

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

Психологічні особливості переживання жіночої самотності

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Тислюк Л.В. 

Керівник к.психол.н., доц.. Мазоха І.С. 

Рецензент к.пед.н., доц. Замашкіна О.Д. 

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 6 від «19» січня 2021 р.

Завідувач кафедри
 (підпис) Зашоротченко О.В.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК
«28» січня 2021 р.
Оцінка 88 добре
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)


Голова ЕК
 (підпис) Мотарчук Н.О.
(прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Психологічні аспекти дослідження самотності.....	5
1.2. Типи, структура та функції самотності.....	17
1.3. Суб'єктивне відчуття самотності жінок.....	28
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	38
2.1. Короткий огляд традиційних методик, спрямованих на вивчення переживання самотності.....	38
2.2. Результати дослідження переживання самотності жінок та їх обговорення.....	46
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОЧУТТЯ ТА СТАНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	58
3.1. Психологічне консультування з проблеми самотності.....	58
3.2. Програма психологічної корекції стану самотності.....	66
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема самотності завжди залишається однією з найактуальніших проблем психології, якою в різний час займалися представники різних напрямів. Останнім часом їй присвячується все більше нових робіт з вивчення природи самотності, причин її виникнення, характерних проявів та впливу на різні категорії людей у різних періодах життя.

Аналіз психологічної літератури виявив, що серед зарубіжних авторів питання самотності досліджували В. Дж. Дерлег, К. Мустакас, Л. Е. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Рейхман, І. Ялом та ін. З вивченням самотності як психологічного явища пов'язані роботи таких вчених, як: В.Б. Бедан, П.Г.Гасанова, С.Г. Корчагіна, Д.А. Леонт'єв, В.І. Сіляєва, І.М. Слободчиков, Л. І. Старовойтова, С.Г. Трубнікова. Психологічні характеристики самотності в підлітковому та юнацькому віці розкриваються роботами О. Б. Долгінової, І. О.Н. Кузнєцова, В.Г. Лашук, В. І. Лебедева, Н. В. Перешіної.

В той же час, не дивлячись на велику кількість досліджень, присвячених проблемі самотності особистості, питання жіночої самотності вивчено недостатньо. Отже соціальна значущість проблеми та недостатня її вивченість зумовили вибір теми нашого кваліфікаційного дослідження: «Психологічні особливості переживання жіночої самотності».

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний феномен.

Предмет - психологічні особливості переживання жіночої самотності.

Метою даної магістерської роботи є теоретико-емпіричне обґрунтування поняття «самотність», виявлення основних напрямків його вивчення; дослідження моделей психологічної корекції самотності.

У відповідності з цим поставлені наступні завдання:

- на підставі аналізу психологічної літератури визначити поняття «самотність», «усамітнення».

- аналізуючи літературу, виділити й описати сутність, типи, структуру та функції самотності особистості.
- підібрати методики та експериментально дослідити особливості жіночої самотності;
- описати принципи консультування та програму психологічної корекції стану самотності.

Методи дослідження. У магістерській роботі була використана система методів, до яких входить теоретичний аналіз та систематизація підходів й емпіричних результатів, що містяться в психологічній літературі з проблеми дослідження. Психологічний комплекс склали відомі класичні психодіагностичні методики. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»; «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної та авторська анкета «Самотність».

Робота складається з 3-х розділів:

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

У першому розділі – «Теоретичні основи дослідження самотності особистості» дається висвітлення теоретичних підходів до вивчення проблеми.

У другому розділі – «Експериментальне дослідження самотності особистості» здійснено аналіз психодіагностичної літератури з метою пошуку методичного інструменту, визначено методичну процедуру дослідження особливостей.

У третьому розділі – «Психологічна корекції почуття та стану самотності особистості» дається висвітлення підходів корекції, описується програма тренінгу з корекції самотності.

Робота складається з вступу, 3-х розділів, містить 77 сторінок тексту, 3 рисунки, 3 таблиці. Список джерел включає 72 найменування літератури.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психологічні аспекти дослідження самотності

Аналіз сучасних теоретичних і емпіричних досліджень феномена самотності виявив, що в основному роботи зводяться до вивчення її сутності, причин виникнення, рис характеру і особистих якостей одиноких людей, вікових особливостей і атрибутивних моделей самотності; до виділення різноманітних типологій і шкал.

Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів, як: К.А.Абульханова, О.С.Алейнікова, І.В.Бабанова, О.В.Данчева, І.С.Кон, Д.Майерс, О.В. Помазова, В.І.Сіляєва, Н.Е. Фромм, Є.Харламенкова, Ю.М.Швалба, Е.Еріксон. Огляд монографій і статей дозволяє зробити висновок про те, що вітчизняна психологія підходить до вивчення стану самотності в основному з боку її негативних переживань; виняток становлять роботи Е.Н. Осіна та Д.А. Леонтєєва, які вважають, що самотність має також позитивне значення. Автори підкреслюють, що в даний час для всебічного дослідження даного феномена необхідна розробка шкал, які б дозволили вивчати не тільки негативну самотність, а й позитивне усамітнення [41].

Дослідження вчених (С.Л. Вербицької, М.О. Давидової, І.А. Долгінової, С.Г. Корчагіної, Л.В. Кузнецової, Є.М. Панова, Н.В. Самоукіної, І.М. Слободчикова, Н.В. Хамітова) мають загальний позитивний настрій, спрямований на вирішення проблеми самотності або зміни відношення до самого феномена.

Самотність як складний соціальний феномен є об'єктом вивчення філософії, психології, соціології, антропології, соціальної філософії та інших наук. Спочатку самотність представляла собою якусь абстрактну філософську категорію, яка означала спосіб відходу від реальності з метою самовдосконалення. Багатьма вченими робилися спроби дослідити природу

самотності. Всі знання і вчення про самотність в даний час можна розділити на два основних наукових підходу в дослідженні феномену самотності - як індивідуального і соціального явища [54].

Самотність як соціальний феномен має місце в дійсності як відповідь на соціально-економічні, політичні події, що відбуваються. Ці перетворення крім творчих моментів, мають і руйнівні наслідки, такі як індивідуалізм, урбанізація, ослаблення міжособистісних відносин, ломка традицій. Наслідком цього є нездатність окремої особистості, а іноді й цілої соціальної групи пристосуватися до швидких змін ритмів життя, що сприяє посиленню почуття самотності, яке, в свою чергу, є «захистом» від соціально-історичних подій [1].

Зарубіжні психологи (Д.Перлман і Л.Е. Пепло) виділяють 8 теоретичних підходів до проблеми: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракційний, когнітивний, інтимний і системний. Також слід звернути увагу і на підхід А. Маслоу, що розвивався в рамках гуманістичної психології. Однак, емпіричні дослідження проблеми велися в основному в рамках інтеракційного та когнітивного підходів. Результати їх неоднозначні, і, перш за все те, що більшість дослідників надають самотності негативний психологічний ракурс, що, в свою чергу, пов'язано з характерним для західної соціальної психології акцентом на вирішення прикладних проблем конкретних людей, які звертаються за психологічною допомогою.

Таким чином, у зарубіжній психології розроблено ряд теоретичних моделей самотності: психодинамічна (Й. Зільбург, Г. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм); соціологічна (К. Боуман, Д. Рісман), інтимна (В. Дерлега, С. Маргуліс); когнітивна (Л. Пепло, Д. Перлман); феноменологічна (К. Роджерс); екзистенціальна (А. Камю, К. Мустакас, Дж. П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом), загальносистемна (Д. Фландрія). Розглянемо детальніше найвідоміші та найбільш широко використовувані підходи до розуміння самотності зарубіжних авторів. Так, більшість представників

психодинамічного напрямку вважають самотність негативним явищем і клінічно значущим фактом (Д. Боулбі, М. Кляйн, Г. Салліван, А. Фрейд, З. Фрейд, та інші). Причиною самотності вони вважають деформацію в генезі саморозвитку, яка, навпаки, походить від невдалого досвіду соціалізації дітей. Дж. Зільбург та Г. Салліван визначають самотність через наслідки раннього дитинства на особистісний розвиток та концентрацію уваги до з'ясування внутрішньоособистісних факторів (рис характеру, внутрішньопсихічних конфліктів), що призводять до стану самотності.

З точки зору феноменології, самотність сприймається як негативно забарвлений людський досвід. Тому К. Роджерс вважає, що самотність - це прояв слабкої адаптації особистості, відчуження індивіда від його справжніх внутрішніх почуттів [53]. Конфлікти між внутрішніми, справжнім «Я» та проявом «Я» у стосунках з іншими людьми можуть бути однією з причин самотності. К. Роджерс стверджує, що причина самотності в особистості. Самотні люди, згідно з його теорією, як правило вразливі, перелякані та впевнені, що решта світу відкине їх. На думку К. Роджерса, головною силою, яка тримає людину в полоні самоті, є «страх відхилення, нехтування» [52].

Розглядаючи самотність як соціальний і психічний феномен, одні дослідники підкреслюють його відмінності з поняттями «усамітнення» і «ізоляція», вважаючи, що самотність має специфічний внутрішній контекст, інші - використовують три поняття як синоніми. Нерідко самотність підміняють поняттями «ізоляція» і «відокремленість», однак ці поняття не є синонімами, вважає С.Г. Трубнікова [66]. Вона пише: «Ізоляція пов'язана з фізичною, просторовою і тимчасовою локалізацією людини по відношенню до соціального оточення, є зовні обумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням». У.Садлер і Т. Джонс небезпідставно стверджують: «Щоб виявити фізичну ізоляцію досить мати одні очі, але щоб дізнатися самотність, необхідно випробувати її». Говорячи про ізоляцію, можна використовувати вираз «ізолюваний / ізоляція від суспільства, людини, сім'ї, місця», проте зі словом «самотність» не можна побудувати

подібну фразу. Самотність не завжди супроводжує соціальну ізоляцію. Відчуття самотності може бути присутнім і у людей, які постійно перебувають в суспільстві. Зовнішня соціальна ізоляція не є самотністю, але може сприяти появі цього почуття або посилювати його симптоми. Самотність на відміну від зовнішньої ізоляції відображає внутрішній розлад відносин особистості з суспільством, самим собою, і супроводжується негативними емоціями: стресом, стражданнями, незадоволеністю, кризами і т.п. Іншими словами, самотність і ізоляція не є ідентичними поняттями. Як приклад вимушеної ізоляції без самотності С.Трубнікова призводить тюремне ув'язнення, стверджуючи, що багато політичних діячів, переконані в правоті своєї справи, які мають підтримку однодумців, не відчували руйнівного почуття самотності, перебуваючи в одиночній камері. Як приклад добровільної ізоляції від світу вона називає релігійне самітництво, називаючи її (добровільну ізоляцію) самотою. Ченці, добровільно прирікаючи себе на відлюдництво, перебуваючи в стані надмірного, духовного спілкування з Богом, відчують спокій, щастя, умиротворення [66].

Зарубіжними соціальними психологами самотність трактується як психічний стан або переживання (Р.С. Вейс, Т.Б. Джонсон, У.А. Садлер, В.Серма, Д.І. Янг і ін.). При цьому звертається недостатня увага на його об'єктивну сторону, а позитивні переживання самотності практично не вивчаються. Ряд авторів пропонують класифікацію видів самотності, засновану або на її утриманні (фізична, емоційна, духовна та ін. самотність), або на тривалості, або на тому і іншому. Лише окремі дослідники (Джде Джонг-Гірвельд і Д.Раадшелдерс) говорять про активну (бажану, необхідну) і пасивну (вимушену, лякаючу) самотність. Також активно досліджувалися особистісні властивості, що сприяють виникненню самотності або її відсутності, а також різні негативні переживання особистості, пов'язані з самотністю. Зокрема, виявлено, що самотність супроводжується депресією, тривогою, страхом, тугою, нудьгою, відчаєм і т.д. Виявлено також позитивні зв'язки самотності з низькою самооцінкою, боязкістю, непевністю в собі і т.д.

У вітчизняній психології проблема самотності вивчалася в роботах В.Г. Асєєва, Е.В. Бондаревської, Є.І. Головахи, В.В. Давидова, О.В. Данчевої, Я.Л. Коломинського, І.С. Кона, Л.І. Кононової, О.Н. Кузнецова, В.І. Лебєдєва, Р.С. Немова, Ю.М. Орлова, Н.В. Паніної, З. М. Сафіної, Ю.М. Швальба та і ін. В цілому, в вітчизняних дослідженнях проблеми самотності є явний недолік емпіричних даних. У деяких дослідженнях автори спираються на розуміння сутності самотності як специфічної ситуації, що склалася в системі соціальних, міжособистісних зв'язків і відносин людини, для якої характерно її ізольоване становище в тих або інших аспектах цих зв'язків і відносин. Центральним виявляється поняття ситуації, яка розуміється як одиниця взаємодії суб'єкта з навколишнім світом, для якої характерна відносна незмінність основних параметрів цієї взаємодії і, як наслідок, наявності у неї цілісного змісту і сенсу. Ситуація в строгому сенсі не є ні об'єктивним, ні суб'єктивним явищем. У ній відбувається злиття і взаємне проникнення того і іншого. В силу того, що взаємодія людей із зовнішнім світом підпорядковується певними загальними закономірностям, виникають типові ситуації, які часто повторюються і в які потрапляють різні люди. Таке розуміння дає можливість класифікувати ситуації. Самотність - одна з типових ситуацій життєдіяльності, в якій опиняються багато людей, що має ряд різновидів [2].

Класифікація видів самотності надається авторами за трьома підставами:

- а) за рівнями взаємодії людини з навколишнім соціальним світом,
- б) за тимчасовою протяжністю (тривалістю),
- в) за походженням (причин, факторної структури).

В рамках першої підстави класифікації виділено ситуації самотності 4 рівнів:

- а) фізична (просторова) самотність, що робить неможливими будь-які форми контактів людини з іншими людьми, крім віртуальних: ситуація Робінзона, одиночного плавання і т.д.;

б) комунікативна самотність, що спостерігається при більш - менш тривалому знаходженні серед безлічі незнайомих людей: ситуація відрядження в невідому місцевість, новачка в групі та ін.;

в) емоційна самотність, має місце при відсутності довірливо близьких, в тому числі інтимних відносин з кимось з навколишніх людей, незважаючи на наявність контактів і спілкування з ними;

г) духовна самотність, що розуміється як відсутність у людини духовного взаєморозуміння з ким би то не було, не дивлячись на наявність і взаємодії, і спілкування, і емоційних відносин.

Друга підстава класифікації дозволяє говорити про епізодичну та хронічну самотність. Щодо третьої, виділяються такі різновиди самотності, які сильно відрізняються одна від одної в суб'єктивному сприйнятті і оцінці: добровільна і вимушена. Очевидно, що психологічні наслідки, які впливають із ситуацій самотності, є когнітивними, афективними та поведінковими, причому три ці аспекти можуть розглядатися і окремо, і в комплексі. Наявні в психології дані вказують на те, що самотність не можна зводити тільки до її афектних складових і розуміти як якийсь почуття або психічний стан, що відрізняється від всіх інших почуттів і станів. На самоті у людини виникають різні емоції і почуття, різні психічні (емоційні, в тому числі) стани, але ці ж почуття, емоції і стани можуть виникати в інших ситуаціях [69].

Звідси впливає ряд висновків. По-перше, не існує особливого почуття або психічного стану самотності, яке можна було б відокремити від інших, або хоча б особливих емоцій, характерних тільки для самотності. По-друге, людина пов'язує різні свої почуття і емоції з ситуацією самотності, в якій себе усвідомлює, і тільки тоді, знайшовши причину, з'єднує почуття, емоцію з причиною в одне ціле. По-третє, в протяжній життєвій ситуації, ідентифікованої індивідом як самотність, у нього виникають різні емоції і почуття, які можуть і накладатися один на одного в часі, і слідувати один за одним. Виходячи зі сказаного, Г.Р. Шагивалеева вважає, що найбільш

точним поняттям, яке позначає цілісну реакцію людини на ситуацію, в тому числі ситуацію самотності, є поняття «переживання». В першу чергу, воно може бути застосовано для позначення реакції на порівняно тривалі ситуації, на значущі ситуації життя. Людина переживає ситуацію, «витрачає» на неї час свого життя, а також осмислює і відчує її [69].

Переживання, з точки зору деяких авторів, являє собою процес усвідомлення і відчуття особистісного значення і сенсу факту, події, ситуації, в якій відбувається безперервна взаємодія когнітивних і афективних компонентів при збереженні результуючої ролі останніх. Велике значення для дослідження мають положення, сформульовані Л.С. Виготським і розвинені згодом Л.І. Божович, про переживання як центральної одиниці психічного. Місце і функції переживання в структурі особистості змінюються (посилюються) в процесі психічного розвитку [1]. Поступово воно стає центром духовного життя, її головним стрижнем. Переживання, будучи спочатку засобом орієнтації людини в її взаєминах з навколишнім середовищем, набуває потім самостійне значення і саме виступає в якості тієї психологічної реальності, в якій людина починає відчувати потребу.

Таким чином, переживання самотності включає в себе, по-перше, самовизначення себе як самотньої людини. Тут проявляє себе когнітивний аспект переживання, і необхідно відзначити, що таке самовизначення може бути адекватним, тобто відповідати дійсності, але воно може виявитися і неадекватним. В останньому випадку людина або відмовляється визнавати свою самотність, або безпідставно вважає себе самотньою. Наявність такого неспівпадання дозволяє говорити про об'єктивну і суб'єктивну самотність. По-друге, переживання самотності включає в себе її цілісне сприйняття і цілісне ставлення до неї або як до негативного явища, яке повинно уникатися, або як до позитивного (нейтрального). По-третє, переживання самотності включає в себе конкретні почуття і емоції.

Більшість авторів вказують на негативний вплив переживання самотності на особистість: почуття самотності може призводити до

негативних соціальних явищ, до прояву різних форм деструктивної поведінки, депресії, до виникнення аутоагресії та її реалізації в суїцидальній поведінці. Так, В.І. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, що визнаються важливою складовою людського буття [60].

У психологічних словниках самотність трактується як «один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людини, яка перебуває у змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей [12], як «одне з явищ постійного стабільного психічного стану суб'єкта, що впливає на сенсорно-емоційно-мотиваційний загальний базальний стан його психіки, фактори психогенезу» [70], як соціально-психічний стан особистості, що відображає її депривацію через життєвий дискомфорт і зовні проявляється у вигляді емоційної депресії, смутку та бажання соціальної ізоляції.

Н.Є. Харламенкова та І.В. Бабанова вважають, що самотність – це переживання стану відчуженості людини від суспільства. У психологічному словнику під редакцією А. В. Петровського та М. Г. Ярошевського самотність визначається як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. С.В. Малишева і Н.А. Рождественська вважають, що самотність полягає в негативних переживаннях, які виникають внаслідок незадоволених потреб людини, зокрема, нерозділених почуттів, недостатнього спілкування і розуміння значущими людьми. На думку С.Г. Корчагиної, самотність є психічним станом людини, що проявляється в переживанні власної окремоті, суб'єктивної нездійсненності або у відсутності бажання відчувати відповідний відгук, прийняття, зокрема визнання себе іншими людьми. Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика

фізичних відносин особистості із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) [46].

Історично переживанням самотності вважали стан, пов'язаний з втратою людських зв'язків з колективом, сім'єю, суспільством [27], що зазвичай супроводжується поганим настроєм та важкими емоційними переживаннями, які можуть призвести до розвитку психотичних станів [14, с. 8]; як почуття смутку і печалі, автономії, повного занурення, розлуки, «порожнечі», що виникає через неможливість побудови бажаних стосунків в деяких сферах життя [45, с. 10]; почуття, «яке домінує над людиною в цілому - над її почуттями, думками, діями» [27, с. 193]; як досвід втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії з світ, ідентичності з іншими людьми, переживання стану відчуження суспільства [65, с. 16]; емоційний досвід, пов'язаний із руйнуванням глибоких сподівань особистості щодо реалізації її здібностей, відсутністю задовільного соціального середовища, що супроводжується проявами психічного розладу [60, с. 33].

І.М. Слободчиков зазначає, що явище самотності включає особливий онтологічний статус - реальний стан людини і спосіб переживання самотності й форму переживання самотності та її наслідки [62]. Ф. В. Бассін наголосив на «значному досвіді», який відіграє провідну роль в інтеграції понять «значення» та «переживання» [4]. Таким чином, самотність як «значущий» досвід для людини пов'язана лише з тим, що наповнене для неї певним змістом.

Аналіз психологічної літератури виявив, що є також класифікація суб'єктивного та об'єктивного сприймання власної самотності. Так, Н.В.Хамітов ділить це явище на внутрішнє та зовнішнє. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч,

об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми. Тобто, можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тому самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Звідси випливає, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина – соціальна істота, але іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

У повсякденній свідомості самотність асоціюється зазвичай із чимось негативним, соціально неприйнятним, болісним досвідом, що підриває основи життєдіяльності. Суто психологічне розуміння цього явище як хворобливого емоційного стану призвів до збалансування значення самотності як джерела змін у собі та подальшого розвитку людини, що може позитивно вплинути на життя та психічне благополуччя людини. На думку Е. Е. Рогова, «саме особливості переживання самотності різними способами визначають перспективи людського життя, а самі ці якості залежать від ступеня свідомості та зосередженості на своїх ресурсах та здібностях». Як зазначає дослідник, «самотність може стати ситуацією, яка стимулює розвиток людини, сприяє появі роздумів про власне життя та перспективи розвитку особистості» [50, с. 18].

Е.Н. Заворотний розуміє соціально-психологічну самотність як суб'єктивне переживання, яке викликає різні позитивні і негативні почуття, емоції. Автор формулює критерії, що визначають самотність як суб'єктивне переживання: суб'єктивна оцінка сили прояву соціально-психологічної самотності; ступінь визнання самотності індивідом; емоційне забарвлення самотності. Дослідник виявляє наступні види соціально-психологічного самотності: заперечувана - особистість «ігнорує» переживання самотності; комфортна - особистість досягає кращого «якості життя», що супроводжується позитивними почуттями та емоціями; деструктивна - особистість намагається компенсувати переживання самотності. Саме поняттю «усамітнення» багато дослідників приписують ті позитивні

значення, які містяться в понятті «самотність». Позиції добровільної або вимушеної самотності мають діаметральну соціальну спрямованість і антиномічні за змістом. Добровільна самотність, що несе позитивну спрямованість, співвідноситься з поняттям «усамітнення».

Типологію змісту поняття «усамітнення» представляє Т.І. Гольман як:

- 1) стан вимушеної фізичної або соціальної ізоляції соціально-значущих категорій людей;
- 2) свідоме обмеження зовнішніх зв'язків та контактів заради духовного саморозвитку;
- 3) відчуття туги, болісне відчуття душевної і духовної ізоляції, незрозумілості, незадоволеної потреби в спілкуванні [13].

Таким чином, самотність трактується як свідомий вибір людиною особливого стану обмеження комунікативних зв'язків з установкою на самовдосконалення, тобто як творча самотність. У меншій мірі, у винятковому випадку усамітнення розуміється як тужливе почуття покинутості, незадоволення від спілкування.

Автори соціологічних і психологічних нарисів Н. Е. Покровський і Г. В. Іванченко визнають, що поняття «самотність» має таку велику кількість значень і інтерпретацій, що дати універсальне визначення цього феномену «чи взагалі можливо», оскільки це явище носить «занадто екзистенціальний, буттєвий характер». У зв'язку з цим вони виділяють три постулати самотності, які приймаються сучасними фахівцями і використовуються як основа для вироблення робочого інструментарію:

- 1) самотність - результат дефіциту якісних соціальних зв'язків і спілкування;
- 2) самотність - внутрішній, суб'єктивний досвід, який не тотожний об'єктивної соціальної ізоляції;
- 3) самотність зазвичай супроводжується негативним, стресовим станом психіки і тільки в рідкісних випадках переживається як позитивний стан відокремленій самодостатності [45].

Аналіз літератури показав, що представники різних наукових шкіл і галузей припускають різні причини та ознаки самотності. Однак за її негативною та позитивною спрямованістю можна виділити дві тенденції: з одного боку, самотність розуміється як деструктивний фактор для особистості, з іншого боку - вважається необхідним етапом самопізнання, самовизначення. Ця точка зору наголошується в наукових працях сучасних дослідників Д.О. Леонтьєва, Е. М. Осіна [30], І.М. Слободчикова [62] та інших, які розглядають позитивний аспект явища самотності, при цьому підкреслюють необхідність зміни ставлення до самого явища.

Тобто, серед робіт, які розглядають самотність як негативне явище вирізняються дослідження Е.Н. Осіна і Д.А. Леонтьєва, які підкреслюють необхідність вивчення і позитивних аспектів цього явища, яке розуміється в якості позитивного ресурсу для саморозвитку та нового осмислення реальності [40].

Таким чином, на переживання стану самотності впливають не стільки реальні відносини, скільки ідеальне уявлення про те, якими вони повинні бути. Самотність призводить до фрустрації потреби в саморозкритті. Якщо людина не розкривається нікому з близьких людей, це істотно підриває її психічне здоров'я. Що стосується соціального життя, то соціально-психологічні потреби самотньої особистості зазнають значних змін в ступені вираженості в порівнянні з особою, яка не відчуває самотності.

Таким чином, самотність як соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язана з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або з острахом їх втрати в результаті соціальної ізоляції. Але, незважаючи на все вищесказане, у самотності є і позитивна сторона - це усамітнення. Деякі люди не потребують постійного спілкування з іншими людьми, вони можуть вести повноцінний внутрішній діалог з самими собою, вони можуть міркувати, читати книги, робити свої улюблені справи і їм буде цілком комфортно.

1.2. Типи, структура та функції самотності

У літературі з проблеми самотності висловлено багато всіляких припущень про типологію цього стану. Відмінності між типологіями проводяться за трьома основним вимірами, що стосуються оцінки індивідом його соціального стану, типу випробуваного їм дефіциту соціальних відношень та часової перспективи, пов'язаної з самотністю.

С.Г. Корчагіна, аналізуючи проблему самотності, пропонує наступну її типологію: відчужуюча, дифузна і дисоційована самотність [24]. Перший тип - відчужуюча самотність - пов'язаний з механізмом відокремлення в психологічній структурі особистості. Слово «відчужує» передбачає наявність тривалого стану самотності в часі і означає динаміку процесу переходу індивіда в стан самотності. Механізм відчуження діє паралельно і з боку суб'єкта, і зі боку об'єкта, що сприяє збільшенню психологічної дистанції між ними. Ступінь переживання почуття самотності має пряму залежність від кількості відчужених об'єктів у житті індивіда. Виражене відчуження (крайня форма) веде до повної втрати духовного зв'язку з оточуючими і світом в цілому: індивід не допускає можливості психологічної прихильності до реальних об'єктів, завжди дотримується певної дистанції, відчуваючи високу ступінь тривожності, страждаючи від перепадів настрою, агресивності, розгубленості. У цій ситуації процеси ідентифікації працюють в межах свого «Я». Другий тип - дифузна самотність, обумовлена дією механізмів ідентифікації, процесу ототожнення однієї людини / суб'єкта з іншим / об'єктом або групою людей / об'єктами. Поняття ідентифікації, введене З. Фрейдом, інтерпретується ним як механізм психологічного захисту, форма взаємодії з соціумом, яка допомагає людині опанувати різними видами діяльності, засвоювати норми поведінки та соціальні цінності. Домінування тенденції ототожнення себе з оточуючими людьми або групою людей призводить до поступової втрати власного «Я», розчиненню індивіда в соціумі. Саме тому цей вид самотності називають дифузним, так як дифузії

означає поширення, розтікання, розсіювання. Страх перед екзистенційною самотністю змушує людину демонструвати прагнення до ототожнення з іншими людьми, що реалізується в її беззастережному визнанні їх принципів, думок і обмежує прояв власних інтересів. При цьому індивід не тільки наслідує, він перевтілюється в об'єкт своєї ідентифікації. Приміряючи на себе чужі личини, людина усвідомлює свою недосконалість, безглуздість свого існування, відчуває розчарування, збудливість, тривожність, депресію.

Дисоційована самотність - найбільш небезпечний тип, що представляє собою складний по спектру і силі відчуттів, походженням і проявам. Він визначається яскраво вираженою нестабільністю в процесах ідентифікації та відчуження по відношенню до одних і тих же людей [48]. Походження даного типу самотності пояснюється усвідомленням людини себе, яка приймає одні якості своєї особистості і відкидає інші. Ототожнюючи себе з іншими людьми до повної ідентифікації, індивід різко відчужується від обраних ним об'єктів, знаходячи в них проекцію тих якостей, які відкидає в собі самому. Дисоційована самотність виражається в сильній збудливості, демонстративності характеру, конфліктності, суперечливому поєднанні високою і низькою емпатії, егоїстичності і пасивної підкореності, при цьому індивід переживає гостре, хворобливе усвідомлюване почуття самотності.

Основні типи самотності, розглянуті на основі моделі чотирьохкомпонентного вимірювання, представлені американськими психологами У.А. Садлера і Т.Б. Джонсоном в роботі «Від самотності - до аномії»: космічна, культурна, соціальна і міжособистісна. На їх думку, усі типи самотності мають одне спільне - це «форма самосвідомості, яка свідчить про розрив основної мережі відносин і зв'язків, складових життєвого світу особистості» [24]. Стрес в головних сферах внутрішнього світу людини викликає самотність, причому зміна критеріїв і ступеня фрустрації визначає тип самотності.

Культурна самотність - переживання розриву зв'язку людей з власною культурною спадщиною, традиційними нормами і цінностями - основою

уявлень людини про себе, навколишній світ, своє місце в ньому. Даний вид самотності обумовлений міграцією, соціокультурними змінами, концептуальною трансформацією ціннісних орієнтирів, інтелектуальним і моральним розвитком особистості, що веде до ускладнення в спілкуванні з колись близькими людьми. Соціальна самотність проявляється у взаєминах особистості і окремої групи, виражається в таких формах соціальної ізоляції, як вигнання, остракізм, неприйняття, відставка. Людина відчуває себе самотною, зайвою і в разі невміння прийняти на себе відповідну соціальну роль. Зростання соціальної самотності пояснюється рядом факторів: поділ суспільства на страти і зростаюча соціалізація, мобільність соціальних кордонів, короткострокове існування груп, невідповідність між рівнем соціальних очікувань і реальної ситуацією, пов'язаною зі зневагою, третируванням, приниженням соціальної ролі людини, її інтелектуальних і професійних якостей. Занепокоєння про соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності спонукає людей активно включатися в спілкування, соціальну діяльність. Міжособистісна самотність пов'язана з соціальною самотністю і викликана переживанням людини з приводу невизнання її унікальності і духовного зв'язку з конкретною, значущою для неї особистістю.

Аналіз психологічної літератури показав, що деякі дослідники звертали увагу на вивчення структури самотності. Так, О.Б. Долгінова пропонує структурно-компонентний склад самотності згідно її психофеноменологічної моделі, яка містить три ключові складові: 1) усвідомлення самотності; 2) емоційна оцінка цього стану; 3) інтерпретація соціальних стосунків в стані самотності [14]. Пізнавальний рівень самотності характеризується відсутністю єдності гностичних інтересів, байдужістю або негативною оцінкою пізнавальної діяльності інших людей. Емоційний рівень включає нездатність прихильності та любові, емоційну холодність, відсутність емоційного контакту з іншими людьми, неприйняття себе та інших. Психосоціальний рівень самотності є результатом психосоціальної ізоляції,

проявляється активними спробами уникати контактів, неприхованою ворожістю або ненавистю у стосунках, підтримуючи зв'язок з людьми лише для необхідності. У структурі самотності О. Р. Кірпікова [21] когнітивний рівень характеризується сприйняттям самотності на фізичному та психічному рівні буття, особистою свідомістю втрати, розлуки, відмінності в очікуваннях, позитивною чи негативною оцінкою самотності та поясненням атрибуції, засобами контролю, передбаченням змін, орієнтацією на майбутнє. Емоційний рівень подається як негативне почуття під час переживання самотності, порожнечі, напруги та позитивні роздуми почуття задоволення, коли людина може бути на самоті, відчуття свободи. Рівень поведінки вказує на вид діяльності того, хто переживає самотність: діяльність конструктивного типу (встановлення стосунків), компенсаційного типу (ділова діяльність замінного типу), руйнівного типу (агресія, ворожість, згорання діяльності), пізнавальної активності (зміна поглядів, рівень домагань, негативна самооцінка).

Теоретичний конструкт цього поняття Е. Елбінга заснований на багаторівневому підході до дослідження самотності. Він пропонує модель, що включає антропологічний, фізичний (рівні об'єктивної реальності) та ментальний рівень, який має свої особливості. Антропологічна площина представлена двома полюсами: людина як соціальна істота, заснована на ідеї соціального існування і людини як автономне буття (екзистенційна самотність). Фізичний рівень з одного боку представляє об'єктивну співпрацю з іншими, а з іншого - об'єктивну відстань від я. Залишатися з іншими та відчувати самотність на цьому рівні об'єктивно проявляється у (фізичному) співіснуванні та (фізичної) потреби ділитися з іншими. Характерний психічний рівень (рівень досвіду) переживання розлуки або єдності з іншими, що в свою чергу може бути позитивним, байдужим та негативним.

Позитивний досвід розлуки характеризується добровільністю, самоствердженням, самореалізацією, пошуком себе та ідентичності. На

думку Е. Елбінга, цей рівень включає такі терміни, як «бажана самотність» та «потребова самотність». Байдужий досвід визначається самозакоханою тенденцією, замкнутим «Я», відсутністю мотивації та бажань в емоційній сфері, відсутністю близькості з іншими, перешкодами у відносинах з оточуючими, труднощами у визначенні ціннісних орієнтацій. Негативний досвід представлений такими психологічними характеристиками, як безпорадність, почуття слабкості та сумнівів, непевненість у собі, егоцентризм та відсутність реального контакту із собою, емоційна дистанція з іншими.

І.М. Слободчиков розробив концепцію переживання самотності в контексті особистого онтогенетичного розвитку сутності самотності як суттєвої характеристики особистості. Автор наголошує структуру самотності, представленою основними посиленнями: первинна реакція самотності (у вигляді відчуття дискомфорту на тлі травматичної ситуації) - реєстрація досвіду, його інтелектуалізація - життєвий процес конкретного досвіду (самотність) - результат інтелектуалізації переживання. Далі автор зазначає, що «ефективною частиною цієї системи є «польовий» досвід, процес відбувається в момент свідомості самотності, тобто власний досвід. Другий компонент - динамічний процес проживання, тобто в даному випадку це формування, засноване на базовому інтелектуалізованому досвіді особливого стану та його свідомому аналізі - рефлексії, яка дозволяє поглибити та урізноманітнити досвід, переклад у певні форми досвіду» [63, с. 86]. З позиції автора, центральним явищем самотності є переживання самотності, що лежать в основі явища самотності та суттєвої особистості характеристики, які в позитивному аспекті пов'язані з інтелектуалізацією (розумінням), а в негативному - поза інтелектуалізованої і нерелексованої форми досвіду. Також особистість може мати схильність до накопичення і фіксації багатьох руйнівних станів, форм, процесів» [62, с. 56].

Г.Р. Шагівалеева запропонувала структуру самотності в контексті соціально-психологічної ситуації, що виникає при взаємодії особи та

соціального середовища, і характеризується об'єктивними, просторово-часовими параметрами («фізична» самотність) та суб'єктивним сприйняттям досвіду (психологічна самотність), який також може бути негативною та позитивною модальністю [69]. Вчена виділила чотири рівні ситуації самотності: фізичний, емоційний, комунікативний, духовний. Фізичний рівень характеризується нездатністю підтримувати будь-яку форму контакту з іншими людьми, крім віртуальних. Рівень спілкування вказує на здатність на більш-менш довгострокове перебування серед іноземців. Емоційний рівень характеризує самотність при відсутності довірених родичів, включаючи інтимні стосунки з кимось із оточуючих людей, наявність контактів та спілкування з ними. Духовний рівень характеризує відсутність духовного розуміння людини, незалежно від наявності взаємодії, спілкування, емоційних стосунків. Тож досвід самотності - це стабільна ситуація обмеженого спілкування, при слабкому емоційному і духовному зв'язку людини з іншими людьми. Він має два компоненти: когнітивний, який пов'язаний з адекватним визначенням самотності, та афективний, пов'язаний з цілісним негативним або позитивним відношенням до самого явища самотності, яке спричинює формування схильності (бажання) до його уникнення або подолання.

О.В. Неумоєва досліджує самотність як психічне явище і джерело для розвитку особистості в підлітковому віці, в структурі самотності розрізняє емоційну (ставлення до себе), когнітивну (самосприйняття) та поведінкову (поведінки) складові [35]. Н.О. Олійник доповнила цю структуру компонентом стимулюючої волі та розробила свою власну теоретичну модель переживання самотності як цілісного утворення за принципами системного підходу, де досвід самотності розуміється як єдина система, цілісність якої забезпечується взаємодією когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів [38]. О.О. Бушинська, Я.А. Заломов, С. Г. Касімова на основі феноменологічного підходу, пропонують власну структуру переживання самотності та виокремлюють:

ідентичність (бажання мати відношення до самотньої людини, мати звички самотньої людини, сприйматися як «незалежні», «поза інших»), соціальну активність (бажання спілкуватися та контактувати з людьми, оцінювати себе як корисних для людей), необхідність спілкування (недостатня потреба в розумінні, прийнятті, оцінці, обміні інформацією, належність до групи), конструктивність (здатність особистості використання самотності як духовного джерела, ракурсу рефлексії та розвитку), слабка адаптація (наявність комунікативних бар'єрів, соматичні прояви та дезорганізація почуттів, що виникають при встановленні контактів), відчуження (негнучкість особистих кордонів, незначна глибина розкриття свого «Я», відчуження себе і світу) [16].

Також дослідження самотності проводила група вчених з Міжнародної лабораторії позитивної психології особистості та мотивації (Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін, А.Ж. Саліхов та ін.), яке дало змогу розрізнити в структурі переживання самотності три фактори: загальна самотність, представлена параметрами ізоляції, самокатегоризації та відчуження (самотність у натовпі); залежність від спілкування, яке характеризується дисфорією, усвідомленням самотності як проблеми та потреби в суспільстві; позитивна самотність, в якій автори розрізняти емоційний компонент (радість від самотності) та інструментальний компонент (усамітнення як джерело) [30].

У своєму дослідженні В.Б. Бедан [5] при вивченні індивідуально-типологічних особливостей схильності особистості до переживання самотності спиралася на континуально-ієрархічний підхід дослідження структури властивостей особистості, запропонований О.П. Санніковою [56].

Концепція континуально-ієрархічної структури особистості допускає не тільки певну структуру характеристики на певних рівнях, а також моніторинг феноменології властивостей особистості, які є невід'ємною частиною на всіх рівнях її організації. Як рівні автор виокремлює: формально-динамічний рівень в якому міститься набір усіх властивостей, що

відображають динаміку протікання психічних явищ та індивідуальні особливості конституційного характеру.

Соціально-імперативний рівень або нормативний. Якщо перші два рівні співзвучні уявленням про ментальну подвійність (динамічну та змістову), тоді третій рівень містить клас характеристик, що відображає ідею особистості про суспільство, мораль, норми, культуру. Слід зазначити, що третій рівень суворо контролюється свідомістю [57]. Межі між рівнями умовні, переходи від однієї форми до іншої утворюють прикордонний простір, що поєднує елементи, які належать до двох суміжних рівнів. Ці переходи мають своє специфічне значення. Область перетину формально-динамічного (перший рівень) та змістово-особистісного (другий) рівень містить спільне для обох класів характеристик, які неможливо чітко віднести лише до одного з них. Тут виокремлюються якісні властивості психологічних компонентів темпераменту та особистості. Прикордонна зона між другим і третім рівнями представлена як характеристика обох рівнів, що забезпечує досвід, обробку інформації, знань, взагалі будь-які цілі впливів зовнішнього світу - індивідуальний досвід, свідомість, самосвідомість тощо. Ці рівні перекриваються і залежать один від одного, що пояснює постійний розвиток будь-яких рис особистості, оскільки вони пронизують його структуру з нижчого до вищого рівня [59].

Саме з цих позицій автор розглядає макроструктуру схильності до переживання самотності, яка проявляється на всіх її рівнях і на кожному з них характеризується своїм специфічним змістом і фіксується у стійку властивість особистості.

Так, на формально-динамічному рівні ця властивість представлена динамічними характеристиками, що відображають особливості її перебігу та форму вираження та реалізації в життєвих ситуаціях;

- на якісному рівні вона містить характеристики, що відображають психологічну природу явища;

- на змістово-особистісному рівні - проявляється якостями, які пов'язані з орієнтацією особистості, її потребоно-мотиваційною сферою;
- на рівні індивідуального досвіду схильність до переживання самотності регулює ступінь взаємодії особистості з суспільством;
- на соціально-імперативному рівні відображає систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального середовища, етичних та моральних норм у проявах самотності [6]. Наприклад, для Сходу традиційним є розуміння верховенства людиною моральних норм у поведінці, м'якість у стосунках та турботі, тому самотність сприймається як умова самотності, поглибленого у самопізнання духу. На Заході самотність є припущення для формування «Я» особистості [37].

Багаторівневі особливості цієї властивості працюють разом, доповнюють одне одного і утворюють цілісну властивість. Тому схильність до відчуття самотності містить стабільні динамічні, якісні, змістовні, соціально-імперативні характеристики, які разом проявляються в процесі життя.

На основі аналізу літератури з проблеми особистості виділяється думка, що розвиток особистості обов'язково пов'язаний з визнанням і прийняттям суттєвого факту власної самотності людиною, ізоляцією від інших людей. Самотність представлена у свідомості людини у формі переживання, що охоплює всі сфери особистості, психічні явища. В більшості випадків переживання самотності супроводжується актами мислення, дії, емоцій, поведінки, які не тільки виявляють ці переживання, але також допомагають людині впоратися з ними.

Ж.П. Вірна зазначає, що позитивна орієнтація особистості містить вибір певного способу життя та діяльності, через формування їхньої поведінки заснованої на позитивному мисленні, а також зумовлене конкретними соціальними умовами. Далі вчений зазначає, що «для більшої успішності організації життя, здатності передбачати певні події та явища, особистість повинна керуватися позитивною спрямованістю та зосередженістю на

позитивний результат життя» [9]. Більшість вчених вважають, що вибір конструктивного (позитивного) вектору самотності характеризує бажання особистості для вдосконалення. В даному випадку самотність використовується як джерело для саморозвитку, а тоді як руйнівний вектор орієнтації призводить до руйнування особистості.

З точки зору Є.Є. Рогової, особливості переживання самотності по-різному визначаються перспективами людського життя і тим фактом, що ці риси самі по собі залежать від ступеня свідомості та зосередженості на їх ресурсах і можливостях. Як зазначає авторка, «переживання самотності може стати ситуацією, що сприяє розвитку людини, стимулюючи появу рефлексії з приводу власного життя і перспектив особистісного розвитку. Але самотність може переживатися як негативний емоційний стан, що пов'язаний з втратою сенсу життя, відчуттям безпорадності, невизначеності, втратою віри, який може завести людину в глухий кут, призвести до стану суїциду» [51, с. 20].

Тому можна стверджувати, що в літературі досить прозоро висловлено про подвійний характер переживання самотності, який виявляється у його функціях.

Д.А. Леонтьев також досліджував подвійну природу самотності. Вчений зазначає, що позитивний аспект самотності пов'язаний з забезпеченням перерви в активній взаємодії зі світом, який служить потребним станом спілкування людини з собою, в якому людина переробляє накопичені враження у досвід, вкорінений у структурі особистості [29]. Таку ж позицію поділяють Є.В. Галажинський, Кабрін [19], В.Є. Ключко, В. В. Мацута [33], О. М. Пивоваров [44], В.І. А. Хараш, які вважають, що основа зв'язку між самотністю та особистісним розвитком може служити автокомунікація. Результати дослідження В. В. Мацути показали, що основними деструктивними формами самоспілкування є уникання спілкування з самим собою і глибоке «занурення». Автор підкреслює, що «уникнення спілкування проявляється у страху перед «відривом» від реальності через самотність, яка

спричинена різкою зміною умов життя та соціального кола, кризовими точками розвитку особистості, втратою родичів, охолодженням або розпадом колись важливих особистих стосунків, страхом побачити суперечність між реальним та ідеальним «Я», що особливо помітно в процесі комунікації з собою. Інша крайність руйнівної автокомунікації - це глибоке занурення, коли людина втрачає будь-який інтерес до навколишньої дійсності, повністю замикається у власних проблемах, що супроводжуються почуттям жалю до себе, почуттям ненависті та заздрості до інших, самозвинуваченням, посиленням почуття невдоволення минулим і теперішнім життям [33, с. 67]. А. Маслоу, який віддає перевагу позитивному джерелу самотності, переконаний, що «позитивне ставлення до самотності є однією з ознак самоактуалізації особистості, точкою розвитку людини» [32]. Автор вважає, що такі люди можуть бути на самоті, не завдаючи собі шкоди та дискомфорту. Ця властивість обумовлена схильністю цих осіб самотійно аналізувати та інтерпретувати ситуацію і не покладатися на думку інших, припускаючи розвинуту особисту автономію, незалежність. На думку І. Ялома, «саморозвиток, особистісне зростання забезпечує ізоляцію, самотійність (незалежне управління), самодостатність, здатність триматися на власних ногах, індивідуалізацію, самоконтроль, незалежність». Ось чому саморозвиток неможливий без контакту з іншими людьми, так само він неможливе без автономії, що сприяє розвитку особистості [71, с. 409].

Подібної точки зору дотримується О. В. Нечаєв, який підкреслює, що люди пробують побудувати новий вид діяльності, знищення якого веде до самотності, тобто переживання самотності створює умови та можливості для нового бачення старої проблеми, новий погляд на життєву ситуацію, на себе та інших, на цілу систему їх відносини, що сприяє рішенню обрати напрямок самозміни та зміни життєвої ситуації, або відмови від змін [36]. На основі практичних результатів А. Рокач та Х. Брок наголошують значення самотності для особистісного зростання, самопізнання та самореалізації, пошуку нових джерел для адаптації та подолання ситуації самотності.

Автори вважають, що коли люди відчувають самотність, для них найголовніша потреба - відкриття нових можливостей, нових методів реалізації.

Провідною ознакою типології самотності у багатьох авторів є активність - пасивність особистості. Наприклад, висновки О.В. Неумоєвої при визначенні суб'єктивних видів самотності засновані на особливостях сприйняття самотності (позитивне, негативне) та причин самотності (особистий вибір, зовнішні обставини). Іншими причинами класифікації самотності як проблеми або джерела розвитку особистості, автор визначає: свідомість-несвідомість особистого рішення або ситуації; характеру особистої пасивності - активності людини за певних обставин, характер діяльності (руйнівний, конструктивний); наявність-відсутність позитивного досвіду подолання труднощів (наявність - відсутність внутрішніх ресурсів); мотивація самотності (сформовані - несформовані мотиви вибору самотності). Тому автор виділив чотири основних типи самотності: інтернальний негативний, екстернальний негативний, екстернальний позитивний, інтернальний позитивний [35, с. 7].

1.3. Суб'єктивне відчуття самотності жінок

У працях Я.Л. Коломінського та Л. Н. Симеонова доведено, що людина схильна відчувати почуття самотності залежно від особливостей її міжособистісних стосунків, внутрішнього світу, рис особистості та поведінки. При аналізі особливостей особистості людей, які відчувають почуття самотності, К. Андерсон, В. Джонс, Р. Гоббс, В. Н. Куніцина, С. І. Силяєва виявили серед найбільших характерних рис закритість, зосередження на власному внутрішньому світі, тривожність та надмірні вимоги до оточуючих [28]. Дослідження Н. В. Водоп'янової описують та аналізують особливості переживання самотності у жінок та чоловіків. У чоловіків це пов'язано з незадоволенням своїм минулим та сучасним життям,

а у жінок - з незадоволенням своїм минулим та невизначеністю щодо майбутнього щасливого життя [10].

Багато вітчизняних і зарубіжних авторів пропонують власні трактування цього поняття. Так, наприклад, датський філософ С. К'єркегор вважає, що самотність - це замкнутий світ внутрішньої самосвідомості, який принципово не розмикається ніким, крім Бога. Засновник інтеракціоністського підходу Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре відчуття неспокою і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні або інтимні стосунки, при цьому виділяє емоційну та соціальну самотність. У психологічному словнику дається наступне визначення: «самотність – один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, який знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей». Конкретизацію даного феномена ми знаходимо у висловленні відомого вітчизняного психолога Р.С. Немова, який трактує самотність як важкий психічний стан, що зазвичай супроводжується поганим настроєм і важкими емоційними переживаннями. Сучасний психолог С. Г. Корчагіна, автор книг «Психологія самотності», «Генезис, види і прояви самотності», визначає самотність як психічний стан людини, що відображає переживання своєї відокремленості, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми.

Згідно з результатами теоретичних досліджень більшості авторів, самотність розглядається як важкий психологічний стан, що супроводжується поганим настроєм і болісними емоційними відчуттями. Люди, які глибоко самотні, як правило, дуже нещасні, у них обмежені або навіть розірвані соціальні контакти, особисті контакти з іншими. Важливим фактором, що визначає якість життя є самотність в її об'єктивних і суб'єктивних вимірах. Можна сказати, що самотність як об'єктивна психологічна проблема нашого часу зовсім не втрачає своєї актуальності. Це пов'язано з тим, що сучасна людина все більше і більше замикається у своїй «оболонці», вона навіть веде активне соціальне життя та інтенсивно реалізує

комунікативні контакти, які зазвичай стають вимушеними та поверхневими. Сучасні емпіричні дослідження феномену самотності зводяться до вивчення рис характеру та особистих якостей самотніх людей, вікових особливостей та атрибутивних моделей самотності; виділення компонентів даного явища (когнітивні, емоційні та поведінкові); визначення ступеню її тяжкості та складання різних типологій та шкал.

Крім об'єктивного стану самотності, психологи розглядають також суб'єктивне переживання цього явища, тобто сприймання ситуацій відсутності спілкування та позитивних інтимних стосунків як небажаних, особисто неприйнятних. Тобто, самотність не завжди супроводжується соціальною ізоляцією особистості, людина може постійно перебувати серед членів колективу, сім'ї, контактувати з ними і в той же час відчувати свою психологічну ізоляцію. Ступінь самотності також не пов'язана з соціальною депривацією, тому що люди, які реально все життя були самі, іноді почуваються менш самотніми, ніж ті, кому часто доводиться спілкуватися з іншими. Людина стає самотньою, коли усвідомлює неповноцінність своїх стосунків з особисто важливими для неї людьми, коли відчуває гостру відсутність задоволення від потреби у спілкуванні.

Неможливо визначити самотність як переживання. В.А. Садлер і Т.Б. Джонсон наголошують: «На відміну від стану ізоляції, який є об'єктивним, обумовленим зовні, самотність - це суб'єктивний внутрішній досвід». Як про переживання, про самотність також говорить В. Серма «... самотність - це суб'єктивне переживання, а не зовнішній стан, який можуть спостерігати та оцінювати неупереджені судді». Проблема, однак, полягає в тому, що такі конкретні переживання неможливо розрізнити. Більше того, як справедливо зазначають дослідники, що немає будь-якого унікального набору емоцій, пов'язаних з самотністю, людина насправді переживає багато різних переживань: сум, горе, образу, дратівливість, тривогу, відчай [43]. Справжні суб'єктивні стани самотності зазвичай супроводжуються симптомами психічних розладів, які набувають форми афекту з явно негативним

емоційним підтекстом, при цьому різні люди мають такі різноманітні афективні реакції на самотність, як: почуття смутку, депресія, страх, тривога, гнів.

При аналізі психологічної літератури було виявлено різні типології самотності. Відомий психолог Дж. Янг виділяє наступні типи самотності [72]:

- Хронічна - виникає, коли особа протягом тривалого періоду життя не може бути задовільненою стосунками з важливими для неї людьми.
- Ситуаційна - самотність проявляється в результаті будь-яких стресових подій у житті людини, таких як смерть коханої людини або розрив шлюбу, інтимних стосунків.
- Перехідна - самотність виражається в короткостроковій перспективі нападів самотності, які повністю зникають, не залишаючи сліду за собою.

Відомий психотерапевт І. Ялом виділяє 3 типи самотності: міжособистісна, внутрішньоособистісна та екзистенційна [71].

Міжособистісна ізоляція, зазвичай переживається як самотність, - це ізоляція від інших індивідуумів. Задоволенню соціальної взаємодії можуть перешкоджати багато чинників: географічна ізоляція, недолік відповідних соціальних навичок, конфліктні почуття по відношенню до близькості, особистісний стиль. Важливу роль в міжособистісній ізоляції грають культуральні фактори. Внутрішньоособистісна ізоляція - це процес, за допомогою якого людина відокремлює одну від одної частини самого себе. З.Фрейд використовував термін «ізоляція», щоб описати захисний механізм, особливо помітний при маніакальному неврозі, коли неприємний досвід відділяється від пов'язаного з ним афекту і його асоціативні зв'язки перериваються, так що він ізолюється від звичайних процесів мислення. У сучасній психотерапії поняття «ізоляції» використовується не тільки по відношенню до формальних захисних механізмів, а й при випадковій згадці будь-якої форми фрагментації «я». Таким чином, внутрішньоособистісна ізоляція має місце тоді, коли людина душить власні почуття або прагнення,

приймає «потрібно» і «слід» за власні бажання, не довіряє власним судженням або сам від себе блокує власний потенціал. Сучасні теоретики, такі як К. Хорні, З. Фромм [67], Г.С.Салліван, А. Маслоу, К. Роджерс і Р.Мей, стверджують, що патологія є результатом блокувань, які відбуваються на початку життя і ведуть до зриву природного розвитку індивідуума. Типи ізоляції суб'єктивно схожі, тобто вони можуть сприйматися однаково і маскуватися один під одного. При екзистенційній самоті індивіди бувають ізольовані від інших або від частин себе, але в основі цих відокремлень лежить ще більш глибока ізоляція, пов'язана з самим існуванням, - ізоляція, яка зберігається при самому задовільному спілкуванні з іншими індивідами, відокремленість між індивідом і світом.

Переживання, будучи спочатку засобом орієнтації людини в її взаєминах з навколишнім середовищем, набуває потім самостійне значення і саме виступає в якості тієї психологічної реальності, в якій людина починає відчувати потребу. Таким чином, переживання самотності включає в себе, по-перше, самовизначення себе як самотньої людини. Тут проявляє себе когнітивний аспект переживання, і необхідно відзначити, що таке самовизначення може бути адекватним, тобто відповідати дійсності, але воно може виявитися і неадекватним. В останньому випадку людина або відмовляється визнавати свою самотність, або безпідставно вважає себе самотнім. Наявність такого неспівпадання дозволяє говорити про об'єктивне і суб'єктивне переживання самотності. По-друге, переживання самотності включає в себе його цілісне сприйняття і цілісне ставлення до нього або як до негативного явища, яке бажано уникати, або як до позитивного (нейтрального). По-третє, переживання самотності включає в себе конкретні почуття і емоції [20].

Феномен жіночої самотності має суперечливий характер у зв'язку з його позитивним або негативним відображенням на психічному здоров'ї представників жіночої статі. Ці модальності – від позитивних характеристик

до негативних – як прояви людського життя потрібні для пізнання світу та самопізнання в спілкуванні [3].

Щодо аналізу явища жіночої самотності, В.І. Силаєва вважає, що існує відчуття незначимості, неадекватності та невдачі жінок у важливому для них напрямку відносин з протилежною статтю, в нереалізованому материнстві, яке не відбулося або було перервано, і в недостатньому прояву себе як особистості. Негативний вплив самотності на жінок полягає в тому, що вони знаходять докази своєї неадекватності, непотрібності, що зменшує мотивацію до досягнення успіху, та може призвести до стійкого відчуття непотрібності. Автор наголошує на відсутності адекватної самооцінки самотніх жінок, завищеному рівні вимог, який залежить від зовнішніх впливів, недостатньо критичної оцінки ситуації та поведінки, некритичності до своїх недоліків; бажання зосередитись на зовнішньому оцінюванні; довести зовнішню привабливість. У той же час вони прагнуть до спілкування, глибоких і міцних міжособистісних стосунків; їх потреба в захисті одночасно виражена та фрустрована, тому вони відчувають себе нещасними.

В. І. Силаєва також довела наступну класифікацію типів жіночої самотності: «самітність жінки без чоловіка», «самітність жінки без конкретного чоловіка», «самітність як нерозуміння», «самітність як нереалізованість жінки», «самітність жінки як матері, що не реалізувалася», «самітність покинутої жінки». Автор виявила суттєву різницю в рисах особистості самотніх і не одиноких жінок. Самотні жінки характеризуються емоційною нестабільністю, розчаруванням, дискомфортом, на відміну від заміжніх жінок, у самотніх виявляється прагнення бути опікуваною і знайти опору в чоловікові, що суперечить актуальній життєвій ситуації [60].

В своєму дослідженні, Н.П. Романова виділяє три типи жіночої самотності: «самотність на комплексах», «самотність на ідеалах», «самотність на амбіціях». Самотність на комплексах базується на неадекватній самооцінці, що є певним психологічним бар'єром в спілкуванні. Самотність на ідеалах розуміється як залежність від стереотипів

в коханні, чеканні ідеальної другої половинки. Самотність на амбіціях - це коли жінка намагається спочатку досягти успіху в кар'єрному зростанні, творчо самореалізується, досягає матеріального успіху, так званий тип «заручниця кар'єри» [54].

К. Ясперс підтверджує, що людське життя є безперервним руйнуванням самотності та свідомим заглибленням людини в неї. Усамітнившись, вона переосмислює життєві цінності, а прийнявши на самоті саму себе, відкриває нові можливості для особистісного зростання. У вітчизняній психології фактично відсутні результати дослідження з феноменології типів переживання самотності й копінг-стратегій саме в жінок, а їхні висновки інтерпретуються стосовно досліджуваних, які не переживають стан самотності як суб'єктивно значущу проблему. Більш достовірними будуть дані, отримані в процесі психологічного консультування – кваліфікованої психологічної допомоги та корекції неблагополучних емоційних станів у жінок, які реально переживають стан самотності. Тому вивчення питання психологічних особливостей переживання самотності та копінг-стратегій у жінок сучасною прикладною психологією й психологічною консультативною практикою водночас є нагальним запитом сьогодення вітчизняної науки.

Проблема самотності розглядається також у контексті сімейних відносин (О. Донченко, Ю. Швальб), у філософсько-психологічному аналізі чоловічих та жіночих джерел самотності (Н. Хамітов) та в соціально-психологічному аналізі емоційної реакції суб'єкта зі значною проблемою самотності в контексті міжособистісних відносин (К. Абульханова-Славська Є. Головаха, І. Кон, В. Куніцина, О. Леонт'єв, Г. Орлов, Г. Старшенбаум, А. Хараш та ін.), психологічний аналіз особистісних характеристик як схильність до переживання самотності (Т. Бушуєва, Є. Заворотних, К. Манакова, О. Мухнерова, В. Силаєва та ін.). Концептуальні принципи психологічного консультування одиноких жінок описано С. Васьківською, Н. Каліною, Г. Новайтис, К. Роджерсом, К. Рудестам, Т. Титаренко, І. Яломом.

Так, багато закордонних та вітчизняних психологів кажуть, що для жінок пріоритетною цінністю є стосунки між людьми та спілкування [17]. У жінок сильніше бажання допомагати іншим, вони більш уважно зосереджені на співпраці, на дружніх стосунках з навколишнім середовищем, частіше проявляються гіперсоціальні установки в поведінці, підкреслений альтруїзм, ніж у чоловіків [68, с. 16]. Тому, висновком є необхідність для жінки суб'єктивно значущого спілкування, відсутність якого може викликати емоційні почуття порожнечі.

У психологічних словниках самотність трактується як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан та психічне здоров'я. Про самотність як психічне явище можна сказати через такі основні категорії: самотність як почуття (переживання людини відмінності від інших, почуття нерозуміння і самозаперечення людьми без довіри і любові), як процес (втрата соціального статусу та здатність застосовувати суспільні норми, принципи та цінності), як ставлення до неприйняття світу, як власна гідність, нездатність ідентифікувати один одного, як життєву позицію підтримувати тісні стосунки, як психічний стан. Клінічні форми патологічних форм самотності супроводжуються психічними розладами [11].

Щаслива жінка, безсумнівно, завжди буде користуватися періодом самотності у житті, коли слід подумати про професійну кар'єру, саморозвиток, творчість, побудову здорових та надійних відносин з іншими людьми. Е. Пепло та М. Мічеліо у зв'язку з цим твердженням, стверджують, що щасливим людям комфортно почуття самотності, вони не турбуються про самотність, для них воно зручне усамітнення. Представники екзистенційно-гуманістичного напрямку А. Маслоу а І. Ялом також наділяють самотність позитивними характеристиками - як прагнення до особистісного зростання та реалізації творчого потенціалу.

Стратегії вирішення проблем (когнітивно-емоційно-поведінкові) подолання емоційного стану самотності жінок визначаються як способи адаптивного часткового вирішення складних життєвих проблем. У

психологічній літературі копінг - реакція індивіда на загрозову ситуацію, стратегії подолання та вирішення психологічних проблем. Вони можуть бути внутрішніми (особиста) і зовнішніми (соціально-психологічна, підтримуюча з навколишнього середовища). Так, зберігання позитивного ставлення, стабільність самооцінки, ідеальне «Я» особистості підтримує позитивні стосунки з собою, ізолюючись від власних дій (використовуючи захисні механізми). Самооцінка розглядається в контексті проблеми розвитку особистості в працях Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, В. Століна, А. Фурмана, І. Чеснокова та ін. Це актуально у контексті цієї проблеми дослідження - питання вивчення взаємодій механізмів психологічного захисту та самооцінки жінки, яка переживає самотність як суб'єктивну неможливість та мають емоційну реакцію та сприйняття оточуючими людьми. Ф. Перлз переконаний, що самосвідомість підтримує саморегуляція, досягає рівноваги між внутрішнім світом та навколишнім середовищем. У невротичному стані досвід аналізу самотності включає внутрішню (явища та процеси самосвідомості) і зовнішню (ситуацію, подію) сфери свідомості. Активна лише середня зона свідомості - фантазія, що призводить до домінуючої концентрації свідомості у минулому та майбутньому, на шкоду даного часу, але доповнювати гештальт (тобто задоволення потреб) можливе лише на даний момент «тут і зараз» [42].

Негативні прояви жіночої самотності розглядаються в сучасних роботах при дослідженні переживання самотності дівчатами-студентками [31]. Негативний досвід жіночої самотності пов'язаний з розчаруванням необхідністю належності, прийняття та самоприйняття. Вони характеризуються такими індивідуальними та особистісними характеристиками: невроз, соціофібія, тривожність, низький рівень почуття толерантності, підвищена чутливість до невдач і відторгнення [7]. У стані самотності зрілі жінки мають такі характеристики особистої та емоційної реакції: почуття непривабливості, вразливості, почуття невпевненості та покинутості, самоспостереження, переживання внутрішніх конфліктів [34].

Теоретичний аналіз наукової літератури дозволив ознайомитись з моделлю та типологію жіночої самотності за критерієм її суб'єктивного сприйняття. Перший блок моделі, заснований на уявленнях зарубіжних і вітчизняних вчених, включає причини жіночої самотності. Найважливіша з причин жіночої самотності - демографічна. Згідно з даними статистики, чоловіча смертність значно перевершує жіночу у всіх вікових категоріях. Крім чоловічої смертності, є ще кілька обставин, які зменшують кількість потенційних партнерів: пияцтво, відбування покарань у місцях позбавлення волі, служба в армії, робота на кордоні, морська спеціальність. Також автор виокремлює соціальну ізоляцію, що проявляється у дефіциті бажаного кола соціального спілкування і супроводжується почуттям відчуженості. Багато жінок ніколи не перебували у шлюбі або розлучені, інші заміжні, але періодично відчують гостре почуття самотності. Емоційна ізоляція є результатом відсутності прив'язаності до конкретної людини; в результаті чого виникає тривожне занепокоєння. Якщо відносини в сімейному союзі формальні, то жінка відчуває себе самотньою. Також дуже розповсюдженим в сучасному світі є феномен самотнього материнства. Жінка відчуває себе самотньою, коли не може реалізувати свій материнський інстинкт. Але жінка яка має дітей, теж потребує емоційної та духовної підтримки, відчуття захищеності, впевненості, надійності і опори в житті [64].

Таким чином, аналіз теоретичних та емпіричних досліджень надав можливість зробити висновок щодо поняття самотності як суб'єктивного переживання. Наявні на цей момент різноманітні дослідження жіночої самотності всебічно розглядають типи, причини, особливості, наслідки самотності, способи її подолання і багато іншого, тобто в даний час в сучасній науці існує багато різних поглядів на природу і сутність самотності жінок, а також на причини її появи.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Короткий огляд традиційних методик, спрямованих на вивчення переживання самотності

Основними задачами емпіричної частини кваліфікаційної роботи є:

1. Створення методологічного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення психологічної особливості самотності особистості; підбір валідного психодіагностичного інструментарію.

2. Проведення емпіричного дослідження жіночої самотності.

Означенні вище завдання детермінували хід емпіричної частини роботи і дозволили виділити такі її етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний.

Підготовчий етап супроводжується системою методів до якої входять: спостереження, бесіди, опитування, тестування.

Тому зміст підготовчого етапу полягає в створенні психодіагностичного комплексу, спрямованого на вивчення переживання самотності особистості.

Одним із завдань цього теоретичного та емпіричного дослідження є пошук методів, які надають інформацію про деякі особливості переживання самотності, її структурних елементів та функцій. Ось методи, доступні в літературі, які діагностують переживання самотності. Одна з популярних методик, яка довела свою ефективність у визначення «рівня» самотності, що розглядається як тест UCLA (Університет Каліфорнії, Лос-Анджелес) Шкала самотності UCLA була розроблена як одновимірний підхід до вимірювання самотності та на основі загального досвіду широкого кола людей. Робота над ним розпочалася Д. Расселом з колегами у 1976 р., російська версія якого була опублікована в книзі «Лабіринти самотності» [27]. Автори намагалися створити адекватну методику з отриманням психометричної та простої у використанні шкали, як надійний інструмент для вивчення самотності різних

вікових, соціальних та статевих груп. Елементи масштабу були обрані на основі ряду методологічних експериментів, а також кореляцій з показником самооцінки в категорії самотності та підтвердження. В останньої версія шкали самотності UCLA (версія 3) було переглянуто формулювання деяких вимог. Так, пропонується ще один ключ до розрахунку результатів (з урахуванням прямих та зворотних тверджень). В іншому варіанті метод "Шкала самотності UCLA" (версія 3) містить 20 команд: 11 негативно сформульованих, що свідчить про наявність переживання самотності ("самотня") та 9 позитивно сформульованих ("не самотня") тверджень. Ця версія методології була змінена російською мовою І. Ішмухаметовим [18]. Він отримав психометричні показники методу, які відповідають оригінальній англійській версії.

Диференційована шкала самотності (DLS) (Н. Шмідт). В У 1976 р. Н. Шмідт розробив диференціальну шкалу самотності, в якій намагався визначити ступінь цього почуття в межах чотирьох типів стосунки: дружні, сімейні, романтично-сексуальні та соціальні. Теоретичною основою для створення шкали є розгляд самотності як конкретної форми вираження соціального невдоволення. Дослідник визначає самотність як «суб'єктивне відчуття невідповідності» між реальними і бажаними соціальними відносинами. Формулювання виражається в позитивних і негативних аспектах. Ця шкала дає можливість розглянути самотність з точки зору міжособистісного дефіциту взаємозв'язків та невідповідності або розриву між бажаними та існуючими відносинами.

Багатовимірна шкала самотності (Дж. Гірвельд). Основа цієї системи вимірювання самотності висунула гіпотезу про існування чотирьох компонентів: типи відсутніх зв'язків, механізми захисту та пристрої, перспективи самотності в майбутньому та здатність особистості вирішити проблему самотності. Шкала містить 38 балів, кожен з яких вимірюється своїм параметром. Автор виявив суттєві кореляційні зв'язки між шкалою самотності та одновимірним самовизначенням, а також оцінкою самотності.

Шкала самотності Йонга Гірвельда, 1999). Відповідає моделі самотності, на якій базується шкала когнітивного підходу до розуміння почуття самотності та її причин. Шкала являє собою анкету, що складається з 11 закритих питань, шести сформульованих негативно і п'яти - позитивно, на які респондентам пропонується вибрати один із запропонованих варіантів за п'ятибальною шкалою.

Шкала Лікерта. Рівень самотності в цій техніці оцінюється в цілому згідно з виразністю двох параметрів: емоційної та соціальної самотності та дискримінації чотирьох рівнів вираження самотності: не самотній, помірний ступінь самотності, велика самотність, дуже велика самотність. Російськомовна варіанти адаптації шкали самотності Гірвельда і Тілбурга виконала Т.Л. Хачик та О.О. Екімчик [26].

С.Г. Корчагіна розробила блок методів, спрямованих на діагноз самотності: «Самотність», «Види самотності». Семантичний диференціал (модифікація С.Г. Корчагіна). Анкета на самотність містить 12 запитань, у кожному з яких була використана чотиривимірною шкала оцінок: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи». На думку автора, ця шкала вимірювань «надає інформацію про глибину проявів самотності в континуумі від норми до патології» [23]. На основі отриманих результатів визначається наступне: відсутність самотності, поверхневі переживання можливої самотності, глибокі переживання справжньої самотності, дуже глибокі переживання самотності, занурення в цей стан. Методика є опитувальником, заснованим на екзистенціальних уявленнях про ставлення особистості до самотності, згідно з якою прийняття самотності як екзистенціального факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення і використовувати їх як ресурс для аутокомунікації і особистісного зростання. Неприйняття або страх самотності, навпаки, призводять до уникнення усамітнення, постійному пошуку соціальних контактів, що стає униканням зустрічі людини з самим собою і перешкодою для особистісного зростання. Методика створена і валидизована в 2013 році Е.Н. Осінім і Д.А. Леонтєвим. Повна

версія опитувальника містить 40 тверджень, згрупованих в 8 субшкал і 3 шкали.

Анкета «Типи самотності» орієнтована на ідентифікацію видів самотності у зовнішніх соціальних проявах поведінки, внутрішніх психічних переживаннях та об'єктивних даних психодіагностики дослідження. Випробовуваних просять відповісти («так» чи «ні») на 30 питань, що складають цю шкалу: дифузна самотність, відчужена самотність, дисоційована самотність, суб'єктивно позитивний вид самотності [23].

Семантичний диференціал (модифікація С.Г. Корчагіної) розроблений спеціально для вивчення специфіки переживання самотності різних категорій людей, визначає динаміку ставлення людини до самотності і для семантичного поділу термінів «самотність», «ізоляція». Випробовуваних просять ретельно оцінити 15 пар полярних тверджень про певні поняття за 7-бальною шкалою. Математична обробка результатів виконується класичним способом за допомогою розрахунку трьох факторних ваг - оцінка, сила та активність згідно кожної досліджуваної концепції [22, с. 61]. «Семантичний диференціал» у модифікації спрямована на оцінку самотності як соціально-психологічного явища, використовуючи 10 протилежних пар емоційно-оцінних прикметників. Пропонується вибрати слово в кожній парі, яке на думку досліджуваної людини більше підходить для опису самотності та відображає її емоційне ставлення до самотності за шкалою від -3 до +3. Це виражає силу ставлення, відповідно вибір бажаного позитивного чи негативного балу з 0 (найслабше емоційне ставлення) до 3 (найсильніше емоційне ставлення) [15].

Анкета "Діагностика самотності" (Є.Є. Рогова) заснована на моделі феномену самотності, яка включає зміни в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості, що визначається соціальною орієнтацією. Анкета містить 50 тверджень по 10 на кожну суму шкали оцінки, за якими можна оцінити рівень самотності: високий, середній (адаптивний), низький. Автор виділяє п'ять відповідних шкал типів самотності, а саме: 1) тимчасова

(ситуативна) самотність, 2) постійна самотність; 3) емоційна самотність; 4) самотність поведінки; 5) пізнавальна самотність [51].

Диференціальна анкета досвіду з самотністю (DOPO -3). Методика Д. О. Леонтьєва та Е. М. Осіна [39] базується на авторських дослідженнях моделі ставлення до самотності, згідно з якою прийняття самотності як факту існування відкриває людині можливість оцінити ситуацію самотності і використовувати її як джерело для автокомунікації та особистісного зростання. Відмова або страх самотності, навпаки, призводять до уникнення самотності, постійного пошуку соціального контакту. Страх самотності може витіснити у людини переживання самотності, заперечення самотності як факту або навпаки привести до постійного пошуку компанії і встановлення багато поверхневих контактів, прагнучи уникнення безпосередньої загрози самотності [40]. Ця техніка має повну (40 тверджень) та коротку версію (24 твердження). Далі розглянемо повну версію цієї техніки. Твердження в анкеті згруповані у 8 підшкал: 1) «Ізоляція» містить твердження в тому, що немає людей, з якими могла б бути людина контактною; 2) «Переживання самотності» включає формулювання в загальній формі висловлювання, що створює образ респондента як самотньої людини; 3) «Відчуження» підкреслює відсутність значущих зв'язків з оточуючими людьми. Сума підмасштабів 1-3 дає оцінку за шкалою «Загальна самотність», що відображає ступінь реального відчуття самотності, дефіциту спілкування. 4) «Дисфорія самотності» вимірює негативні почуття, пов'язані з відчуттям самотності; 5) «Самотність як проблема» відображає негативні оцінки самотності як явища; 6) «Потреба суспільства» вимірює досвід комунікаційних потреб. Сума під шкал 4-6 балів за шкалою «Залежність від спілкування», відображає неприйняття самотності, неможливість залишитися самому; 7) «Радість від самотності» вимірює прийняття самотності людиною; 8) «Джерело самотності» містить твердження, що відображають продуктивні аспекти самотності. Сума підрахуваних 7-8 дає оцінку за шкалою «Позитивна самотність», що вимірює здатність людини знаходити джерело самотності,

творчо використання його для самопізнання та саморозвитку. Короткий варіант опитувальника містить 24 твердження, на підставі яких бали нараховуються лише за трьома шкалами: 1) «Загальна самотність», 2) «Залежність від спілкування», 3) «Позитивна самотність». Автори вважають, що люди, схильні до самотності частіше згадували недостатність близьких відношень, брак спілкування і досвід відчуження від інших чим ті, хто насправді переживає самотність, схильні звертати увагу на негативні почуття, пов'язані з ситуаціями самотності [39].

Аналіз психодіагностичної літератури виявив, що існує ряд методів, які дають інформацію лише про декілька характеристик самотності: інтенсивність, рівень, глибина переживання самотності, фактори самотності, типи самотності. Однак, на в даний час не існує інструментів для діагностики схильності особистості переживати самотність як стійку властивість особистості з конкретним психологічним змістом. Тому О.П. Саннікова та В.Б. Бедан створили інструмент для диференціального вимірювання формально-динамічних та якісних показників схильності людини до переживання самотності, як складної властивості особистості. Анкета «Самооцінка самотності». Одним із завдань дослідження був психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення поточного (ситуативного) стану переживання самотності на основі наявності індивідуального досвіду людей, які пережили у своєму житті самотність, для вивчення емоційного різноманіття враження та способів їх подолання. Метод самооцінки самотності у формі анкети складається з чотирьох блоків: 1) прояви самотності; 2) емоції при самоті; 3) негативні підтвердження під час практики самотності; 4) шляхи подолання. Перший блок складався з чотирьох питань, на які потрібно було відповісти учасникам дослідження: 1) «Чи відчуваєте ви самотніми в цей період життя?»; 2) «Якщо ви не відчуваєте самотність зараз, ви знаєте це почуття від минулого досвіду?»; 3) «Ви хочете уникнути самотності?»; 4) «Як часто ти хочеш побути наодинці?». Є чотири можливі відповіді: «точно, так», «ймовірно, так»,

«можливо, ні», «точно, ні». Перше питання - на установлення інформації про самооцінку поточного стану самотності, самовизнання; друге - наявність попереднього досвіду самотності, ставлення до самотності незалежно від того, пережила ще людина самотність чи ні. Відповіді на останні два запитання дозволяють оцінити ступінь «добровільності» самотності, що дає можливість ідентифікувати осіб, які мали бажання бути тимчасово самотніми (схильність до самотності), тобто вони регулярно мають такі бажання і тих, хто ніколи не мріяв залишитися на самоті, тому намагалися уникати цього стану. Другий блок містить два завдання, в яких потрібно вказати кілька типових емоцій - ситуативні емоції (реальні емоційні реакції у певних ситуаціях), які представляють відповідний, активний вибір участі суб'єкта у тому, що безпосередньо відображається та почуттях, що виникли під час переживання самотності або пов'язані з переживання самотності. У першому завданні було запропоновано на відбір відкритий список з перелічених емоцій [57] (захоплення, гнів, тривога, смуток, тріумф, ненависть, жах, бажання, радість, обурення, страх, задоволення, злість життєрадісність, дратівливість, депресія, досада, лють, мир, огида, сором, неприязнь, невразливість, збентеження, шкода, байдужість, здивування, розчарування, жаль, невдоволення) - це ті почуття, які більше відповідають стану людини на самоті. У другому завданні треба надати відповідь на запитання «Як ти себе відчуваєш, коли живеш на самоті ?». Запропоновано перелік характеристик (свобода, незалежність, впевненість у собі, життєва сила, концентрація, смирення, покинутість, безнадійність, безпорадність, безвихідність, апатія, невпевненість у собі, вразливість, слухняність фізична слабкість, відчуження), з яких необхідно вибрати найбільш підходящий. Третій блок також складається із завдань, що надають інформацію про роздуми у переживанні самотності. Завдання пропонує 10 пар суперечливих тверджень на питання «Коли ти переживаєш самотність, ти думаєш (думаєш), що: .. » ти повинен вибрати один із двох тверджень, якій є більш істинним.

Сума оцінок кожної людини за запропонованими судженнями дозволяє виявити ставлення суб'єкта по відношенню до кожного з цих питань. Ставлення до переживання самотності ґрунтується на простих послідовних судженнях і являють собою континуум від однієї мінімального до максимального значення. Тому завдання представлене наступним чином - пара суджень: «Ніщо не може відволікти мене від переживання самотності - Я легко можу відволіктися від переживання самотності», «Я нікому не потрібен - Є люди, які мене потребують», «Мене ніхто не любить - Є люди, які мене люблять», «Я гірший за інших - я нічим не гірший за інших», «Моє оточення мене не розуміє - моє оточення ставиться до мене з розумінням», «Я не бачу перспективи в особистому житті - у мене є перспективи в особистому житті», «Самотність руйнує мої життєві цінності - Самотність не впливає про свої життєві цінності», «Я не знаю, як заповнити свій вільний час - можу розпоряджатися власним часом», «Я думаю, що мене зрадили - я не думаю що мене зрадили», «Мені просто не пощастило і мене залишили - я готовий на нові стосунки». Вибір відповідей відображає когнітивну інтерпретацію ситуації, яка також може вказувати на розуміння ситуації як суб'єктивно складної [58, с. 44].

Завданням четвертого блоку було отримання інформації про конативний потенціал, тобто використання індивідуальних можливостей в сфері поведінки суб'єктів з метою подолання суб'єктивно складної ситуації, подолання за допомогою активних дій, вчинків, діяльності, що можуть змінити ситуацію (управління поведінкою). Тож на питання «Якщо ти відчуваєш самотність, що ти робиш для себе? Пропонуються наступні 10 пар суджень: «Я зачекаю, коли прийдуть друзі - піду побачити своїх друзів», «Я блукаю вулицями, іду у парк, я спостерігаю за серфінгом – вчусь», «Я лежу на дивани і я нічого не роблю - роблю те, на що раніше не знаходив часу», «Я сплю - Я читаю книги», «Розглядаю старі картинки - спілкуюся з родичами і друзями», «Я замикаюся - спілкуюся в чаті, соціальної мережі тощо», «Я сиджу вдома мовчки - ходжу в клуб, ходжу на вечірки тощо».

«Бажання немає робити щось, просто руки опустилися - я займаюся своїм улюбленим хобі», «Я міняю свою зовнішність (імідж) - мені нічого не хочеться змінити щодо себе», «Я покладаюся на долю - починаю з нуля», «Я в депресії - спорт, фітнес тощо». Як видно з наведеного списку тверджень, можна дізнатися напямом самотності: речі, які допомагають позитивно пережити стан самотності, вибрати інтелектуальні шляхи та методи вирішення проблем, що означає творче, плідне і конструктивне використання часу наодинці. Таким чином, отримані дані висвітлюють особливості переживання самотності, способи подолання переживання самотності, визначення поведінки; пошук соціальної підтримки.

2.2. Результати дослідження переживання самотності жінок та їх обговорення

Вибірка складає 10 осіб, досліджуваними є самотні жінки міста Білгород - Дністровський (віком 35-53 роки).

Для дослідження особливостей переживання самотності нами було використано такі методики: «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної та авторська анкета «Самотність»

З метою вивчення переживання самотності була використана методика «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона [49]. Ця методика визначає самотність як загальне явище, поширене серед широких мас населення, і показує високу ступінь адекватності діагностування. Вона дає можливість ранжувати студентів за ступенем вираженості самотності, крім того дозволяє виявити відсоток студентів, які відносяться до того чи іншого типу самотності. Розроблена Д. Расселом і М. Фергюсоном методика використовується для діагностики рівня суб'єктивного самотності. Дана методика включає в себе 20 тверджень. Респонденти повинні підібрати кожному з них слово, яке описує частоту відповідності затвердження в їх

житті: «Ніколи», «Рідко», «Іноді» або «Часто». Щоб обробити результати методики потрібно підрахувати скільки разів вибирався кожен з варіантів відповіді. Відповіді «ніколи» не сумуються, сума відповідей «рідко» множиться на 1, відповідей «іноді» - на 2, а відповідей «часто» - на 3. Далі отримані результати сумуються. Результати в 40 - 60 балів вказує на високий рівень самотності, результати в 20 - 40 балів вказує на середній рівень самотності, а результати в 0 - 20 балів вказує на низький рівень самотності.

Проаналізувавши отримані результати, ми можемо стверджувати, що з 10 жінок у 3 (30%) високий рівень переживання самотності, у 5 (50 %) – середній рівень, у 2 (20%) низький рівень.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження переживання самотності за методикою «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона

Рівень переживання самотності	Кількість осіб	% показник
високий	3	30
середній	5	50
низький	2	20

Отримані дані зобразимо у вигляді кругової діаграми:

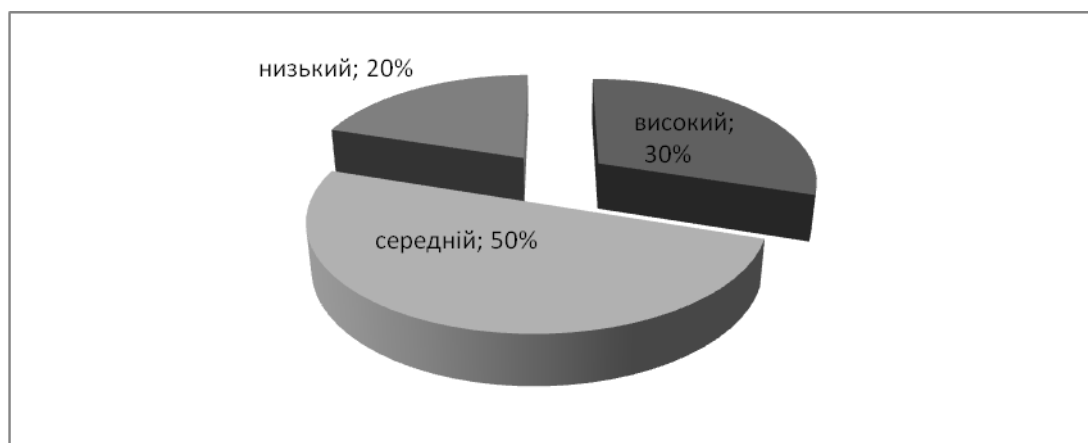


Рис.2.1. Результати дослідження рівнів переживання самотності за методикою

Отже, ми можемо побачити, що більшість жінок відчують самотність на середньому та високому рівні. Високі бали, за даною шкалою можуть бути пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, браком емоційної близькості або контактів з людьми і усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини. Так само можуть відобразитися труднощі, пов'язані з процесом адаптації і соціалізації, з розлученням. Процес розриву та припинення стосунків у жінок супроводжується розчаруванням, недовірою до людей або гнівом на когось. Почуття покинутості чоловіком часто приводить жінку до того, що вона почне відчувати, ніби вона взагалі нікому не потрібна, ні цікава, нудна. Таких жінок переслідує думка, що у кожної є своя пара, а вона зараз самотня, інші сприймають її як небезпечну конкуренцію або зневажають. У свою чергу низькі бали по даній шкалі притаманні тим жінкам, які не відчують хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею близькості або спілкування, і не вважають себе самотньою людиною. В ході бесіди було виявлено, що жінки, які мають низький рівень переживання самотності, мають родичів, дітей, друзів, тобто мають психологічну підтримку. Вони не відчують негативні емоції, такі як туга, смуток, багато спілкуються, займаються дітьми. Серед самотніх жінок найбільш переживають та страждають через відчуття самотності бездітні жінки та ті що втратили чоловіка в зрілому віці. У них яскраво виражена нестача в спілкуванні, вони переживають період ізоляції і відчують брак емоційної близькості, а також усвідомлюють себе самотніми людьми. Середній рівень самотності показали жінки, які часом, на свята, відпочинку, в важкі періоди переживають негативні емоції, зв'язані з самотністю. Даний результат говорить про тимчасове виникнення відчуття самотності, про його нерегулярний характер.

Для визначення особливості переживання самотності також була використана методика «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної. Цей опитувальник призначений для визначення рівня переживання самотності і його виду. Шкали: дифузна, відчужена,

дисоційована самотність. Опитувальник містить 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так чи ні). Обробка здійснюється у відповідності з ключем, простим підсумовуванням балів по чотирьом шкалам: дифузна, відчужена, дисоційована самотність і стан самотності без певного виду [48].

У результаті обробки даних були отримані наступні результати, які представлені за допомогою (табл. 2.2., рис. 2.2.). Згідно з отриманими даними, ми бачимо, що респонденти переживають самотність, але у більшості це стан самотності без певного виду – 4 жінки (40%), також високі і середні бали за даною шкалою набрали 3 особи (30%) з дифузною самотністю. Людей, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: опір і пристосування в конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість. Багато в чому таке протиріччя пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми), що володіють, природно, різними психологічними особливостями. У стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Це не вдається, тому що людина не спілкується в власному розумінні, не ділиться своїм, не обмінюється, а лише приміряє на себе образ іншого, тобто ототожнюється з ним, стаючи як би живим дзеркалом. Такі люди дуже гостро реагують на стреси, вибираючи стратегію пошуку співчуття і підтримки, інтуїтивно передчуваючи свою справжню, екзистенційну самотність, людина відчуває колосальний страх. Вона намагається «втекти» від цього жаху до людей і вибирає ту стратегію взаємодії з ними, яка, за її думку, забезпечить йому хоча б тимчасове прийняття - ідентифікацію. Вона демонструє абсолютну згоду з думками, принципами, мораллю, інтересами того, з ким комунікує. По суті, людина починає жити психічними ресурсами об'єкта ідентифікації, тобто існувати за

рахунок іншого. Прагнучи до істинного людського спілкування, вона діє так, що не залишає собі найменшого шансу здійснити дане прагнення. Наслідком цього, звичайно, є дуже жорстоке переживання самотності, наповнене страхом, розчаруванням і відчуттям безглуздості свого існування.

Наступним за рівнем вираженості у вибірці йде відчужена самотність. Середні значення по даній шкалі отримали 3 досліджувані жінки (30%). Самотні особи нашої вибірки можуть проявляти тенденцію до відокремлення або повного відчуження від інших людей, норм і цінностей їх оточення. Також може спостерігатися втрата значущих міжособистісних зв'язків, втрата інтимності і приватності в спілкуванні. Переживаючи відчужену самотність, людина може мати відчуття розгубленості, власної непотрібності. Наслідком переважання в особистості тенденції до відокремлення є відчуження людини від інших людей, норм і цінностей, прийнятих у суспільстві, світу в цілому. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання. Людина відчуває себе втраченою, покинутою в чужому і незрозумілому її світі. Вона не може вже знайти необхідний відгук і розуміння. Усвідомлення неможливості бути вислуханою, зрозумілою, прийнятою часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. Коли думка про це опановує свідомістю, втрачається інтерес до життя взагалі. Людина оцінює своє буття як відірване від себе. Її життя несвідомо відповідає тим, що зуміла виділити та акцентувати особистість: знедоленістю, неприйняттям, нехтуванням. Подібне ставлення до життя робить його настільки нестерпним, що нерідко виникають думки про самогубство. Зазвичай ми спостерігаємо у таких людей недовіру, підозрілість, приписування іншим поганих намірів, тугу, депресію, тривожність. Це не дивно, якщо зрозуміти, що людина знаходиться в стані усвідомленої самотності, не маючи можливості з кимось поділитися, тому що поруч, за її уявленнями, немає нікого, здатного вислухати і зрозуміти. Термін «відчужує» передбачає протяжність процесу і стану в часі, з одного боку, з іншого - двосторонній характер відчуження, тобто з часом об'єкти

відчуження стають його суб'єктами і самі проявляють це по відношенню до людини, що переживає такий вид самотності.

Останнім видом самотності, виділеним С.Г.Корчагиной, йде дисоційована самотність. Серед досліджуваних не виявилось осіб з високим рівнем цього типу самотності.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників видів самотності за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної

показники видів самотності	Кількість осіб	% показник
дифузна	3	30
відчужена	3	30
без певного виду	4	40

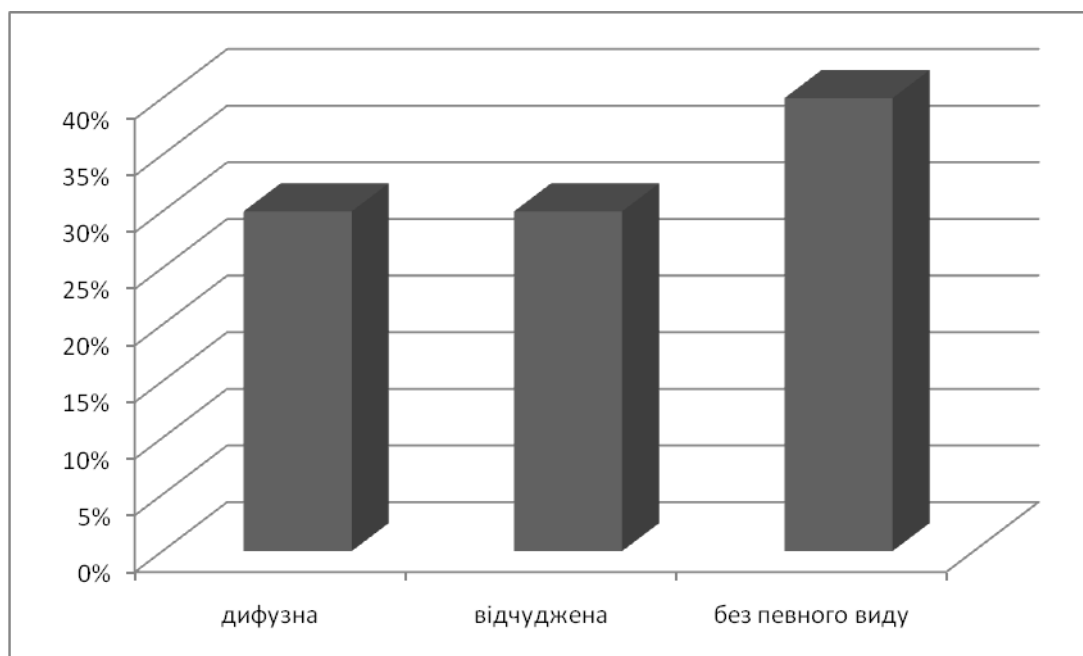


Рис. 2.2. Показники видів самотності за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної.

Отже, нами виявлено, що для самотніх жінок характерно суб'єктивне відчуття самотності, при цьому з дифузною самотністю виявлено 3 особи (30%) та з відчуженою самотністю 3 досліджуваних (30%)

Також нами було розроблено та викорисано анкету «Самотність», яка містить питання щодо змісту поняття самотності, особливості переживання цього відчуття, засобів боротьби з негативними емоціями, які супроводжують це явище .

Анкета «Самотність»

1. Що ви розумієте під самотністю?
2. Ви відчуваєте себе самотнім?
3. Як ви вважаєте, в чому причина того, що Ви відчуваєте себе самотнім?
4. Що допомагає справлятися з почуттям самотності?
5. Що вам заважає справлятися з почуттям самотності?
6. Які ви використовуєте способи боротьби з проблемою самотності?

На питання «Що ви розумієте під самотністю?» більшість респондентів вважають, що сукупність фізичного і морального відчуття самотності є самотністю. Фізична самотність інтерпретується не як повна ізоляцію, а як відсутність необхідного для відчуття комфорту кількості спілкування. Моральну самотність розшифровують, як відсутність необхідного для відчуття комфорту якості спілкування, яке залежить від емоційно-психологічної складової. Опитані кажуть про те, що можна фізично бути одному, але відчувати себе комфортно, а можна перебувати в натовпі, але відчувати себе самотньо. Учасники опитування вказують, що відчуття самотності залежить від типу характеру людини: інтроверт не буде відчувати себе самотньо, навіть перебуваючи в фізичній ізоляції, екстраверт ж, навпаки, відчуває потребу в систематичному спілкуванні, щоб підтримувати свій рівень відчуття самотності на комфортному рівні. Багато учасників опитування зауважують, що наявність коханої людини сильно знижує відчуття самотності, так як партнер здатний компенсувати як фізичну самотність, так і моральну за умовами, що ця людина знаходиться поруч і розділяє інтереси, погляди, здатна підтримати розмову, співпереживати, повністю залучатися в процес взаємодії. Тільки один респондент вважає, що

самотність - моральне відчуття. Молода жінка говорить, що в сучасному суспільстві домогтися ізоляції вкрай складно, всі ми постійно перебуваємо в процесі взаємодії з оточуючими. Навіть за умови, що у людини немає близьких родичів, знайомих і друзів, наприклад, під час походу в магазин, цієї людині доведеться вступати у взаємодію з великою кількістю людей: охоронцем магазину, іншими покупцями, продавцем і т.п. Відповідно, взаємодія з людьми не завжди задовольняє потребу в спілкуванні і не є панацеєю від самотності. Можна постійно перебувати серед людей, контактувати з ними і в той же час відчувати свою психологічну ізоляцію від них, тобто самотність (якщо, наприклад, це чужі для індивіда люди). Самотньою не можна назвати людину, яка, мало взаємодіючи з оточуючими, не проявляє ні психологічних, ні поведінкових реакцій самотності. Крім того, люди можуть і не усвідомлювати, що між реальними і бажаними взаємовідносинами з оточуючими існують розбіжності. Можна зробити висновок, що самотність розуміється, як стан, який відчувається людиною при нестачі необхідної для відчуття комфорту кількості фізичного і морального спілкування.

Щодо питання анкети «Ви відчуваєте себе самотнім?», аналіз отриманих даних показує, що більшість одиноких жінок «часто» відчувають почуття самотності - 60% (6 осіб) Правда, «дуже часто» почуття самотності відчувають всього 2 досліджуваних (20%). «Рідко» це почуття відчувають 2 опитаних респондентів - 20% (табл. 2.3., рис. 2.3.).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження переживання самотності

Показник самотності	Кількість осіб	% показник
дуже часто	2	20
часто	6	60
рідко	2	20

Отримані дані зобразимо у вигляді кругової діаграми:

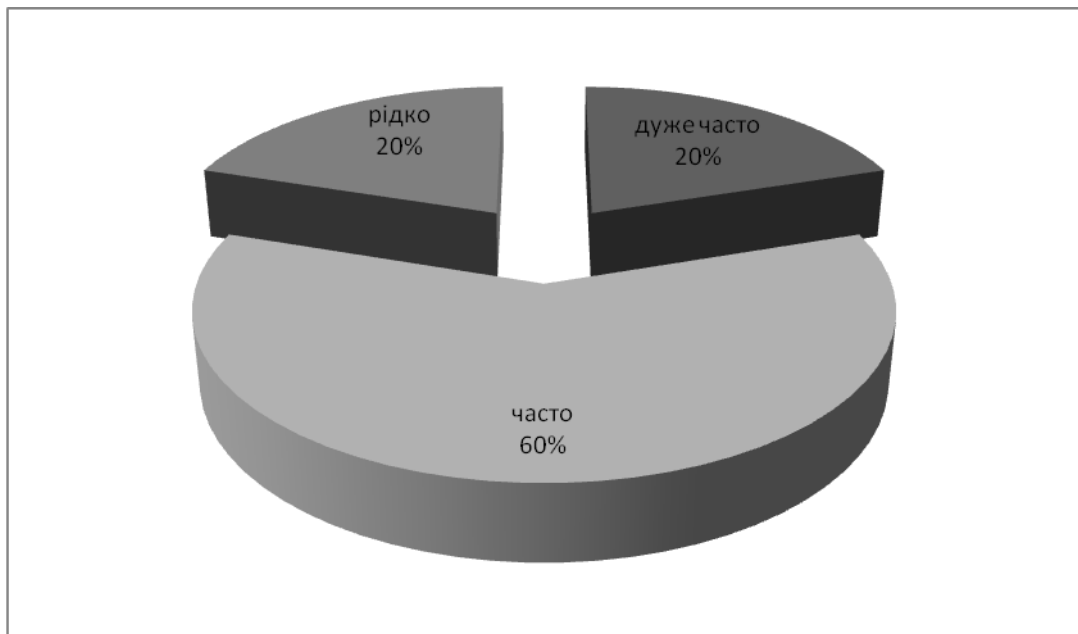


Рис.2.3. Результати дослідження показників переживання самотності

При відповіді на питання «Як ви вважаєте, в чому причина того, що Ви відчуваєте себе самотнім?» більшість респондентів зазначили, що основною причиною, по якій вони відчувають себе самотніми, є брак спілкування з рідними, друзями і знайомими - 24%. Також важливою причиною є брак часу і втому. Самотні жінки багато працюють, крім того, деякі поєднують навчання з роботою, що і позначається на відсутності необхідного часу для спілкування, щоб відчувати комфортний стан. Комплекси і відсутність особистого життя турбують 20 % опитаних. Жінки соромляться спілкуватися з оточуючими, бояться бути незрозумілими, неприйнятими, вони комплектують з приводу своєї зовнішності і матеріального становища. Різні погляди на життя турбують 30% опитаних. Відсутність бажання спілкуватися відзначили 10% опитаних, 30% жінок відчувають себе самотніми, тому що проживають одні. Резюмуючи вищесказане, можна зробити висновок, що брак фізичної взаємодії частіше супроводжується почуттям самотності. Як правило, хоча дистанційні контакти дозволяють задовольняти особистісні потреби в комунікаціях, людині необхідно безпосереднє емотивно-фізичне спілкування: брак спілкування з рідними, друзями і знайомими; нестача часу на спілкування і втому; проживання в самоті; відсутність особистого життя. Ці позиції в цілому складають 60% всіх відповідей - більше половини.

При вивченні відповідей на питання «Що допомагає справлятися з почуттям самотності?» були виявлені соціальні та особистісні детермінанти, які допомагають справлятися з почуттям самотності. Серед особистісних детермінант виділяються надія на краще майбутнє, здатність подібатися людям, простота в спілкуванні і товариськість, відкритість до всього нового. Двоє респондентів вказали, що сподіваються, що в майбутньому вони не будуть відчувати почуття самотності, тому єдиний дієвий спосіб боротьби з самотністю - дочекатися певного періоду часу, коли подібна проблема стане не актуальна. Здатність подібатися людям і входити до них в довіру, простота в спілкуванні, товариськість і відкритість також були відзначені як способи боротьби з самотністю. Серед соціальних детермінант: підтримка родичів і друзів, спілкування з представниками протилежної статі, робота, отримання яскравих емоцій за допомогою походів в кіно, подорожей, спроба знайти способи відволіктися. Майже всі респонденти відзначають, що підтримка сім'ї дуже допомагає переживати відчуття самотності. Дійсно, близькі люди добре розбираються в характері та особливостях людини, що сприяє згасанню почуття самотності. Спілкування з чоловіками веде до підвищення самооцінки, крім того, допомагає відвернути думки від переживань. Одна досліджувана вказує, що робота рятує її від самотності, так як взаємодія з колегами задовольняє потребу в безпосередньому спілкуванні, а завантаженість в процесі роботи забирає надто багато сил, таким чином, втома не дає можливості оцінювати свій психологічний стан.

При аналізі відповідей на питання «Що вам заважає справлятися з почуттям самотності?» були виявлені соціальні та особистісні детермінанти, які заважають справлятися з почуттям самотності. Серед особистісних детермінант, які заважають впоратися з почуттям самотності, були виявлені: емоції, особливості характеру, скутість в спілкуванні з незнайомими людьми, невміння спілкуватися, сором'язливість і фобії. Чотири жінки (40%) відзначили, що емоції часто заважають справлятися з почуттям самотності. Респондентки перераховують різні емоційні стани: глибоку зневіру,

мимовільні сльози, раптові нервові зриви, пригніченість. Більшість досліджуваних (70%) відзначають серед своїх недоліків скутість в спілкуванні з незнайомими людьми, що заважає створювати коло нових знайомств, невміння спілкуватися. Одна жінка вважає, що переживає почуття самотності, так як є інтровертом, вона не любить спілкуватися з людьми і вважає за краще проводити вільний час на самоті, але при цьому періодично у неї виникає потреба в спілкуванні, яку неможливо задовольнити, так як у цієї людини немає близьких друзів, а відносини з родичами вкрай натягнуті. Багато хто відзначає, що сором'язливість і страх бути неприйнятним, заважає знайомитися з людьми. Жінки відзначили, що їм взагалі не властиво самим заводити знайомства з представниками протилежною статтю. Серед соціальних детермінант: комп'ютеризація суспільства, соціальний статус, рівень життя, негативне ставлення оточуючих, місце проживання і нерозуміння проблеми самотності оточуючими. Досліджувані відзначають, що комп'ютеризація суспільства заважає справлятися з почуттям самотності. Сучасні люди проводять занадто багато часу в соціальних мережах, досить часто спілкування просто механізовано, відсутність справжніх емоцій і почуттів підсилює відчуття самотності. Три респондентки (30 %) помічають, що соціальний статус і рівень життя негативно впливає на спроби впоратися з почуттям самотності. Сучасні люди гуртуються не тільки за принципом сфер інтересів, але і за рівнем значущості людини в групі і матеріального достатку. Така особливість не сприяє розвитку соціальних контактів і породжує комплекси. Також жінки відзначають, що кожен має суб'єктивні судження, тому неможливо позитивно ставитися до всіх людей. Негативне ставлення оточуючих заважає встановленню та подальшому розвитку контактів, що не дозволяє справлятися з почуттям самотності. Досліджувана, яка переїхала жити в місто, вважає, що віддаленість від близьких людей заважає їй справлятися з почуттям самотності. Ще одна респондентка, чие особисте життя не влаштоване, коли всі її родичі та друзі мають партнерів, вважає, що оточуючі не розуміють серйозності її проблеми і тому не

приділяють питанню належної уваги. Можливо, респондентка і сама поки не розуміє, навіщо їй потрібні партнерські відносини, так як ця потреба уявна і заснована на чужому досвіді, тому вона не в змозі донести близьким людям свої відчуття.

Щодо питання «Які ви використовуєте способи боротьби з проблемою самотності», самотні жінки помітили, що самотність можна відчувати, як перебуваючи в ізоляції, так і в громадському місці. Крім того, досліджувані звернули увагу, що способи боротьби з самотністю будуть різні, залежно від того, де людина перебуває. Респонденти встановили, що, бажаючи впоратися з почуттям самотності, перебуваючи вдома, вони найчастіше займаються інтернет-серфінгом, спілкуються з рідними, читають, займаються побутовими справами (прибирання, приготування їжі), дивляться телевизор. Намагаючись впоратися з почуттям самотності, перебуваючи поза домом, опитувані найчастіше говорили, що ходять в кафе, магазини, гуляють з друзями по місту, йдуть в кіно. В ході бесіди, респонденти прийшли до висновку, що найкраще з почуттям самотності допомагає впоратися безпосереднє спілкування. Правда, суть безпосереднього спілкування полягає не тільки в фізичному контакті, а й в духовній близькості. Намагаючись знайти відповідь, що важливіше - фізичний контакт або духовна близькість в процесі взаємодії, респонденти прийшли до висновку, що обидва ці аспекти важливі в рівній мірі.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ПОЧУТТЯ ТА СТАНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічне консультування з проблеми самотності

Психологічна допомога є областю і способом діяльності професійного психолога, яка призначена для сприяння людині і суспільству в рішенні широкого кола проблем, що породжуються душевним життям людини в соціумі. Зміст психологічної допомоги полягає в забезпеченні емоційної, смислової і екзистенціальної підтримки людині або спільноті в ситуаціях труднощів, що виникають в процесі особистісного та соціального буття [11].

Актуальність проблеми самотності людини в сучасному суспільстві очевидна не тільки для психологів. Самотність існує, з одного боку, як об'єктивний стан ізоляції, автономії, невключення індивіда в соціум, з іншого боку, як суб'єктивне переживання. Останнє, як не парадоксально, може виникати у людини і в ситуаціях інтенсивного спілкування. Самотність як стан може бути вимушеним або бажаним. Як переживання, самотність може впливати на життєдіяльність деструктивно, але може вести до творчого вирішення, дії. До консультанту клієнт звертається, як правило, коли переживає самотність як страждання [23].

Консультанти-психологи відзначають, що проблема самотності виникає у клієнтів дуже часто, не менше 70-80% звернень прямо або побічно пов'язане з переживанням самотності. У той же час клієнти рідко спочатку заявляють самотність як свою проблему, вони говорять про супутні почуття, стани, вказують на труднощі у відносинах з оточуючими. Фокусуючи проблему, консультант прагне розглядати її в більш широкому контексті емоційних відносин клієнта. Досліджуючи феномен самотності, психолог стикається з проблемою відсутності певної форми її переживання. Надійним фактором, що визначає самотність, є ті почуття, які відчуває індивід і визначає як самотність. Внутрішні складові індивідуально різні і залежать від

віку, характеру, життєвого досвіду [27]. Допомога самотнім людям, перш за все, повинна полягати в тому, щоб змінити в особистості сприйняття і суб'єктивне переживання зовнішніх подій, які визначаються як самотність.

Найбільш ефективним видом корекції почуття самотності У.А. Сандлер і Т.Б.Джонсон вважають консультування і групову психотерапію [48]. Структура психологічного консультування з проблеми самотності включає в себе принципи, техніки когнітивної орієнтованості. Консультування може поєднуватися з психодрамою, де психолог-консультант вислуховує проблему і запит клієнта, проводить корекцію ірраціональних переконань, допомагає клієнту змінити ставлення до світу, до себе, зрозуміти мотиви поведінки і переживань. Уявний діалог дозволяє побачити ситуацію з іншого боку і самим позбутися від тривалого, багаторічного переживання і почуття образи. До індивідуальних методів допомоги відносять психологічне консультування [55].

В рамках психологічного консультування також виділяють форму групової роботи з клієнтами - групове психологічне консультування, але специфіка роботи з клієнтом тут інша, ніж в соціально-психологічному тренінгу. Робота з групою тут обумовлена, по-перше, тим, що вона є більш економічною, так як дозволяє одночасно надавати допомогу великій кількості людей, які відчувають однакові складності. По-друге, група тут розглядається як провідник впливу психолога-консультанта, мова не йде про самостійне значення процесів групової динаміки, вони можуть навіть розглядатися як перешкода діяльності консультанта.

При консультуванні самотніх клієнтів рекомендується дотримуватися обережності і дотримання поставлених завдань. Однією з головних завдань консультування самотніх людей є розвиток соціальних навичок. Для деяких людей нестача соціальних навичок становить серйозну проблему. До найбільш доречних в даному випадку навичок можна віднести вміння поставити себе (це відноситься і до зовнішності, і до поведінки), соціальну впевненість в собі (подолання сором'язливості, взяття ініціативи на себе),

вміння увійти в ту чи іншу роль (як це пропонується в різних спільнотах і вікових групах) і навички спілкування. Успішний вступ в нову систему відносин може бути ускладнений недостатністю соціальних навичок, соціальної стурбованістю, відчуттям своєї поразки [52].

Інша проблема може виникнути з - за того, що самотні люди часто відчують тривогу. Деяких людей тривога може змусити уникати соціальних взаємодій. Але, мабуть, самотні люди набагато частіше намагаються спілкуватися, незважаючи на всі свої страхи. У подібних випадках тривога може поєднуватися з ефективним виконанням соціальних функцій. Тому, наступне завдання полягає в тому, щоб змінити неадаптивну поведінку і емоції клієнта. Велике значення мають когнітивні чинники. У людей можуть бути нереальні стандарти можливого вибору «своїх» партнерів, спотворені уявлення про самого себе і своїх взаємодіях з іншими, може бути відсутня самоповага. Тому ще одне важливе завдання консультування - формування адекватної самооцінки та рівня домагань [11].

Джеффри І. Янг запропонував психотерапію депресії і самотності. Що стосується стилю бесід терапевта і клієнта, то більшу частину часу терапевт задає питання. За допомогою питань терапевт показує клієнту, як застосовувати науковий метод: «Які докази я маю?», «Чи достатньо цього, щоб підтвердити мій висновок?», «Чи існують альтернативні пояснення?». Таким чином, клієнти «відкривають» невірність своїх думок і перестають звертати на них увагу. Подібний процес стимулюється відкриттям за допомогою широко поширеної в практиці індуктивної системи питань навчання і служить істотним елементом когнітивної терапії. [72]

За А. Беком, автоматичні думки - це своєрідний потік думок, який виникає на ряду з основним, і часто виявляє відхилення від реальності і логіки. Бек назвав подібні думки «когнітивними збоченнями». А.Бек вважає, що коли «внутрішня реальність» людини не відповідає «зовнішньої реальності» в значущих співвідношеннях, вона може відчувати переживання самотності, емоційні розлади, тривогу і депресію, які вимагають

терапевтичного втручання. Таке втручання підкреслює значення роботи з клієнтом над його самопізнанням і самооцінкою. Терапевтичні методи когнітивного підходу припускають змінення клієнта, який перш за все позбавляється від оцінки себе, як самотнього [24].

Узагальнення результатів інтерв'ю з консультантами дозволяє описати симптомокомплекс переживання самотності. Автори виділяють три рівні усвідомлення людиною цього переживання. На першому рівні клієнт усвідомлює свої почуття, пов'язані з констатацією самотності. Тут представлені емоційні явища меланхолійного кола: печаль, безсилля, тривога, невпевненість, незахищеність, безнадійність, втрата. На другому рівні виникають стеничні почуття, які спонукають до пошуку причин своїх негативних переживань. Залежно від локусу контролю, клієнт направляє ці почуття (гнів, досада, ненависть) або на себе, або на зовнішнє джерело стресу. Третій рівень, як відзначають практикуючі консультанти, не завжди досягається. Він представлений вищими почуттями (такими, як вина, сором, смиренність) з приводу тих «емоційних спілок», наслідком заперечення яких і стало переживання самотності. Досягнення цього рівня дозволяє клієнту вийти з позиції жертви власних недоліків, долі чи злої волі оточуючих, служить основою формування нового ставлення до себе і оточення, переоцінки існуючої ситуації, розширення смислового поля, мотивує пошукову активність [30].

У роботі з клієнтом психолог-консультант приймає позицію фасилітатора і на першому етапі допомагає усвідомити і відреагувати актуальні переживання. На другому етапі консультант, визначаючи локус контролю клієнта, прагне привести його до балансу між самозвинуваченнями і зовнішньозвинуваченнями тенденціями в покладанні відповідальності за негативні переживання. Робота консультанта на третьому етапі перш за все передбачає актуалізацію у клієнта інтересу до свого майбутнього - це, найважливіша умова ефективності подальшої взаємодії. Надалі консультант

ставити завдання подолати одностороннє ставлення клієнта до самотності, показує, що це переживання може відкривати нові можливості.

Якщо клієнт визнає саму можливість побудови непесимістичних перспектив свого майбутнього, консультант починає роботу з моделювання різних варіантів поведінки в його конкретної життєвої ситуації. На етапі готовності зробити крок в майбутнє» клієнту необхідна практика прийняття нових позицій, часто невідомих соціальних ролей. Вирішення цього завдання має бути ефективним в психодраматичній групі. Психодраматичний процес може дати потужний поштовх до зміни, так як йому притаманний і катарсис, і когнітивне усвідомлення. Клієнт, який переживає почуття самотності, як ніхто інший, потребує натхнення і приплив енергії, якщо всерйоз бажає працювати над своєю проблемою. Результатом успішної психодраматичної роботи стане можливість більш повного і спонтанного самовираження, впевненість у своїх здібностях будувати більш гармонійні відносини з іншими. Не завжди можливо включення клієнта в психодраматичну групу, однак окремі психодраматичні техніки можуть бути використані в індивідуальній консультативній роботі [42].

Такі дослідники як С.Г. Корчагіна, Г.М. Тихонов і Л. Примаков, вивчають можливість терапії самотності, внаслідок чого головною частиною їх наукових пошуків є дослідження схеми соціальних взаємодій індивідів і самотніх людей зокрема. Можливості психотерапії самотності представлені в роботах І. Ялом, Г.В. Залевського, Н.В. Шитова та ін. Найбільш часто використовується когнітивна терапія. Когнітивна терапія як напрямок зародилася на заході в 60-70 рр. на базі психоаналізу. Цей напрямок в психотерапії, в якому основна увага приділяється пізнавальним структурам психіки з упором на особистість, особистісні конструкти і в цілому на логічні здібності. В цілому, когнітивна терапія - це директивний, структурований і орієнтований на мішені підхід, в основі якого лежить когнітивна модель різних розладів або дисфункціональної поведінки [25].

В рамках моделі когнітивної терапії інтегрує безліч різних технік, як оригінальних, так і запозичених з інших психотерапевтичних систем - гештальттерапії, психодрами, бихевіоральної і клієнт-центрованої терапії. Відмітна особливість когнітивної терапії полягає в ретельній експериментальній перевірці всіх теоретичних побудов, що лежать в основі терапевтичних принципів, і оцінках її ефективності [70]. Когнітивна терапія працює з ірраціональними установками, атрибуціями, стереотипами, які виступають причиною порушень в поведінці. Сьогодні цей метод застосовується в роботі з депресією, посттравматичним розладом, різними залежностями, деменцією, тривогою, фобіями, шизофренією і багатьма іншими психічними та особистісними розладами. Можна припустити, що даний вид терапії може бути доцільний і в роботі з самотністю. Можна запропонувати наступну структуру психологічного консультування з проблеми самотності, що включає принципи і техніки когнітивно-орієнтованого консультування в поєднанні з психодрамою. На етапі збору інформації психолог, природно, вислуховує проблему і запит клієнта. Корекція ірраціональних переконань повинна проводитися двома шляхами. З одного боку, необхідно використовувати когнітивні техніки (наприклад, Сократовський діалог); з іншого боку, важливо дослідити історію формування подібних перекручених уявлень про людей і далі використовувати техніки, емоційно більш насичені. Можна застосувати в подібних випадках психодраму або монодраму [23].

Сократовський діалог слід проводити пролонговано, з домашніми завданнями. Психолог при цьому прагне змінити ставлення до травмованої події, допомогти зрозуміти мотиви поведінки і переживання. Психодрама або монодрама, що включають рольову гру, обмін ролями, техніку «другого Я», уявні діалоги з чоловіком дозволяють змінити кут зору на події минулого і позбутися від тривалого, багаторічного переживання почуття образи. Повертаючись до сократівського діалогу, необхідно відзначити, що цю техніку з успіхом можна застосовувати не тільки в роботі з

зверхузагальненнями, але і при виявленні в судженнях інших ірраціональних переконань (по типу вибіркового абстрагування, тунельного зору, що повинно бути і інших). Наступним етапом роботи є спроба зрозуміти, під впливом яких обставин складається певний патерн міжособистісних відносин в дитинстві. Подальша консультативна робота з клієнтами спрямована на зміну способу «Я», подолання негативного ставлення до себе. Для цього також можуть використовуватися когнітивні техніки (Сократівський діалог, когнітивний континуум, поведінковий експеримент і ін.) в поєднанні з психодрамою (монодрама). За допомогою сократівського діалогу і когнітивного континууму психолог з клієнтом оскаржують такі думки, як «Я нікчемна людина», «Я ні на що не здатна», «Мене ніхто не зможе полюбити такою, яка я насправді» тощо. Поведінковий експеримент проводиться для перевірки наступних ірраціональних переконань: «Якщо я буду самою собою, від мене все відвернуться» або «Якщо я буду щиро себе вести, мене не будуть поважати». У монодрамі відтворюються дитячі конфлікти із значущими дорослими, проводяться уявні діалоги з ними (з обов'язковим обміном ролями). Ці процедури призводять до значних інсайтів, емоційної і когнітивної переоцінки дитячого досвіду [24].

Індивідуальна форма роботи з людиною, котра переживає почуття самотності, не може в повній мірі сприяти розвитку у суб'єкта вміння встановлювати конструктивну комунікацію в групі. А також, економічно більш вигідна групова форма організації психологічної допомоги в умовах значного підвищення числа осіб, що зазнають почуття самотності. Особистісні ресурси є провідним фактором подолання, динаміки міжособистісних відносин, що змінилася, порушенням динамічної рівноваги між ідентифікацією-відокремленням і віддалення когнітивного конструкту від об'єктивної реальності.

Скарги на самотність - одні з найбільш частих в кабінеті психолога, що в сучасному суспільстві зовсім не дивно. Однак в разі звернення з проблемою самотності до фахівця коректніше говорити не стільки про факт, скільки про

почуття самотності. Тому що часто буває, що людина, живучи одна, абсолютно не відчуває себе самотньою. Деякі люди відчувають себе нормально тільки на самоті, деякі навіть розглядають відлюдництво як важливу умову свого духовного зростання. А буває і навпаки - багато хто відчуває те, що називається «самотністю в натовпі». Самотність - це неповноцінність, яка полягає в нестачі близьких взаємин спілкування, взаєморозуміння любові, турботи і т.п. Це свого роду ізоляція (духовна, фізична, моральна). Самотність - це та проблема, до вирішення якої людина найменше підготовлена і відповідальність за яку так легко перекласти на інших. Однак людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми, особистісно значущих для неї, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення потреби в спілкуванні.

У ранніх роботах дослідники-клініцисти, наприклад Фромм-Рейхман і Салліван, спочатку мали намір дати терапевтам відчуття, що самотність - серйозна клінічна проблема, якої вони марно нехтують. Ці автори пропонували терапевтам проявити тут ініціативу і визнати самотність своїх клієнтів. Вони також спонукали терапевтів уважно простежити за своєю власною самотністю. Після публікації перших робіт по даній темі з'явилися нові книги і статті, в яких аналізувалася психодинамічна структура самотності [63]. На сьогоднішній день найбільш розробленими є програми когнітивно-біхевіоральної терапії, в основі яких лежить переконання, що психологічні проблеми і пов'язані з ними афективні стани та їх тривалість в основному визначені когнітивними процесами. В рамках цього підходу Янг і Примаков розробили детальну програму терапії самотності в рамках своєї роботи з хронічно самотніми людьми. Незважаючи на те, що самотні люди, найімовірніше, скажуть, що їм потрібна «одна єдина людина» або «романтичний партнер», вони навряд чи уявляють собі психологічне значення цілей консультування. Навіть Р. Вейс, який вважає, що єдиним способом полегшення самотності служить встановлення нових зв'язків, проте попереджає, що «боротьба за предмет прихильності» важка і пов'язана з

ризиком, в тому числі з ризиком випробувати соціальні труднощі або поквартитися з занепокоєнням вибором партнера. Крім того, володіння подібними зв'язками не обов'язково захистить людину від почуття самотності, особливо в тому випадку, якщо вони не забезпечують серйозних соціальних обмінів. Наприклад, деякі самотні люди не можуть знайти час, щоб спланувати діяльність, яка їх задовольняє спільно з їхніми друзями або партнерами [72].

Успішний вступ в нову систему відносин може бути ускладнений недостатністю соціальних навичок, соціальної стурбованістю, відчуттям своєї поразки. У людей можуть бути абсолютно нереальні стандарти можливого вибору «своїх» партнерів, спотворені уявлення про самого себе і своїх взаємодіях з іншими, може бути відсутнім самоповагу. Тому ще одне важливе завдання консультування - формування адекватних самооцінки та рівня домагань. Що стосується стилю бесід терапевта і клієнта, то більшу частину часу терапевт задає питання, а не вдається до дидактичних тверджень [11].

3.2. Програма психологічної корекції стану самотності

Самотність в соціальному вимірі - це проблема соціальних зв'язків. Їх недосконалість або неповноцінність відчувають на собі і діти і літні, і ті, що перебувають у шлюбі і розведені. Самотна людина часто є джерелом, «носієм» самотності, оточуючи себе людьми і створюючи умови, які не тільки збільшують його переживання, але і змушують брати участь в них оточуючих.

І хоча причина в формуванні переживання самотності одна - незадоволеність або брак соціальної оцінки, спосіб і можливість отримання різні в залежності від віку, способу життя і індивідуально-психічних особливостей. Кожна вікова і соціальна група повинна в індивідуальному порядку бути навчена певним міжособистісним відносинам, що дозволять

людям, які перебувають у шлюбі та страждають від конфліктів і дефіциту спілкування здобути внутрішню рівновагу. На думку Янга «хронічна самотність є наслідком тривалої нездатності людини встановити зв'язки з іншими людьми, тоді як ситуативна самотність - це наслідок порушення сформованої моделі соціальних зв'язків людини». Одного разу, завдяки обставинам, встановивши міцні соціальні зв'язки (моделі спілкування) індивід втрачає навички встановлення подібних взаємин в подальшому, а в разі розриву або втрати звичних сформованих зв'язків, відчуває самотність, як результат власної соціальної неспроможності. Дати людині ці навички, навчити провокувати оцінку оточуючих, а також щедро давати її іншим - ось мета корекції самотності. Процес переживання самотності, на думку багатьох психологів і психотерапевтів, повинен складатися з комплексу тренінгових (індивідуальних та групових) занять і навчальної поведінкової терапії. Розроблено модель корекції, яка починається з того, що клієнт самотній: це тягне за собою придбання клієнтом причинних соціальних зв'язків, а потім і розвиток інтимних довгострокових відносин. Корекція самотності включає: індивідуальну корекцію - робота над своїми зовнішніми і внутрішніми якостями; соціальну корекцію - придбання навичок і способів ефективної взаємодії та конструювання ситуації. В іншому випадку всі старання і здібності, набуті на тренінгу, по мистецтву спілкування можуть розбитися об стіну особистої неприязні. Встановивши причину самотності і позначивши дефіцит або втрату оцінки (кількості, якісної або значущою) слід приступати до терапії [53].

Якщо самотність спровокована відчутною втратою значимого джерела оцінки (друг, супутник життя, дитина і т.д.), часто доцільно доповнити цей нестаток одного значущого джерела, безліччю кількісних, використовуючи це, як оперативний метод експрес-допомоги. Їх наявність полегшить переживання самотності і дасть час для внутрішньої реабілітації та придбання нових значущих зв'язків. Способи формування різних за своїми властивостями відносин теж різні, тому терапію слід проводити поетапно,

даючи клієнтам спочатку основні навички міжособистісних відносин, потім навички формування якісних, щодо міцних властивостей для отримання значимої оцінки. 1 ступінь: навички отримання кількісної оцінки. Найбільше користі у вигляді почуття потрібності, поміченими приносить людям наявність багатих і різноманітних соціальних зв'язків. Фізичне віддалення від людей може поставити особистість на межі самотності, але як відомо, так відбувається не завжди. Швидше, глибоке емоційне переживання самотності властиво людям, оточеним соціальними зв'язками, в якому вони не беруть участь. Людина як би викинута з товариства без видимих для неї причин, але всередині соціуму, але ніяк цим соціумом не зазначено. Іншими словами, людина має потребу в тому, що б властивості і якості її особистості були помічені і оцінені, нереалізована потреба формує дефіцит кількісної оцінки. Причиною незадоволеності і відсутності оцінки найчастіше є те, що вже сформовані соціальні зв'язки (сім'я, робота, друзі) з часом втрачають такі властивості, як якість і значимість. Відчуття стабільності, безумовної присутності в житті цих моделей спілкування, з одного боку позбавляють від необхідності вступати в нові або подібні контакти, а з іншого - знецінюють їх [61].

Цим суто особистісним механізмом формування відносин слід додати підходи, мета яких допомогти індивіду встановити нові зв'язки: це тренінг соціальних навичок, когнітивно-поведінкова терапія, а також групи купірування сором'язливості і підвищеної тривожності. Для багатьох клієнтів, сам процес приходу в подібні групи, індивідуальні консультації, взаємини всередині колективу є достатнім джерелом кількісної оцінки. Терапевтичні групи корисні і в тій якості, що особистість, яка бере участь в них виявляється в центрі уваги, а оцінка групи стає якісною формою визнання. Психолог може показати групі клієнтів відеозапис того, як треба вступати в розмову, підтримувати телефонну розмову, робити і приймати компліменти і т.д. Незайвими будуть навички регулювання періодів мовчання і розмови, невербальних методів спілкування, міміки. Тренінг

повинен тривати не менше 10 тижнів. Кожне заняття група обіграє побутові ситуації, змінюючи ролі і стиль взаємодії, а після вправ обговорює правильність або неправильність виконання завдань. Такі заняття повинні записуватися на відео, так щоб клієнти можуть уявити собі, що вони робили. Заняття закінчується видачею домашнього завдання, починаючи з моменту набуття з незнайомою людиною в бесіду і закінчуючи спробою встановити добрі і довірчі відносини. Подібні тренінги, звичайно, не змінюють саму особистість, вони швидше визначають спосіб поведінки в стандартних ситуаціях і можуть допомогти в отриманні достатньої кількості оцінки. Це необхідний вихідний пункт для соціально-стурбованих і самотніх людей, однак, більше значення мають навички поглиблення відносин і отримання більш стабільної та вагомою форми визнання - якісної оцінки [38].

2 ступінь: навички отримання якісної оцінки. Самотність може виникнути не тільки в результаті відсутності зв'язків, але через незадоволення якістю існуючих відносин. Дійсно, як тільки долається деякий кількісний поріг людських відносин, виявляється, що детермінантою самотності в набагато більшій мірі є незадоволеність їх якістю. Зрештою всі соціальні відносини отримують своє завершення - або через розрив стосунків, або через смерть партнера. Коли відносинам настає кінець, люди часто відчують самотність. Навіть горе з приводу втрати якісних зв'язків не так велико в силу емоційного спалювання і звикання, як самотність. Вейс поділяв поняття «горе» і «самотність». Горе - це синдром шоку, протесту, гніву, болю, палючої печалі, викликаної втратою джерела оцінки. Навпаки, на відсутність зв'язків, а не на їх втрату. До якісних відносин можна віднести такі соціальні контакти при яких важливим є особисті характеристики і якості партнерів, спільна діяльність, що впливає або визначає поведінку обох сторін. Якісні взаємини враховують весь комплекс особливостей особистості, який визначається сторонами, як кращий в порівнянні з більшістю. Отримання якісної оцінки, як метод позбавлення від самотності, більш складний, а навчальний процес більш тривалий, так як передбачає

внутрішню перебудову, заміну або придбання нових особистісних якостей. Саме цей шлях викликає опір і незгоду з боку клієнтів. Важко зізнатися собі в тому, що твій образ життя і стиль поведінки - соціально непомітні або неприйнятні. Але, з іншого боку, якщо існуюча система взаємовідносин привела до переживання самотності, значить, в ній є серйозні недоліки непомітні для індивіда в силу суб'єктивних причин. Для початку слід визначити, втрата якого джерела якісної оцінки спровокувала самотність. Можливо, причини, які змусили партнера розірвати двосторонні відносини, стануть показниками тих якостей і властивостей особистості, від яких варто позбутися, а в разі смерті партнера необхідно встановити, які фактори даних взаємин були визначальними і бажаними. Якісна оцінка завжди з'являється в зв'язку з певними перевагами особистості, пріоритетами над іншими, і зникає по мірі не поповнення цих достоїнств. Один із шляхів отримання якісної оцінки - перемогти, перевершити самого себе (аутогенний механізм формування оцінки), інший - набути якостей позитивно оцінювані соціумом (гетерогенний механізм формування оцінки). Процес терапії в подібних випадках повинен бути, більш глибоким [30].

Поступова свідомість власних недоліків і культивування достоїнств сприяє особистісному зростанню, хоча і змінює весь стереотип сприйняття і ставлення до соціального середовища. Не так давно отримали свій розвиток когнітивно-орієнтовані теорії, які допомагають клієнтам дізнатися і виправити недоліки у власному способі мислення. Основна особливість когнітивно-біхевіоральної моделі полягає в тому, що клієнтів вчать розпізнавати автоматизм мислення і розглядати такі думки як гіпотези, що вимагають перевірки, а не як факти. Терапевт повинен змусити клієнта розірвати звичний спосіб мислення в незнайомих ситуаціях (думки типу «У мене не вийде», «Я буду виглядати дурнем» і т.д.) і перевірити цю думку емпірично, допитуючись, в дійсності клієнт поведився нерозумно в подібних ситуаціях, і чи не тисне на нього соціально навчений, незручний, але нав'язаний йому стереотип мислення. Завдяки такому способу перевірки

автоматичного мислення, клієнт часто виявляє неспроможність своїх припущень і альтернативних інтерпретацій, які виявляється можна переглянути. Л.Э. Пепло підкреслив, що думки про свою поразку можуть виникнути у самотніх людей внаслідок загальної помилкової оцінки причин поведінки. Люди недостатньо усвідомлюють мінливість обставин, що призводить до почуття безнадії і сорому. Зовнішність і соціальні навички можна вдосконалити в набагато більшому ступені, ніж це допускає більшість самотніх людей. Досягнувши певної стійкості якостей особистості, слід вдатися до допомоги тренінгової групи, для моделювання і звикання до нових умов взаємодії з урахуванням придбаних особистісних якостей [43].

Джеффри І. Янг в своїй практиці поетапного купірування самотності налаштовував клієнта брати на себе зобов'язання щодо виконання кожного рівня в ієрархії цілей, поступово перетворюючи кількісні зв'язку в якісні. Експериментальним шляхом визначилося шість ступенів: 1. Подолати тривогу і печаль, викликані самотнім часоприводженням. 2. Чимось зайнятися разом з друзями, яких небагато залишилося. 3. Відкритися перед одним, заслужити довіру, і зробити цей процес взаємним. 4. Зустріти потенційно близького, підходящого партнера (представника протилежної статі). 5. Поступово поглиблювати інтимні стосунки з адекватним партнером, особливо через відвертість і сексуальний контакт. 6. Взяти на себе емоційні зобов'язання перед адекватним партнером на відносно тривалий період. Таким чином, сам факт постановки мети і прагнення до неї, є оздоровлюючим, відволікаючим клієнта від власних переживань. На кожному етапі слід пам'ятати, що партнер також має потребу в оцінці своїх якостей, як і клієнт. Уміння отримувати оцінку і використовувати в своїх цілях так само важливо, як і дарувати оцінку. Тільки така обопільна взаємодія поряд з вихованням особистісних якостей може сформувати для індивіда стабільне джерело якісної оцінки [72].

3 ступінь: навички, отримані значущою оцінкою. У житті багатьох людей значуща оцінка є основоположною. У дитинстві її джерелом є старші

авторитети, вчителі, батьки. В юності - статеві партнери, в молодості - сім'я або наставники, в старості - учні, діти, онуки. Отримувати значиму оцінку так само важливо, як і відповідально. Найбільший обсяг потреби в очікуваній оцінці може задовольнитися єдиним, значимим джерелом, а втрата його веде до особистісної деградації та знецінення існування як такого. У той же час, заробити значиму оцінку дуже просто. На відміну від кількісної та якісної оцінки, де визначальну роль відіграє вміння і навички спілкування, або якості партнерів (навіть невисокого рівня), значуща оцінка передбачає індивідуальне і духовне зростання на такий рівень, який буде помічений і відзначений обраною, незрівняною з іншими, авторитетною і важливою для індивіда людиною. Вейс встановив, що глибина переживання самотності у розлучених або тих, хто втратили близьких людей, пов'язана саме з втратою важливої, значимої в житті людини, з якою було пов'язано безліч подій, переживань і спогадів. Причому ступінь значущості визначається рівнем взаємної довіри, поваги і визнання [30].

Для відновлення значимого джерела оцінки або створення нового необхідного привернути до себе увагу потенційного партнера. До вихованню навичок соціального спілкування тут варто додати зміни і поведінки, і ставлення до дійсності. Необхідно вирватися за межі буденності і звичності. Подібний особистісний ріст може бути результатом, як спонтанного, емоційного підйому, при якому проявляються найяскравіші і досі приховані індивідуальні можливості, так і результатом довгої і планомірної роботи над собою. Практика показує, що «якісні відносини» при сприятливих умовах, можуть перерости в «значимі відносини». На думку Халлімана такої трансформації можуть сприяти зміни специфічних соціальних інститутів, наприклад шкіл, університетів, місць проживання. В ході тренінгу група умовно ділиться на дві частини. Одна переймає досвід спілкування в групі і намагається використовувати його в реальному житті, для іншої тренінг сам по собі стає способом отримання відсутньої оцінки, методом заспокоєння.

Індивідуальні консультації дозволяють з'ясувати, що частина клієнтів пов'язує своє суб'єктивне переживання самотності з ситуацією в родині, шукаючи об'єктивні причини у вихованні, інші характеризують сім'ю, як розслаблюючий і відновлюєчий фактор. Купірування самотності в осіб, які переживають його через сформовані сімейні відносини, відбувається важче і довше. Те, що бере свій початок в дитинстві і визначає стиль соціальних зв'язків, спосіб і вид відносин в родині, важче піддається корекції. Людина незадоволена міжособистісними відносинами шукає причину в вихованні та батьках. Визначаючи сім'ю і батьків, як причину власної соціальної неспроможності, що найчастіше відбувається на несвідомому рівні, проте, сім'я вибирається, як краща соціальна модель. З огляду на те, що відносини всередині сім'ї визначені і звичні, вони усвідомлюються як затишні, що й обумовлює, незважаючи на звинувачення знаходити внутрішній спокій всередині сім'ї. Вихід за рамки «сімейної раковини» супроводжується стресом через соціальний визнання. У будь-якому випадку соціальна адаптація передбачає зміни або деформацію особистісних якостей. Клієнт в значній мірі може позбутися переживання самотності, змінившись зовні в кращу сторону (одяг, зовнішність, фізичне оздоровлення) [72].

Подолання внутрішньої слабкості, позбавлення від комплексів, набуття впевненості в собі реабілітує позитивні якості особистості і служить потужним джерелом аутогенної, якісної оцінки. Додаткова увага з боку протилежної статі, колег по роботі, знайомих нейтралізує дефіцит кількісної оцінки і підвищує рівень самоповаги і соціальної адаптації. Групова терапія має можливість розкриття недоліків, неповноцінності сприйняття, взаємодії всередині соціуму і в той же час культивування позитивних якостей, які давно не застосовуються. Для частини піддослідних самотність була індикатором власної нещасливості. Гіпертрофуючи самотність, користуючись її емоційними атрибутами, клієнти, таким чином, провокували увагу до себе у вигляді співпереживання, відкидання і обговорення власних якостей. Використовуючи подібну модель спілкування, і граючи в ній роль

жертви, яка страждає, індивід сповна задовольняв очікувану оцінку у всіх її аспектах. Терапія таких клієнтів відбувається найбільш важко. Розірвати цей самодостатній ланцюг не означає позбутися самотності. Позитивні результати досягаються лише тоді, коли позитивні емоції і переживання самотності заміщуються позитивними емоціями від переживання щастя. Визнання індивідуальних якостей, ніяк не пов'язаних з самотністю, заохочення соціальних контактів, формування позитивних емоцій від співпраці і взаємодії, визначає новий умовний рефлекс - «взаємодія - задоволення». Дуже важливим і цінним в подібних випадках є факт появи значного пріоритетного партнера. Групова терапія є найефективнішим способом корекції стану самотності. Відвідування тренінгової групи дозволяє практично всім учасникам не тільки набути навичок соціальної взаємодії, але і певним чином систематизувати вільний час (найчастіше переживання самотності виникає як результат бездіяльності, нудьги, чи не зайнятості). До того ж сам факт причетності до певної групи, до кола «обраних» підвищує самооцінку і самоповагу, що дозволяє формувати соціально прийнятні відносини, індивідуально-значимі джерела оцінки, досягаючи емоційної рівноваги [42].

Підводячи підсумок, необхідно відзначити, що допомога самотнім людям перш за все повинна полягати в тому, щоб змінити особистість, її сприйняття і суб'єктивне переживання зовнішніх подій, які визначаються як самотність, і лише після, в зміні ситуації навколо особистості, в цей процес мають включитися і близькі і друзі.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

На підставі аналізу літератури було надано визначення таких понять: «самотність», «усамітнення». Самотність як соціально-психологічне явище – це важке емоційне переживання, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або з острахом їх втрати в результаті соціальної ізоляції, яке призводить до негативних соціальних явищ, до прояву різних форм деструктивної поведінки, депресії, до виникнення аутоагресії та її реалізації в суїцидальній поведінці. Самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей). Але, незважаючи на все вищесказане, у самотності є і позитивна сторона - це усамітнення.

У психологічній літературі з проблеми самотності даються різні класифікації типологій цього стану. Відмінності між типологіями проводяться за трьома основним вимірами, що стосуються оцінки індивідом його соціального стану, типу випробуваного їм дефіциту соціальних відношень та часової перспективи, пов'язаної з самотністю. В роботі розглянуті наступні типології: відчужуюча, дифузна і дисоційована самотність; космічна, культурна, соціальна і міжособистісна самотність; суб'єктивна, об'єктивна.

Щодо вивчення структури самотності, було розглянуто такі її структурні компоненти, як: усвідомлення самотності, емоційна оцінка цього стану, інтерпретація соціальних стосунків в стані самотності; емоційний, когнітивний, поведінковий елемент; фізичний, емоційний, комунікативний, духовний рівень; когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий компоненти; ідентичність, соціальну активність, необхідність

спілкування, конструктивність, слабка адаптація, відчуження; міжособистісна, внутрішньоособистісна та екзистенційна.

Феномен жіночої самотності має суперечливий характер у зв'язку з його позитивним або негативним відображенням на психічному здоров'ї представників жіночої статі. В роботі розглянуті наступні класифікації типів жіночої самотності: «самітність жінки без чоловіка», «самітність жінки без конкретного чоловіка», «самітність як нерозуміння», «самітність як нереалізованість жінки», «самітність жінки як матері, що не реалізувалася», «самітність покинутої жінки»; «самотність на комплексах», «самотність на ідеалах», «самотність на амбіціях». У стані самотності зрілі жінки мають такі характеристики особистої та емоційної реакції: почуття непривабливості, вразливості, почуття невпевненості та покинутості, самоспостереження, переживання внутрішніх конфліктів.

Емпіричне вивчення проблеми проводилось в три етапи: підготовчий, діагностичний і аналітико-інтерпретаційний. Була визначена логіка емпіричного дослідження, сформована репрезентативна вибірка, створений психодіагностичний комплекс традиційних методик, спрямованих на вивчення особливостей переживання самотності особистості. Нами були використані наступні методики: «Суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; С.Г. Корчагиної та авторська анкета «Самотність».

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість досліджуваних жінок відчують самотність на середньому та високому рівні. Високі бали, за даною шкалою можуть бути пов'язані з актуальною виразністю переживання ізоляції, браком емоційної близькості або контактів з людьми і усвідомленням респондентом себе як самотньої, ізольованої людини.

Для визначення типів самотності респондентів також була використана методика «Опитувальник для визначення виду самотності» С.Г. Корчагиної та отримані наступні результати: респонденти переживають самотність, але у більшості це стан самотності без певного виду, а також в формі дифузної та відчуженої самотності.

За допомогою анкети «Самотність» було виявлено розуміння досліджуваних поняття самотності, суб'єктивне переживання цього явища, усвідомлення його причин та способи боротьби з проблемою самотності.

Проаналізовано підходи та методики корекції проблеми переживання самотності. Допомога самотнім людям, перш за все, повинна полягати в тому, щоб змінити в особистості сприйняття і суб'єктивне переживання зовнішніх подій, які визначаються як самотність. Найбільш ефективним видом психокорекції почуття самотності вважається психологічне консультування та групова психотерапія. Структура психологічного консультування з проблеми самотності включає в себе принципи, техніки когнітивної орієнтованості. Консультування може поєднуватися з психодрамою. Головними завданнями консультування самотніх людей є розвиток соціальних навичок, формування адекватної самооцінки та рівня домагань.

В роботі з самотніми людьми найбільш часто використовується когнітивна терапія, як директивний, структурований і орієнтований на мішені підхід, в основі якого лежить когнітивна модель різних розладів або дисфункціональної поведінки. В рамках моделі когнітивної терапії інтегрує безліч різних технік, як оригінальних, так і запозичених з інших психотерапевтичних систем - гештальттерапії, психодрами, бихевіоральної і клієнт-центрованої терапії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості / Л. Ю. Айвазян // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2012. - Вип. 2(1). - С. 3-11. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)).
2. Алишев Б. С. Одиночество как состояние и социальная ситуация. «Ананьевские чтения – 2009»: Методологический анализ теорий, исследований и практики в различных областях психологи. материалы научной конференции. Выпуск 2 / под ред. Л.А. Цветковой, В.М. Аллахвердова. Санкт-Петербург: Издательство Санкт-Петербургского университета, 2009. 622 с.
3. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] / В. Апанасюк // режим доступа - <https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analizfenomenu-zhinochoji-samotnosti/>
4. Бассин Ф. В. «Значащие» переживания и проблема собственно психологической закономерности / Филипп Вениаминович Бассин // Вопросы психологии. — 1972. — № 3. — С. 105–124.
5. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Вікторія Борисівна Бедан; наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2018. – 21 с.
6. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.

7. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. Психологія: реальність і перспективи : збірник наукових праць РДГУ. 2017. Вип. 8. С. 41–46., с. 45.
8. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія; історія психології / Л.В. Варава. – К., 2009. – 21 с.
9. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 65–71.
10. Водопьянова Н. Е. Психология стресса. - СПб.: Питер, 2009. - С. 171-186. - 336 с.
11. Гасанова П., Омарова М. Психология одиночества: учебно-методическое пособие. Киев, 2017. 76 с.
12. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1998. 800 с.
13. Гольман Т.И. Социальное одиночество студенческой молодежи в транзитивном обществе: управленческий аспект: дис. ... канд. соц. наук: 22.00.08 / Гольман Татьяна Ивановна. - Новосибирск, 2008. - 190 с.
14. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Санкт-Петербург, 1996. 166 с.
15. Заворотных Е.Н. Социально-психологические особенности одиночества как субъективного переживания: дисс. ...канд. психол. наук: 19.00.05. Санкт-Петербург, 2009. 254 с.
16. Заломов Я. А. Исследование переживания одиночества методом структурного моделирования. Психодиагностика в современном

- мире: материалы 6-й Всеросс. студ. науч.-практ. конф (Екатеринбург, 25-26 мая 2012 г.). Рос. гос. проф.-пед. ун-т. Екатеринбург, 2012. С. 43-47.
17. Ильин Е. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 544 с.
18. Ишмухаметов И. Н. Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (версия 3): Изучение студентов ВУЗа. Computer Modelling and New Technologies. 2006. 10. 3. С. 89–95.
19. Кабрин В.И. Коммуникативный мир и транскомуникативный потенциал жизни личности: теория, методы, исследования. Москва: Смысл, 2005. 248 с.
20. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість /М. О. Кандиба // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім.І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. - Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – Вип. 16. – С. 431-439.
21. Кирпиков А. Р. Позитивные аспекты переживания одиночества в подростковом возрасте: автореф. дисс. канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2002. 22 с.
22. Корчагина С.Г. Диагностические методы изучения одиночества / Вестник Российского нового университета. Психология, педагогика, образование, 2010. №1, С. 52-62.
23. Корчагина С.Г. Психология одиночества / С.Г. Корчагина. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2008. - 228 с.
24. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Монография - М.: Московский психолого - социальный институт, 2005. - 196с.
25. Кошелева Ю.П. Одиночество: традиции и ракурсы изучения // Психология зрелости и старения - 2001 г. №4. С. 54 - 66.

- 26.Крюкова Т.Л., Екимчик О.А. Результаты первого варианта адаптации русскоязычной «шкалы одиночества» (LS) Дж. Гервельд и Т. фон Тилбурга, 1999. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. № 41. 2013. С. 63-69.
- 27.Лабиринты одиночества: [пер. с англ.; сост., общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского]. — М.: Прогресс, 1989. — 698 с. с. 552.
- 28.Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці [Текст] : автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня канд. психол. наук. Спец. 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / В. Г. Лашук ; Інститут психології ім. Г. С. Костюка. - К. : ІІ ім. Г. С. Костюка АПН України, 2010. - 20 с.
- 29.Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества. Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. 2011, № 2 (19). С. 101-108.
- 30.Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Салихова А.Ж. Переживание одиночества: негативные и позитивные аспекты. Психология общения: Тренинг человечности: тезисы междунар. науч.-практич. конф. / под ред. О.В. Соловьевой. Москва: Смысл, 2007. С. 320-322.
- 31.Манакова К. Типы переживания одиночества в контексте психологического здоровья девушек-студенток : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2015. 25 с.
- 32.Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А.М. Татлыбаева (пер.с англ.). - С.Пб. : Евразия, 2007. - 478с.
- 33.Мацута В. В. Аутокоммуникация человека: функциональный аспект: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Томск. 2010. С. 23.
- 34.Мухнерова Е. Переживание одиночества в зрелом возрасте : гендерный аспект : автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.01. СанктПетербург, 2006. 19 с.
- 35.Неумоева Е.В. Одиночество как психологический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. на соискание

- ученой степени канд. психол. наук / Е.В. Неумоева. – Тюмень, 2005. – 27 с.
36. Нечаев А.В. Проблема модальности человеческого одиночества: дис. ... д-ра философии наук: 09.00.11. Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова. Самара, 2006. 278 с.
37. Оди Дж. Р. Человек – существо одинокое: биологические корни одиночества. Лабиринты одиночества: сб. ст. / пер. с англ. Москва: Прогресс, 1989. С.129-151.
38. Олейник Н.О. Переживания самотности як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
39. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
40. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Внутренняя структура дифференциального опросника переживания одиночества (ДОПО-3). Современная психодиагностика в период инноваций: сб. тезисов II Всеросс. науч. конф. Челябинск: Издат. центр ЮУрГУ. 2010. С. 132–135.
41. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Одиночество как предмет психологического исследования // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
42. Осипова А. Общая психокоррекция : учебное пособие. Москва : ТЦ «Сфера», 2004. 509 с.
43. Пепло Л.Э. Одиночество и самооценка / Л.Э. Пепло и др. – М.: Прогресс, 1989. – С.169-191.
44. Пивоваров А.М. Внутриличностная коммуникация как предмет теоретико-социологического анализа: автореф. дисс. канд. соц. наук. Санкт-Петербург, 2006. 190 с.

- 45.Покровский Н.Е. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. — М.: Логос, 2008.- 424 с.
- 46.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка» – 2013. – Вип. 23. – С. 207–214.
- 47.Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". - 2013. - № 2. - С. 212-216. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43.
- 48.Психология одиночества / Гасанова П.Г., Омарова М.К. [текст]. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
- 49.Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.-Самара:Издательский Дом «БАХРАХ», 1998-672 с.
- 50.Рогова Е. Е. Проблемная область одиночества в современном обществе / Е. Е. Рогова // Общество: политика, экономика, право. – 2010. – № 1. – С. 18–24.
- 51.Рогова Е.Е. Психологические особенности одиночества у подростков с разной социальной направленностью: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Ростов-на-Дону, 2005. 171 с.
- 52.Роджерс К. Р.О групповой психотерапии. Москва, 1993. 142 с.
- 53.Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Москва: Изд-во ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. 416 с.
- 54.Романова Н.П. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико - методологический анализ: автореф. дис. ... д. соц. наук / Н.П. Романова. – Улан-Удэ – 2006. – 40 с.

55. Рыжакова Е. В. "Феномен одиночества опыт культурологического анализа" автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук: 24.00.01 / Е.В. Рыжакова Шуя, 2012. - 21 с.
56. Санникова О. П. Формально-динамические и качественные метакarakterистики индивидуальности. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2007. – № 6-7.
57. Санникова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.
58. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 42-49.
59. Саннікова О. П. Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
60. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / В.І. Сіляєва // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – №4. – С 33-35., с. 33-35.
61. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Харківський національний ун-т ім. В.Н.Каразіна. - Х., 2004.
62. Слободчиков И. М. Теоретико-экспериментальное исследование феномена одиночества личности (на материале подросткового возраста): дис. ... докт. психол. наук: 19.00.01 / Москва, 2006. 453 с.
63. Слободчиков И.М. Одиночество личности: психологическая природа, феноменология, онтогенез, 2-е изд., испр., доп., М.2005.

64. Социально-психологические особенности одиноких женщин : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.05 / Шитова Нина Владимировна; [Место защиты: Кур. гос. ун-т]. - Курск, 2009. - 21 с.
65. Старовойтова Л. И. Одиночество: социально-философский анализ / Л. И. Старовойтова; Моск. гос. социал. ун-т, Каф. философии. — М., 1995. — 396 с.
66. Трубникова С.Г. Психология одиночества: генезис, виды, проявления: дис. . канд. псих. наук: 19.00.01 / Трубникова Светлана Геннадьевна. - Москва, 1999. - 195 с., С. 185.
67. Фромм Э. Бегство от свободы. Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. П. С. Гуревича. - М.: Прогресс, 1989.
68. Харченко С. Особенности общения мужчин и женщин. Практична психологія та соціальна робота. 2007. № 4 (97). С. 12–16.
69. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами ССУЗ: дис.... канд. психол. наук: 19.00.05. Казань, 2003. 169 с.
70. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии. Минск: «Современное Слово», 1998. 768 с.
71. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. - М.: Независимая фирма «Класс», 1999.-576 с.
72. Янг Дж. И. Одиночество, депрессия и когнитивная терапия: теория и ее применение // Лабиринты одиночества / общ. ред. и предисл. Покровский Н.Е. - М.: Владос, 2002 - С.55.