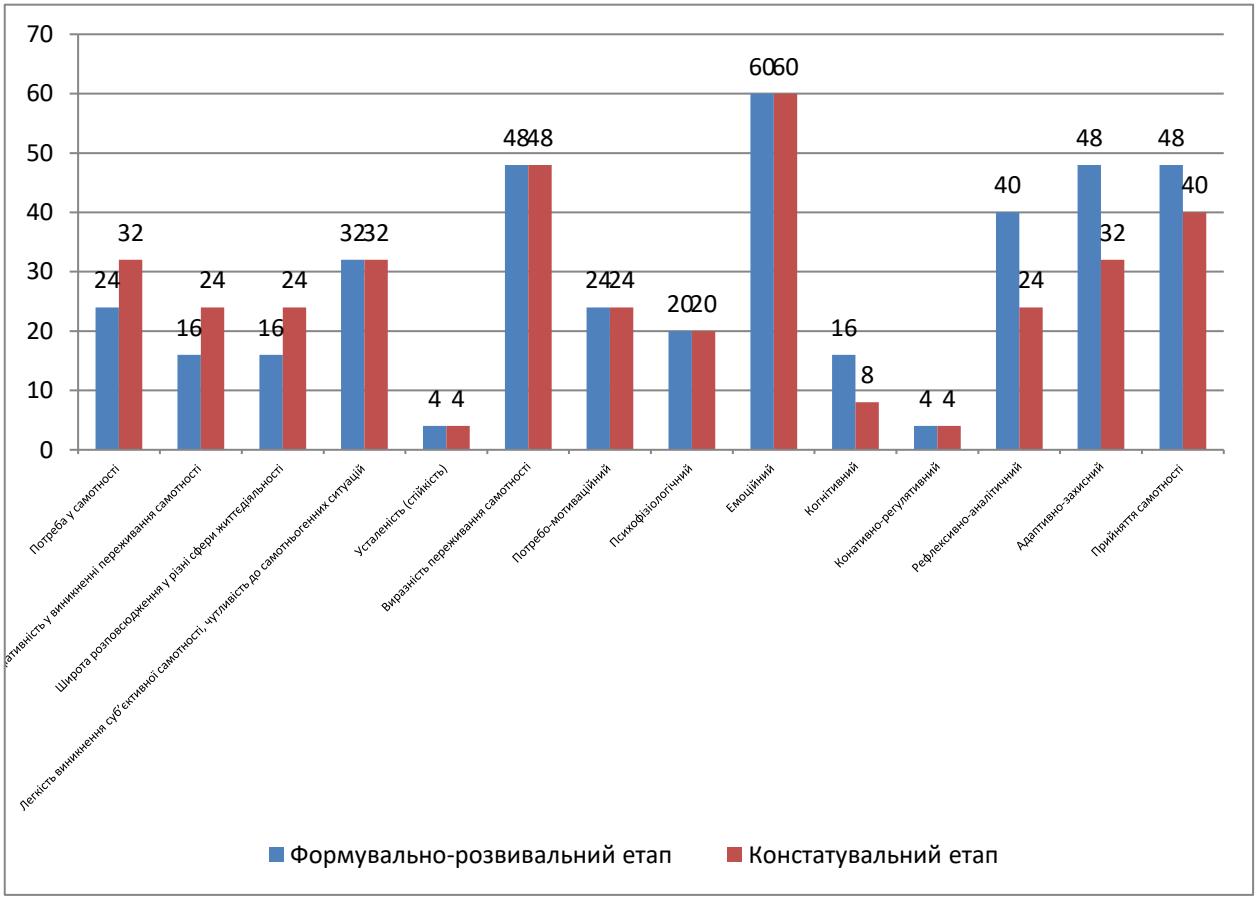


Рис.3.6. Порівняльний аналіз результатів діагностування жінок періоду пізньої молодості за методикою експрес-діагностики переживання самотності (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

На основі даних рис. 3.6 можна стверджувати, що на формувально-розвивальному етапі порівняно із констатувальним відбулося зменшення проявів переживання самотності жінками періоду пізньої молодості за більшістю компонентів методики, що свідчить про ефективність упровадження запропонованої нами програми корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

У межах наукового пошуку також проведено порівняльний аналіз темпів зменшення проявів переживання самотності жінками в юності та пізній молодості. Дані цього порівняльного аналізу наведено на рис. 3.7 – 3.9.

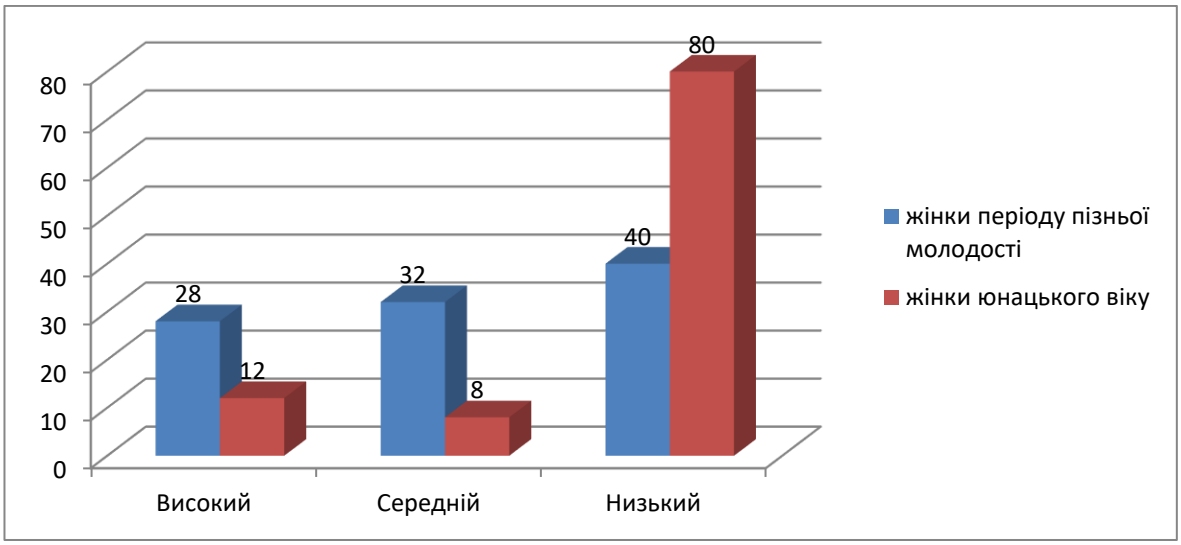


Рис. 3.7. Порівняльний аналіз темпів зменшення проявів переживання самотності жінками юнацького віку та пізньої молодості за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Як видно із рис. 3.7 темпи зменшення проявів суб’єктивного відчуття самотності вищі серед жінок юнацького віку порівняно із жінками періоду пізньої молодості. Це дає підстави стверджувати, що для запропонована нами програми психологічної корекції є ефективніша для жінок юнацького віку, ніж жінок періоду пізньої молодості. Водночас це також засвічує те, що переживання самотності у жінок періоду пізньої молодості краще піддається корекції, аніж у юнацькому віці.

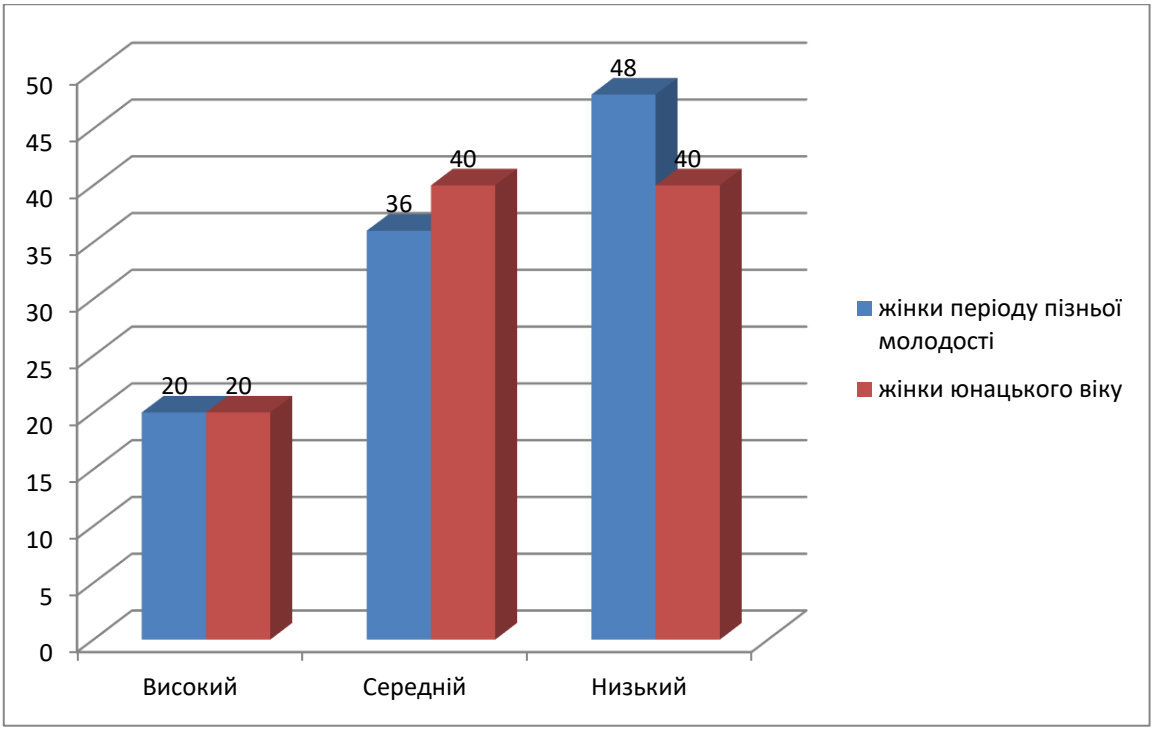


Рис. 3.8. Порівняльний аналіз темпів зменшення проявів переживання самотності жінками юнацького віку та пізньої молодості за методикою «Самооцінка стану переживання самотності»

За даними рис. 3.8 можна підсумувати, що за самооцінкою жінок зменшення проявів переживання самотності жінками юнацького віку та пізньої молодості в обох аналізованих нами вікових групах респонденток мало відрізняється, що засвідчує ефективність розробленої нами програми психологічної корекції переживання самотності жінками юнацького віку та пізньої молодості для жінок обох вікових груп.

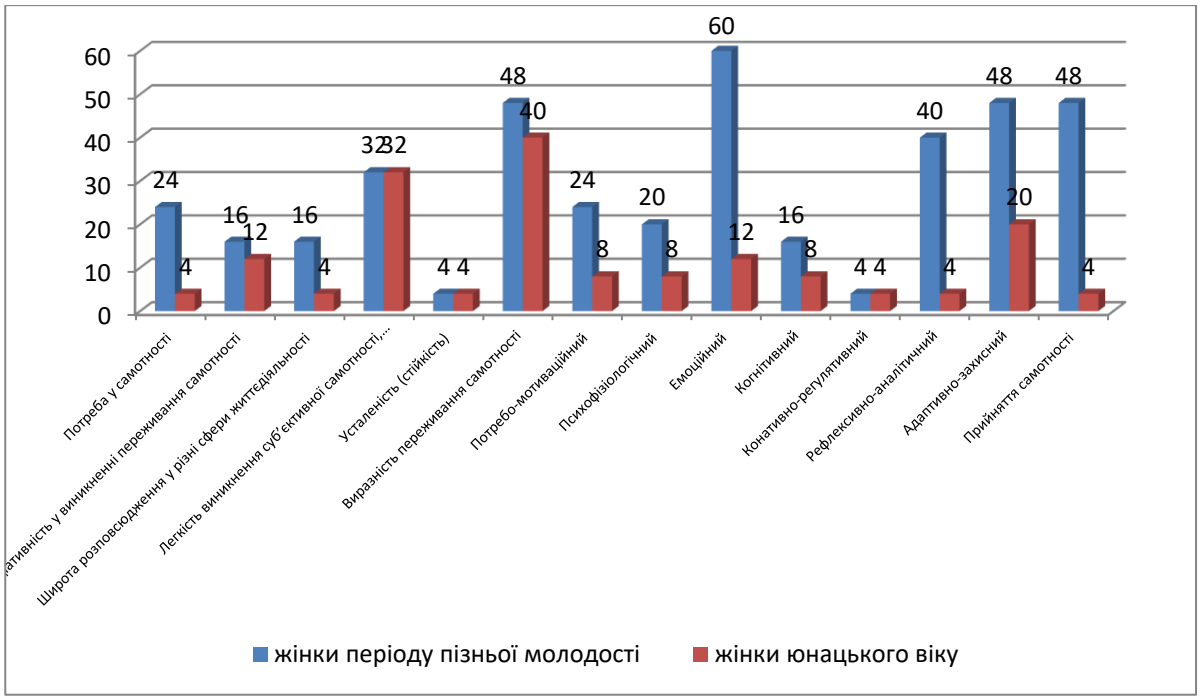


Рис. 3.9. Порівняльний аналіз темпів зменшення проявів переживання самотності жінками юнацького віку та пізньої молодості за методикою експрес-діагностики переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Наведений на рис. 3.9 порівняльний аналіз дає підстави стверджувати, що переживання самотності у жінок краще піддається психологічній корекції у юнацькому віці порівняно з періодом пізньої молодості.

3.3. Практичні рекомендації стосовно психологічної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості

На основі теоретичного аналізу переживання самотності та результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності жінками у юності та пізній молодості можна сформулювати такі методичні поради стосовно психологічної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості:

1. Реалізувати індивідуальний підхід при побудові корекційної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

2. Здійснювати моніторинг прогресу й полегшення симптомів суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості у процесі корекційної роботи.

3. Здійснювати добір адекватного інструментарію і форм роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості залежно від їх індивідуальних особливостей, фізичної активності, загального психоемоційного стану тощо.

4. Варіювати методи і форми роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

5. Приділяти особливу увагу саморефлексії й самоаналізу власних досягнень жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

6. Сприяти підвищенню рівня задоволеності життя жінок з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості через використання арт-терапевтичних методик, пізнавальних занять, творчих вправ.

7. Практикувати проведення соціально-психологічних корекційних тренінгів з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості

8. Велику увагу приділяти використанню комунікативних інструментів при роботі з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

9. Створювати й демонструвати учасникам корекційних занять мотиваційних роликів, які формують адекватне сприйняття переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

10. Поєднувати корекційні засоби із фізичною активністю, творчою роботою жінок з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

11. Використовувати інтерактивні методи й форми роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості.

12. Залучати до розробки корекційних тренінгових з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості інших фахівців (психіатрів, реабілітологів, фітнес-тренерів тощо).

13. Надавати можливість жінкам з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості брати участь у громадських, колективних творчих справах, демонструвати свої вміння й досвід.

14. Практикувати проведення корекційних занять із обов'язковим невимушеним живим спілкуванням учасників між собою та фахівцями, які з ними працюють.

15. Практикувати ігрові форми проведення корекційних занять, музичний супровід, гімнастичні та релаксаційні вправи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності у юності та пізній молодості.

16. Проводити невеликі змагальницькі заходи, квести вільної тематики й спрямованості з жінками з суб'єктивним переживанням самотності у юності та пізній молодості.

17. Обов'язково враховувати думку жінок, стосовно яких здійснюється корекційна робота, стосовно тематики й формату заходів, у яких вони братимуть участь.

18. Здійснювати адаптацію обраних корекційних вправ залежно від вікових особливостей цільових аудиторій, з урахуванням їхніх потреб та інтересів.

19. При проведенні корекції суб'єктивного переживання самотності у юності та пізній молодості учасники тренінгових занять мають розуміти важливість і корисність їх участі, усвідомлювати прерогативи, які вони

отримають після формування у них навичок корисних життєвих навичок чи можливостей.

20. Організаторам тренінгових занять максимально залучати їх учасників до формулювання правил заняття, висловлювання очікувань від участі, приділяти увагу співставленню очікувань і результатів занять.

21. Давати можливість жінкам-учасницям корекційних занять якомога більше висловлювати свої думки, аналізувати ситуації, робити висновки.

22. Сприяти створенню умов для продуктивних дискусій у межах корекційних занять з жінками з суб'єктивним переживанням самотності у юності та пізній молодості.

23. Мотивувати учасників занять до самопроєктування на основі попереднього аналізу індивідуальної програми корекції.

24. Пропонувати жінкам з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості альтернативу їх діяльності, зокрема участь у творчих проєктах, самозайнятість тощо.

Отож, запропоновані вище рекомендації спрямовані на продуктивну участь жінок із суб'єктивним переживанням самотності у психокорекційних тренінгових занять, передбачають максимальне урахування запитів, потреб, інтересів учасників тренінгових занять, акцентують увагу на необхідності використання інновацій, творчих вправ, додаткових видів активностей у ході психокрекційного тренінгу суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Висновки до розділу 3

Для здійснення корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості нами запропоновано тренінгові заняття за темами: «Самотність у нашому житті», «Самотня жінка – це добре чи погано?», «Чи може переживання самотності принести позитив?», «Як жити із

переживанням самотності?». Корекційні тренінгові заняття спрямовані на зміну ставлення жінок до самотності, трансформацію негативного уявлення жінок про самотність у позитивне, сприяння розв'язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання самотності; формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності.

Методичні поради стосовно психологічної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості спрямовані на продуктивну участь жінок із суб'єктивним переживанням самотності у психокорекційних тренінгових занять, передбачають максимальне урахування запитів, потреб, інтересів учасників тренінгових занять, акцентують увагу на необхідності використання інновацій, творчих вправ, додаткових видів активностей у ході психокорекційного тренінгу суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Після експериментального упровадження програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості було зафіксовано зменшення кількості респонденток із високим і середніми рівнями відчуття й переживання самотності, зростання кількості учасниць тренінгових занять із низьким рівнем відчуття й переживання самотності. Ця тенденція більшою мірою проявилася у жінок юнацького віку, аніж серед респонденток у періоді пізньої молодості.

Експериментальна перевірка програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості засвідчила її ефективність серед жінок обох вікових груп та дала змогу встановити, що переживання самотності у жінок краще піддається психологічній корекції у юнацькому віці порівняно з періодом пізньої молодості.

ВИСНОВКИ

У межах наукового пошуку нами здійснено дефінітивний аналіз феномена самотності у психологічній науці, визначено причини і наслідки, вікові й гендерні особливості переживання самотності; проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей суб'єктивного переживання самотності жінками у юності та пізній молодості; здійснено порівняльний аналіз переживання самотності жінками у юності та пізній молодості; розроблено програму психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

1. У результаті теоретичного дослідження було впорядковано понятійну базу, зокрема узагальнено трактування поняття «самотність». Феномен переживання самотності у психологічній літературі розглядається триаспектно: як психологічний процес, як стан і як особистісна риса. Тому самотність трактують як суб'єктивне переживання людини, що виникає в умовах відсутності або недостатньої кількості задовільних соціальних зв'язків; поступове руйнування здатності людини сприймати та реалізовувати суспільні норми, принципи, цінності в певних ситуаціях життя (процес); суб'єктивне переживання неможливості особистості задоволення потреб у взаємодії, спілкуванні, інтимності, що супроводжується негативними емоційними проявами (психічний стан); сукупність емоційних, когнітивних, поведінкових утворень, пов'язаних із суб'єктивним очікування «самотньогенних» ситуацій, готовністю реагувати на будь-які емоціогенні ситуації (особистісна риса).

2. Обґрунтовано позитивні й негативні впливи самотності на особистість. До позитивних впливів переживання самотності на особистість відносять становлення індивідуальності людини, можливість занурення в особистісну рефлексію, в роздуми про найважливіші смисложиттєві питання, сприяння розвитку особистісних якостей, необхідних для успішної інтеграції

в соціум та саморозвитку особистості, створення умов для свободи, творчості, самовідкриття, внутрішній спокій та анонімність, полегшення тиску у взаємодії з іншими людьми, налагодження процесу автокомунікації. Негативними впливами самотності є переживання тривоги, туги, депресії, нудьги, ностальгії за втраченими зв'язками, соціальне відчуження, відчай, печаль, безпорадність, страх нетерпіння, жалість та відраза до самого себе, роздратованість та злість на інших, меланхолія, підозрілість, гнів, порушення внутрішньої цілісності особистості, формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток, загроза позитивному розвитку особистості. Визначено причини самотності. Ними можуть бути пережиті особисті й професійні невдачі, невідповідність реальних результатів чи досягнень особистості запланованому чи очікуваному, психотравми, стани скорботи, травматичні переживання, незадоволені потреби в інтимному спілкуванні, любові, дружбі, внутрішні переживання та конфлікти особистості, особливості характеру та темпераменту, загострення суперечностей між реальним і бажаним чи очікуваним образом особистості. Наслідки переживання самотності можуть бути негативними (депресивний розлад, невротичні розлади, посттравматичний стресовий розлад, соціальна дезадаптація, поведінкові девіації, радикальна трансформація способу життя людини в бік девіантному, навіть маргінальному, суїцидальні нахили) та позитивними (успішна соціалізація особистості, її соціальна адаптація, формування позитивних особистісних рис, здатності до самокритики, самоаналізу, оволодіння ефективними інструментами й механізмами міжособистісних комунікацій, формування позитивного самоставлення, саморозвиток, саморозкриття особистості). Переживання самотності має особливості у різні вікові періоди: у юнацькому віці переживання самотності проявляється негативним настроєм та емоціями особистості, переважає нейтрально-позитивне сприйняття самотності, самотність розглядається як можливість зайнятись чимось корисним на одинці, можливість саморозвитку,

прояву особистої свободи; у дорослому віці переважає позитивне або негативне сприйняття самотності залежно від проявів, якими можуть бути саморуйнівна або самотворча самотність, самотність як свобода і життєвий вибір, адаптивна самотність; у похилому віці переживання самотності може проявлятися емоційним колапсом, агресією, деперсоналізацією особистості, суперечливим (позитивним і негативним водночас) сприйняттям самотності, саморуйнівною поведінкою. Гендерними особливостями переживання самотності є такі: превалювання деструктивних проявів переживання самотності у чоловіків порівняно з жінками; переважання у чоловіків самотності на духовному рівнів; негативний вплив безшлюбності чоловіків і жінок, що провокує й посилює переживання ними почуття самотності; взаємозв'язок між переживаннями самотності і особистісними рисами, які провокують або ж посилюють таке переживання: депресивність, тривожність, низька сформованість смисло-життєвих орієнтацій та ціннісної сфери (у чоловіків); сором'язливість, занижена самооцінка, інтолерантність до осіб чоловічої статі, несформовані комунікативні навички (у жінок).

3. Проведене емпіричне дослідження виявило, що для жінок юнацького віку характерний низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, низький рівень стану переживання самотності, легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, виразність переживання самотності, емоційний, потребо-мотиваційний, психофізіологічний і адаптивно-захисний якісні компоненти самотності. Для жінок у пізній молодості однаковою мірою характерні високий і середній рівні суб'єктивного відчуття самотності; високий і середній рівні переживання самотності, потреба у самотності, ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності, легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, виразність переживання самотності, потребо-мотиваційний, психофізіологічний, емоційний, рефлексивно-аналітичний,

адаптивно-захисний якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності.

4. У ході емпірично дослідження встановлено, що у жінок періоду пізньої молодості порівняно із юним віком значно частішими є прояви суб'єктивного відчуття самотності, частіші прояви стану переживання стану самотності, більшою мірою притаманні потреба у самотності, ініціативність у виникненні переживання самотності, широта розповсюдження у різні сфери життєдіяльності, виразність переживання самотності, емоційний, рефлексивно-аналітичний, адаптивно-захисний якісні компоненти переживання самотності, прийняття самотності, однаково властиві легкість виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій, потребо-мотиваційний, психофізіологічний, когнітивний, конативно-регулятивний якісні компоненти переживання самотності.

На практиці перевірено програму корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості. Для здійснення корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості нами запропоновано тренінгові заняття за темами: «Самотність у нашому житті», «Самотня жінка – це добре чи погано?», «Чи може переживання самотності принести позитив?», «Як жити із переживанням самотності?». Корекційні тренінгові заняття спрямовані на зміну ставлення жінок до самотності, трансформацію негативного уявлення жінок про самотність у позитивне, сприяння розв'язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання самотності; формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності. У межах проведення тренінгових занять пропонується використання групових дискусій, арт-вправ, рефлексивних, асоціативних, проєктувальних вправ. Експериментальна перевірка програми корекції переживання самотності жінками у юності та пізній молодості дала змогу зафіксувати позитивні тенденції у зменшенні негативних проявів переживання самотності у жінок

юнацького віку та періоду пізньої молодості, що засвідчує її ефективність і можливості використання у системі роботи практичного психолога з жінками, які переживають самотність у юності чи пізній молодості. Експериментальна перевірка програми психологічної корекції переживання самотності жінками в юності та пізній молодості засвідчила її ефективність серед жінок обох вікових груп та дала змогу встановити, що переживання самотності у жінок краще піддається психологічній корекції у юнацькому віці порівняно з періодом пізньої молодості.

5. Із урахуванням психологічних особливостей переживання самотності жінками у юності та пізній молодості запропоновано методичні поради стосовно психологічної роботи з жінками з суб'єктивним переживанням самотності в юності та пізній молодості спрямовані на продуктивну участь жінок із суб'єктивним переживанням самотності у психокорекційних тренінгових занять, передбачають максимальне урахування запитів, потреб, інтересів учасників тренінгових занять, акцентують увагу на необхідності використання інновацій, творчих вправ, додаткових видів активностей у ході психокорекційного тренінгу суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості.

Здійснене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Вирішення поставлених завдань відкрило ще більше питань, які виходять далеко за межі формату дипломної роботи, що, власне, й підкреслює надзвичайну перспективність вивчення переживання самотності особистості. Перспективами подальших наукових пошуків в означеному напрямі є написання емпіричних статей з питання психологічних особливостей переживання самотності жінками у юності та пізній молодості, проведення подальших емпіричних досліджень з метою з'ясування гендерних відмінностей переживання самотності чоловіками та жінками у юності та пізній молодості.

Також перспективу подальших наукових пошуків вбачаємо у проведенні емпіричних досліджень переживання самотності особами різного віку, статі, соціального статусу й виду професійної діяльності, охоплення емпіричними розвідками особливостей переживання самотності у дитячому віці та переживання самотності у воєнний період та внаслідок отримання психотравм через війну. Окремий науковий інтерес може становити розробка методичних порад для практичних психологів стосовно психодіагностики й психокорекції переживання самотності у різних вікових групах респондентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф., Ткач І.В. Зв'язок різних аспектів самотності з психологічним благополуччям та саморозвитком осіб юнацького віку. Український психолого-педагогічний науковий збірник: науковий журнал. 2017. №12 (12).С.90-98.

2. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.01. Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 319с.

3. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. С. 30-41.

4. Бондарєва Л.І. Навчальний тренінг як засіб професійної підготовки майбутніх менеджерів організації в економічних університетах: дис… канд. пед. наук: 13.00.04 / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К., 2006. 250с.

5. Борисюк А.С. Тренінг як засіб корекції агресивної поведінки підлітків. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(1). С. 46-52.

6. Булгак Е.Д. Гендерні особливості прояву емпатії. URL: http://dspace.onu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/28093/1/82-88.pdf (дата звернення: 20.03.2023).

7. Виговський С. Є. Емпатія як чинник розвитку смислової сфери особистості в юнацькому віці: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07. ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського». Одеса, 2013. 179 с.

8. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової

конференції з міжнародною участю. – 23 квітня 2020 року, м. Черкаси. Черкаси: ЧІПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

9. Горнович Ю., Коломієць Т. Взаємозв'язок самотності та особливостей самоставлення в юнацькому віці. Психологічні дослідження. Наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Вип. 12. С. 7-9.

10. Гудзь Т. О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 21-24.

11. Гузій С. М., Бацман О. С. Гендерні аспекти переживання самотності. Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу: матеріали Міжн. наук.-практ. конф., м. Полтава, 19-20 квітня 2017 р.: у 3 т. Т. 1. К.: Університет «Україна, 2017. С.81-89.

12. Дорошенко Д. С., Тичина І. М. Психологічний аналіз стратегій спілкування та особливостей переживання самотності в юнацькому віці. Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції (м. Житомир, 15 грудня 2017 року) / Ред. колегія: Л. П. Журавльова, Л. О. Котлова, К. А. Марчук / М-во освіти і науки України, Житомирський держ. ун-т ім. І.Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С.102-104.

13. Забудський А. О., Мартинюк І. А. Особистісні детермінанти переживання самотності в юнацькому віці. Психологія XXI століття: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 28 квітня 2021 р. Київ: НУБіП України, 2021. С. 26, 27.

14. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу): навч. посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.

15. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.

16. Книшик А. І., Чередник Л. М. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції. К.: НУБІП України, 2021. С. 117-119.

17. Колірний тест відносин. URL: https://vseosvita.ua/library/diagnosticna-metoditka-kolirnij-test-vidnosin-457564.html (дата звернення: 20.11.2022).

18. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: автореферат дис. канд. псих. наук. Київ, 2016. 20с.

19. Коломієць Т. В. Особливості емпатійної міжособистісної взаємодії в юнацькому віці: дис.… канд. психол. наук. Житомир, 2015. 197 с.

20. Котлова Л.О., Шикирава Н.М. Емпатія як професійна якість практичного психолога. Наукові психологічні дослідження і розробки молодих вчених: збірник матеріалів IX-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 29-30 жовтня 2020 р. / гол. ред. Сафін О.Д. Умань. 89-91.

21. Курилюк-Делчева Н.В., Гуцуляк Н. М.. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. Збірник наукових праць РДГУ. 2018. Вип. 11. С. 86-31.

22. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. … канд. псих. наук : 19.00.07. К., 2010. 184 с.

23. Лопатін С.В., Осика О.В. Особливості агресивної поведінки підлітків з різним рівнем самооцінки. Актуальні питання психології, економіки та управління: збірка тез доповідей на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання сучасної науки та освіти» (Слов'янськ, 21-23 травня 2019 року) / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2019. С.88-91.

24. Магдисюк Л, Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. Вип. 14, С. 136-143.

25. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ»,2006. 240 с.

26. Максименко С.Д. Психологія учіння людини: генетико-моделюючий підхід: монографія. К.: Видавничий Дім «Слово», 2013. 592 с.]

27. Мельникова Н. А. Тренінг спілкування для подолання агресивності серед молодших підлітків. З досвіду корекційної роботи практичного психолога і соціального педагога з дітьми з девіантною та деліквентною поведінкою: посібн. / авт. кол.; упор. Ю. А. Луценко. К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. С. 28-38.

28. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: https://studfile.net/preview/7278969/page:6/

29. Мовчан М. М. Самотність, як феномен буття особистості: монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

30. Мясоїд П.А. Загальна психологія: навчальний посібник. К.: Вища шк., 2004. 487 с.

31. Овсяннікова В.В. Суб'єктивні переживання самотності підлітків. *Проблеми сучасної психології.* 2012. № 2. С. 99-106.

32. Помазова О. В. Взаємозв'язок структурних компонентів самосвідомості із суб'єктивним переживанням самотності в підлітковом у віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С.65-69.

33. Помазова О. В. Теоретико-методологічні проблеми психології особистості. *Психологія і особистість*. 2019. № 1 (15). С.9-21.

34. Помиткін Е., Струневич О. Особливості переживання самотності в літньому віці. Психологічна підтримка літніх осіб в період карантину: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (29 листопада 2021 року) / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2021. С. 200-206.

35. Психологія особистості: словник-довідник; за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.

36. Рогаль Н. І., Глушко Ю. Р. Позитивний потенціал самотності як чинник особистісного зростання. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Житомир, 13 травня 2021 р.) / Ред. колегія: Л. О. Котлова, Г. В. Пирог / М-во освіти і науки України, Житомирський державний університет імені Івана Франка, соц.-псих. факультет. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2021. С.72-75.

37. Саннікова О. П. Димензіональний підхід до вивчення особистості. *Вісник ОНУ*. 2002.Т. 7. Вип. 3. С. 104-112.

38. Синявський В.В., Сергєєнкова О.П., Побірченко Н.А. Психологічний словник. К.: Наук. Світ. 2007. 274 с.

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

40. Суліменко І. В. Психологічні особливості усвідомлення самотності в дорослому віці. URL: https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/33875/1/%D0%A1%D1%83%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%86.%D0%92..pdf (дата звернення: 20.10.2022).

41. Сухенко Я. В. Тренінг емпатії як спосіб саморегуляції практичного психолога. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 985. С.155-158.

42. Тернопільська В. І., Литвиненко О. Г.,Пономарьова О. Ю. Толерантність як детермінанта формування соціальної активності особистості. Topical issues of social pedagogy: Collective monograph. CARICOM, Barbados, 2017.С. 135-153.

43. Топольницька Г.Ю. Зміст та методи соціально-психологічного тренінгу з культури міжособистісних відносин курсантів-прикордонників. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2015. № 2. 304 с.

44. Ульянова Т., Кодруль Ю. Співвідношення стилю сімейного виховання та самотності. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами III Всеукраїнської науково-практичної конференції (26 листопада 2021.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2021. 86 с. С. 67-71.

45. Федотова Т. В. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідженні студентів-психологів). *Наукові перспективи.* 2022. № 5(23). С. 551-563.

46. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібник. Модульно-рейтинговий курс. 3-тє вид. К.: Видавничий дім “Професіонал”, 2009. 544 с.

47. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних сферах суспільної взаємодії: соціально-психологічний аналіз. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 111–116. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/vasylchenko_0006.pdf.

48. Чубук Р. В. Роль тренінгу як засобу підвищення емпатії в майбутніх соціальних працівників. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 70. Т. 4.С. 190-204.

49. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

50. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: Соціально-психологічна проблема. К. : Україна. 2001. 270 с.

51. Яковицька Л. С., Синишина В. М. Переживання самотності як чинник хімічних адикцій. Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень: тези IV міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ 21 листопада 2020 року; відп. ред. О.В. Дробот; Національний авіаційний університет, Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій. К.: Талком, 2020. С.182-188.

52. Alt, P., Reim, J., & Walper, S. (2021). Fall from grace: increased loneliness and depressiveness among extraverted youth during the German COVID-19 lockdown. *Journal of research on adolescence*, *31*(3), 678-691

53. Altıparmak, P., & Deniz. M. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlamın Yordayıcıları Olarak Sosyal Duygusal Yalnızlık Ve Öz anlayış. Yüksek Lisans Tezi.YTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü [Social Emotional Loneliness and Self-understanding as Predictors of Meaning in Life in University Students. Master Thesis. YTU Institute of Social Sciences].

54. BBC Loneliness Experiment (2018). Who feels lonely? Theresults of the world's largest loneliness study. Available fromhttps://www.bbc.co.uk/programmes/articles/2yzhfv4DvqVp5nZyxBD8G23/who-feels-lonely-the-results-of-the-world-s-largest-loneliness-study

55. Bessaha, Melissa L., et al. A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clinical Social Work Journal*, 2020, 48: 110-125.

56. Beutel, M. E., Klein, E. M., Brahler, E., Reiner, I., Junger, C., Michal, M., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the gen-eral population: Prevalence determinants and relation tomental health.BMC Psychiatry,17, 97

57. Çakar, F. S. (2020). The levels predicting the death anxiety of loneliness and meaning in life in youth. *European Journal of Education Studies*.

58. Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. Mediterranean Journal of Humanities. 4(1), 133-141 [Meaning and Life Goals of University Students in Life The relationship between. Mediterranean Journal of Humanities. 4 (1), 133-141].

59. Harris, R. A., Qualter, P., & Robinson, S. J. (2013). Lonelinesstrajectories from middle childhood to pre-adolescence: impact of perceived health and sleep disturbance. Journal ofAdolescence,36, 1295–1304.Hawkley, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneli-ness imparts daytime functioning but not sleep duration.Health Psychology,29, 124–129

60. Jopling, E., Rnic, K., Tracy, A., & LeMoult, J. (2021). Impact of loneliness on diurnal cortisol in youth. *Psychoneuroendocrinology*, *132*, 105345

61. Kogh P. Solitude: A philosophical encounter. Chicago: Open Court. 1994. 375 p.

62. Larsen, T. B., Urke, H., Tobro, M., Ardal, E., Waldahl, R. H., Djupedal, I., & Holsen, I. (2019). Promoting mental healthand preventing loneliness in upper secondary school in Nor-way: Effects of a Randomized Controlled Trial.ScandinavianJournal of Educational Research,1–14. https://doi.org/10.1080/00313831.2019.1659405

63. Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Penn, D. L., & Gleeson, J. F. M. (2019). A pilot digital intervention target-ing loneliness in youth mental health. Frontiers in Psychiatry,10, 604.

64. Long C. R., Averill J. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone. Journal for the Theory of Social Behavior. 2003. № 33 (1). P. 21–44.

65. Madsen, K. R., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T., Rayce, S. B.,Jespersen, L. N., & Due, P. (2019). Trends in social inequalityin loneliness among adolescents 1991–2014.Journal of PublicHealth,41, e133–e140.Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., &Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness acrossthe lifespan: A meta-analysis. European Journal of Personal-ity,33, 642–654.

66. McVey, A. J., Dolan, B. K., Willar, K. S., Pleiss, S., Karst, J. S., Casnar, C. L., et al. (2016). A replication and extension of the PEERS ®for young adults social skills intervention: Examining effects on social skills and social anxiety in young adults with autism spectrum disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders,46(12), 3739–3754. https://doi.org/10.1007/s10803-016-2911-5.

67. Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. Gerontology, 62(4), 443–449.

68. ONS (2018). Loneliness - What characteristics and circum-stances are associated with feeling lonely? Available fromhttps://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/articles/lonelinesswhatcharacteristicsandcircumstancesareassociatedwithfeelinglonely/2018-04-10

69. Poscia, A., Stojanovic, J., La Milia, D. I., Duplaga, M., Grysztar, M., Moscato, U., et al. (2018). Interventions targeting loneliness and social isolation among the older people: An update systematic review. Experimental Gerontology, 102, 133–144.

70. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. Perspectives in Psychological Science,10, 250–264.

71. Rönngren, Y., Björk, A., Kristiansen, L., Haage, D., Enmarker, I., & Audulv, Å. (2018). Meeting the needs? Perceived support of a nurse-led lifestyle programme for young adults with mental illness in a primary health-care setting.

International Journal of Mental Health Nursing, 27(1), 390–399. https://doi.org/10.1111/inm.12333.

72. Sanchez, R., Brown, E., Kocher, K., & DeRosier, M. (2017). Improving children's mental health with a digital social skillsdevelopment game: A randomized controlled efficacy trial ofAdventures aboard the SS GRIN.Games for Health Journal,6,19–27.

73. Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR mental health*, *7*(1), 14-35.

74. Tabrizi, F. M., Radfar, M., & Taei, Z. (2016). Effects of supportive-expressive discussion groups on loneliness, hope and quality of life in breast cancer survivors: A randomized control trial. Psycho-Oncology, 25(9), 1057–1063. https://doi.org/10.1002/pon.4169.

75. Tarvainen, M. (2021). Loneliness in life stories by people with disabilities. *Disability & Society*, *36*(6), 864-882.

76. The Psychology of Emotional and Cognitive Empathy. URL : https://lesley.edu/article/the-psychology-ofemotional-and-cognitive-empathy.URL: https://ir.kneu.edu.ua/bitstream/handle/2010/26568/PPP_2018_25.pdf?sequence=1 (дата звернення: 22.03.2023).

77. Victor, C. (2018). Interventions to combat loneliness for olderadults: A review of reviews. Innovation in Aging,2(Suppl. 1),964. *Zhang, N., Fan, F., Huang, S., & Rodriquez, M. A. (2016). Mind-fulness training for loneliness among Chinese college stu-dents: A pilot randomized controlled trial. InternationalJournal of Psychology,32,1–6.

78. Williams, S. E., & Braun, B. (2019). Loneliness and social isolation–a private problem, a public issue. Journal of Family & Consumer Sciences, 111(1). https://doi.org/10.14307/JFCS111.1.7

Всього джерел – 78

Джерел за останні десять років - 58

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 24 (54; 55; 56; 57; 58; 59; 60; 62; 64; 65; 67; 68; 69; 70; 71; 72; 73; 74; 75; 76; 77; 78; 79; 80)

Джерел українських авторів за останні десять років – 33 (1; 2; 3; 5; 6; 9; 10; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21; 22; 23; 25; 26; 29; 30; 34; 35; 36; 38; 42; 44; 45; 46; 47; 50; 53)

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел і М. Фергюсон)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Додаток Б

Методика «Самооцінка стану переживання самотності»

Шановні учасники опитування! Вам пропонується ряд тверджень і бланк, на якому передбачено 4 варіанта відповідей: «безумовно, так»; «мабуть, так»; «мабуть, ні»; «безумовно, ні». Ваше завдання – вибрати відповідь для кожного твердження. Виконувати завдання потрібно наступним чином: Ви читаєте твердження й ставите хрестик під тим варіантом відповіді, яка Вам найбільше підходить у даному випадку. Відповідаючи, щораз перевіряйте, щоб номер твердження збігався з таким самим номером на бланку відповідей. Основна умова нашого експерименту – Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Дякуємо за співробітництво!

І. Самотворча спрямованість переживання самотності

1. Самотність дає можливість кар'єрного росту

2. Самотність у моєму житті є основним двигуном самовдосконалення

3. Тільки на самоті я здатний успішно діяти

4. Самотність завжди відкриває для мене нові можливості для самовираження

5. Самотність – шлях до досягнення внутрішньої гармонії

6. Самотність дає шанс стати творцем свого майбутнього

7. Самотність – це внутрішня воля

8. Самотність, як правило, радує мене творчості

9. Самотність – цей час для спілкування із самим собою

10. Мені подобається бути наодинці із собою

11. Самотність я використовую для самоосвіти (вивчаю іноземну мову, читаю книги тощо).

12. Самотність — це можливість особистісного й духовного зростання

ІІ. Адаптивна спрямованість переживання самотності

1. Переживаючи самотність, я просто «пливу за течією»

2. Краще не «копатися в собі» і не знати, що стало причиною моєї самітності

3. Самотність нічого не міняє в моєму житті

4. Я приймаю самотність повністю й безумовно

5. Я одинак і почуваю себе самотньо

6. Той, хто краще пристосувався до самотності, одержує більше від життя

7. Мені абсолютно однаково, що зі мною відбувається на самоті

8. Переживаючи самотність, я частіше сподіваюся на удачу, ніж на себе

9. Я вважаю, що даремно шукати якийсь сенс у самотності

10. Я намагаюся звикнути до думки, що я самотній, адаптуватися до ситуації

11. Я намагаюся уникати міркувань про свою самотність, щоб не псувати собі настрій

12. Я вчуся жити з відчуттям самотності

III. Саморуйнівна спрямованість переживання самотності

Переживаючи самотність …

1. … мій настрій більш подавлений, сумний, ніж звичайно

2. … надій на краще в мене набагато менше, ніж звичайно

3. … я почуваю себе так, начебто моє життя безглузде

4. … я ненавиджу увесь світ і себе

5. … у мене виникає почуття, начебто я загруз у гріхах

6. … я виню себе набагато більше, ніж інших

7. … я почуваю себе, як «порожня мушля»

8. … я не вірю в себе, у свої сили

9. … я почуваю себе просто нікчемним

10. … я почуваю себе зовсім безпорадним

11. … я стаю непричетним, байдужним до всього, що відбувається

12. … у мене «опускаються руки», нічого не хочеться робити

IV. Самотність як життєвий вибір

Обираючи самотність як спосіб життя…

1. … я стаю незалежним (не підлаштовуюсь під інших)

2. … я вільний і можу планувати свій час як хочу

3. … усі зароблені гроші витрачаю на себе

4. … немає необхідності жертвувати своїми бажаннями й інтересами

5. … я звільняюсь від багатьох обов’язків

6. … я можу приділяти більше увагу своєму зовнішньому вигляду

7. … мені ніхто не набридає

8. … мені ніхто не заважає займатися творчістю

9. … я нікому нічим не зобов’язаний

10. … мене ніхто не зрадить

11. … мене ніхто не скривдить

12. … не буде розчарувань

Бланк методики

ПІБ_____ Стать_____ Вік_____Дата_____

	Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні		Безумовно, так	Мабуть, так	Мабуть, ні	Безумовно, ні
Блок I					**Блок II**					**Блок III**					**Блок IV**				
1					**1**					**1**					**1**				
2					**2**					**2**					**2**				
3					**3**					**3**					**3**				
4					**4**					**4**					**4**				
5					**5**					**5**					**5**				
6					**6**					**6**					**6**				
7					**7**					**7**					**7**				
8					**8**					**8**					**8**				
9					**9**					**9**					**9**				
10					**10**					**10**					**10**				
11					**11**					**11**					**11**				
12					**12**					**12**					**12**				

Додаток В

Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою димензіональних шкал (О. П.Саннікова, В.Б.Бедан)

Інструкція. Покладіть перед собою виданий Вам бланк. На ньому Ви бачите декілька відрізків прямих. Подивіться на перший. Уявіть собі, що на ньому розташовано все людство так, що на одному кінці (зверху) зосередилися найздоровіші люди (максимум здоров'я), а на іншому кінці (внизу) - найхворобливі (мінімум здоров'я). Відзначте хрестиком місце, яке, на Вашу думку, Ви займаєте на цій умовній шкалі. Таку процедуру проведіть з усіма іншими шкалами. Перш ніж приступити до оцінки наступної конкретної шкали, ознайомтеся з описом її максимального прояву (див. нижче точка «max»). Якщо Ви не зрозуміли інструкції, прочитайте її ще раз або зверніться до нас. Дякуємо за участь в дослідженні.

Шкала 1. Потреба в самотності – відсутність потреби. Точка **max** за цією шкалою свідчить про високу потребу особистості в самотності; про бажання бути самотнім, про прагнення до усамітнення; про переваги займатися справою індивідуально, а не з групою людей; про прагнення, по можливості, уникати спілкування, як зі знайомими, так і з незнайомими людьми. Точка **min** свідчить про протилежні якості, тобто, про відсутність потреби бути на самоті.

Шкала 2. Ініціативність – відсутність ініціативності у виникненні переживання самотності. Точка (полюс) **max** за цією шкалою свідчить про те, що особистість активно прагне самотності за власною ініціативою. Точка **min** означає, що переживання самотності виникає у особистості не з її ініціативи, а під впливом інших обставин (ситуацій, подій, інших людей, тобто спровоковано ззовні).

Шкала 3. Широта – вузькість розповсюдження у різні сфери життєдіяльності переживання самотності. Точка **max** свідчить про схильність переживати самотність у всіх сферах спілкування (в широкому

колі, в родині, серед колег, друзів, незнайомих і малознайомих людей і ін.). Точка **min** характеризує переживання самотності переважно в певній сфері спілкування у вузькому колі (або сім'ї, або серед колег, або серед друзів тощо).

Шкала 4. Легкість – труднощі виникнення суб'єктивної самотності, чутливість до самотньогенних ситуацій. Точка **max** за цією шкалою свідчить про виникнення переживання при найменших «натяках» на ситуацію, яка провокує самотність. Позитивний полюс характеризує поріг чутливості до даного переживання, легкість, з якою у людини виникає цей стан, з якої людина «входить» в нього, а не легкість «виходу» з переживання самотності. Точка **min** характеризує протилежні якості.

Шкала 5. Стійкість – нестійкість переживання самотності. Точка **max** - відображає стійкість і тривалість переживання самотності, яке виступає в якості постійного фону, що впливає на актуальні стану особистості. Точка **min** характеризується ситуативністю переживання, швидкістю його зникнення без відчутних «слідів».

Шкала 6. Виразність – невиразність переживання самотності. Точка **max** свідчить про яскраву виразність зовнішніх проявів (експресія, міміка, пантоміма, паралінгвістика тощо), за якими оточуючі можуть зрозуміти, що людина глибоко переживає самотність. Точка **min** характеризується відсутністю видимих експресивних проявів.

Шкала 7. Наявність (відсутність) у Вас мотивації щодо переживання самотності. Точка **max** свідчить про наявність у особистості причин до переживання самотності; про високу мотивацію до переживання у будь-якій ситуації, про готовність реагувати на любу стресогенну ситуацію самотністю. Точка **min** свідчить про відсутність мотивів для переживання самотності.

Шкала 8. Наявність (відсутність) у Вас фізіологічних реакцій (тілесних, організмічних, соматичних) при переживанні самотності.

Точка **max** характеризується такими проявами як фізична слабкість, занепокоєння, порушення загального стану, дискомфорт в області серця, «клубок у горлі», перехоплює подих, безсоння, порушення апетиту (втрата або підвищений апетит), фізичне відчуття болю. Точка **min** свідчить про відсутність даних проявів при переживання самотності.

Шкала 9. Наявність (відсутність) у Вас емоційних реакцій, які супроводжують переживання самотності. Точка **max** характеризує яскраву емоційну насиченість переживань, пов'язаних з самотністю (співчуття жаліть до себе, спустошеність, безнадійність, відчай, дратівливість, образа, гнів, страх, тривога, смуток, туга, безпорадність тощо). Точка **min** характеризує відсутність або слабку вираженість подібних емоційних реакцій, пов'язаних з переживанням самотності або емоційні реакції мають позитивну спрямованість.

Шкала 10. Наявність (відсутність) у Вас думок, міркувань при переживанні самотності. Значення точки **max** свідчить про наявність певних думок, міркувань, роздумів про покинутість, знехтування, відчуженість. Точка **min**, навпаки, відображає наявність думок, що характеризують позитивне ставлення до переживання самотності.

Шкала 11. Наявність (відсутність) у Вас дій, вчинків і зовнішніх проявів при переживанні самотності. Точка **max** свідчить про зовнішню виразність переживання самотності, яке виявляється в мові, міміці, пантомімиці, жестах, рухах, поведінці. Точка **min** вказує на відсутність зовнішніх проявів переживання самотності.

Шкала 12. Наявність (відсутність) у Вас здатності до самоаналізу. Точка **max** характеризує процес самоаналізу, результатом якого є «робота над помилками», усвідомлення причин власних негараздів, аналіз попередніх вчинків і подій, що призвели до стану самотності, налаштування на постановку нових конструктивних цілей та розробку кроків для їх досягнення. Точка **min**, навпаки, відображає непродуктивність самоаналізу,

поглиблення і фокусування на власних проблемах.

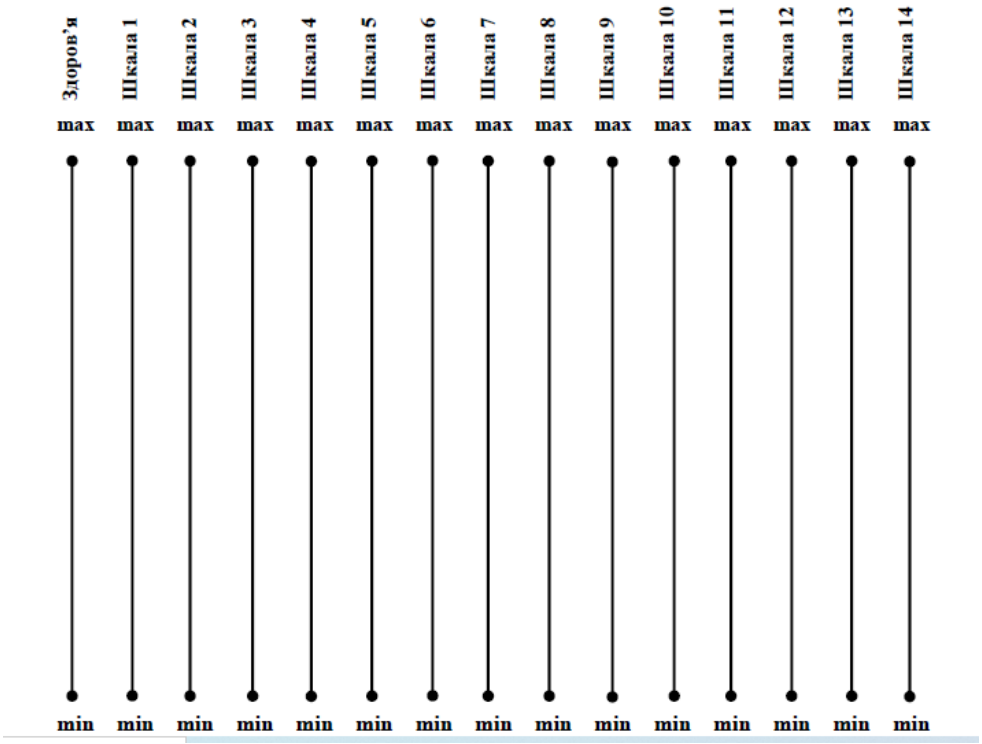
Шкала 13. Наявність (відсутність) у Вас здатності до адаптації до стана самотності. Точка **max** характеризує здатність адаптуватися і пристосуватися до стана самотності, прийняти його та використовувати для подальшого відбудовування стратегії життя. Точка **min** свідчить про відсутність даних проявів при переживання самотності.

Шкала 14. Ваше ставлення до переживання самотності, яке спирається на соціальні установки, попередній досвід, власні думки і переконання. Точка **max** за цією шкалою свідчить про позитивне ставлення до переживання самотності. Точка **min** вказує на повне неприйняття переживання самотності.

Слід зауважити, що шкали потреба у самотності (Шк1) і ініціативність у виникненні переживання самотності (Шк2) свідчать про потребу в самотності, про наявність прагнення до усамітнення, до приємної самотності за власним вибором. Високі значення контрольно-регулятивного компоненту (Шк11) відображають наявність контролю переживання самотності, можливість регулювати власні дії, вчинки та поведінку, показники адаптивно-захисного компоненту (Шк13) вказують на здатність адаптуватися і пристосуватися до стана самотності, прийняти його та використовувати для подальшого відбудовування стратегії життя. В той же час високі значення даних показників вказують на відсутність схильності до переживання самотності як риси особистості. Інші показники характеризують неприйняття самотності як ситуації, її відкидання, і, в той же час, вказують на стійку особистісну схильність до переживання самотності, на високу чутливість до «емоціогенних», по відношенню до виникнення подібних переживань, ситуацій. Саме ця тенденція враховується при обчисленні загального формально-динамічного показника схильності до переживання самотності за формулою: (Шк1) + (Шк2) + (Шк3) + (Шк4) + (Шк5) + (Шк6) + (Шк7) + (Шк8) + (Шк9) + (Шк10) :10.

Бланк до інструкції
процедури «Експрес-діагностика переживання самотності за допомогою дименсіональних шкал»

ПІБ_____ Стать_____ Вік_____Дата_____



Додаток Г

Таблиця 3.1

Програма психологічної корекції суб'єктивного переживання самотності жінками в юності та пізній молодості

№ з/п	Тема заняття	Мета	Цільові аудиторії
1	Самотність у нашому житті	Зміна ставлення жінок до самотності	Жінки юного віку
2	Самотня жінка – це добре чи погано?	Трансформація негативного уявлення жінок про самотність у позитивне	Жінки юного віку та жінки періоду пізньої молодості
3	Чи може переживання самотності принести позитив?	Сприяння розв'язанню психологічних і емоційних проблем жінок, які провокують виникнення переживання самотності	Жінки юного віку та жінки періоду пізньої молодості
4	Як жити із переживанням самотності?	Формування у жінок прагнення до різних видів активностей, які полегшують стан переживання самотності	Жінки юного віку та жінки періоду пізньої молодості