

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ «СОЛО»
У ЖІНОК**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Олени ПІДВЕРБЕЦЬКОЇ

4 курсу, денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор педагогічних наук, доцент

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« 1 » травня 2023 р., протокол № 11

завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів

2023

АНОТАЦІЯ

Олена ПІДВЕРБЕЦЬКА. Кваліфікаційна робота. Психологічні особливості життєвого стилю «соло» у жінок.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних особливостей формування життєвого стилю соло у жінок. Здійснено теоретичний огляд проблеми формування життєвого стилю особистості. Розглянуто життєвий стиль соло як соціально-психологічний феномен та проаналізовано основні його компоненти, а також особливості переживання самотності. Охарактеризовано детермінанти та причини формування життя соло у жінок. Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей формування життєвого стилю соло у жінок.

Ключові слова: життєвий стиль, особистість, життєвий стиль соло, самотність, жінки.

Olena Podverbetska. Qualification work. Psychological features of the "solo" lifestyle in women.

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of the formation of a solo lifestyle in women. A theoretical review of the problem of the formation of an individual's lifestyle was carried out. The solo lifestyle as a socio-psychological phenomenon was considered and its main components, as well as the peculiarities of experiencing loneliness, were analyzed. Determinants and reasons for the formation of women's solo life are characterized. An empirical study of the psychological features of the formation of a solo lifestyle in women was carried out.

Key words: lifestyle, personality, solo lifestyle, loneliness, women.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ У ЖІНОК	
1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття життєвого стилю.....	8
1.2. Життєвий стиль солю як соціально-психологічний феномен особистості....	10
1.3. Детермінанти формування життєвого стилю у жінок.....	23
Висновки до розділу 1.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СОЛО У ЖІНОК	
2.1. Обґрунтування методів дослідження.....	32
2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	33
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Особисте життя людини у сучасному світі стає для неї все ціннішим, позаяк свобода і розвиток особистості є найважливішими людськими цінностями та прагненнями. Відтак, формування стилю життя кожної людини є в певному сенсі життєвою філософією, що відображає систему цінностей та переконань. Життя наодинці як нова тенденція та ідеологія стилю життя стає новою реальністю особистісного існування, що пов'язано з новими підходами до розуміння самотності.

Сьогодні ставлення до самотності змінюється, адже людям стає все зручніше жити на самоті. Таким чином індивідуалізм виник із певної життєвої тенденції і став реальністю модернізованого світу. Завдяки розвитку глобалізаційних процесів, засобів масової інформації, прогресу науково-технічної діяльності людини, емансипації жінки, зміни поглядів на звичаї, а також багатьом іншим факторам, вибір «соло» способу життя сьогодні вже стає трендом.

На сьогодні, недостатньо досліджено феномен переживання жіночої самотності в контексті формування способу життя «соло». На сучасному етапі самотність – є не лише суб'єктивне внутрішнє переживання, а й свідомий вибір людини, її відповідальне рішення, а також, реальність її існування.

На тлі життєвого стилю «соло» самотність є не важким існуванням, наповненим депресією та почуттям власної неповноцінності, а, навпаки, спокійним життям для себе, можливістю побудувати успішну кар'єру або зайнятися творчістю. Такий життєвий стиль дозволяє людині осмислити власний життєвий досвід, часто стимулює до активного пошуку цікавого й змістовного спілкування.

Тому актуальним у нашій бакалаврській роботі є вивчення психологічних особливостей формування життєвого стилю соло у жінок.

Мета дослідження на основі теоретико-емпіричного аналізу з'ясувати та проаналізувати особливості життєвого стилю соло.

Об'єкт дослідження – життєвий стиль особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування життєвого стилю соло у жінок.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний огляд проблеми формування життєвого стилю особистості.
2. Розглянути життєвий стиль соло як соціально-психологічний феномен та проаналізувати основні його компоненти.
3. Охарактеризувати детермінанти та причини формування життя соло у жінок.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей формування життєвого стилю соло у жінок.

Теоретично-методологічною основою дослідження є наукові доробки З. Фрейда, Дж. Зілбург, Х. Саллівана, Е. Фромма, Ф. Фромм-Рейхман, Р. Вейса, В.Дж. Дерлега, С. Т. Маргуліс, Л. Е. Попелу, Д. Перлман, К. Роджерса, В. Франкла, І. Ялома та інших, теоретичні положення про самотність як соціально-психологічний феномен (Т. Приходько, Л. Фльорко, Н.Хамітов, Ю. Швалб та ін.).

Методи дослідження. загальнонаукові методи (порівняльний аналіз, теоретичне узагальнення, систематизація) та емпіричні методи (психодіагностичні методики, а саме, опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте "Індекс життєвого стилю", тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н. В. Паніної; опитувальник особистісної зрілості (ОЗО), шкала самотності, а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів, методи статистичного аналізу.

Теоретична значущість дослідження полягає у вивченні та обґрунтуванні основних передумов й особливостей формування життєвого стилю соло у жінок.

Практична значущість дослідження визначається можливістю використання одержаних результатів при написанні наукових робіт, статей, навчально-методичних матеріалів.

Структура роботи. Робота складається із вступу та двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить таблиці та рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СОЛО У ЖІНОК

1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття життєвого стилю

Життєвий стиль є сукупністю стійко відтворюваних певних зразків поведінки та соціальних й культурних практик, що є типовими для певних соціальних спільнот. Незважаючи на те, що стиль життя регулюється обмеженням у виборі, однак, виступає водночас презентацією вільного вибору особистістю власної повсякденної поведінки та певною формою проявів самореалізації особистості [5].

«Стиль життя» з грецької перекладається як паличка для письма, це своєрідна індивідуальна система стійких методів і шляхів опосередкування особистістю об'єктивних умов життєдіяльності [6].

Вперше у психології це поняття було введено А.Адлером, який мав на увазі те, що унікальність об'єднання рис та способів поведінки, звичок, які визначають самобутню картину існування людини, тобто як «цілісність індивідуальності». У своєму стилі життя людина втілює сенс і «проходить далі через усе життя подібне на дивну та своєрідну мелодію власного твору» [6].

Для формування життєвого стилю важливі такі якості, як здатність встановлювати правильну дистанцію щодо людей, спосіб підтримки, який властивий людині, сміливість і боягузтво, віра у приречення. Стиль життя у кожного з часом може змінюватися, коли йде усвідомлення того, що людина має відносини з іншими, але і є необхідність особистої незалежності [3].

Стиль життя вивчали такі науковці як: Д. Янкелович А. Адлер, Дж. Голторп, А. Мітчел, О. Льюїс, П. Бурдьє, М. Вебер, М. Маккобі, Т. В. Приходько, У. Бек, Д. Белл, Е. Гідденс, Р. Інглхарт, З. Міллер, Ж. Ліповецки, Е. Тоффлер та інші.

На думку А. Адлера, стиль життя – це унікальність, яка проявляється у певному оточенні, до того ж у кожної людини свій стиль життєвої поведінки,

тобто завзятий рух до цілі [1]. Тобто, життєвий стиль – це значення, яке людина надає собі та світові, спрямованість її прагнень, цілі й ті підходи, які вона використовує у вирішенні життєвих ситуацій. Стиль життя формується у ранньому дитинстві, але не є вродженим; формується під впливом здібностей і частіше не відповідає дійсності; людина несе відповідальність за формування і зміну життєвого стилю. Яка у людини поведінка і як вона виходить із складних ситуацій вказує на те, як у неї формується життєвий стиль. І якщо вона усвідомлює, що самотужки вона їх вирішувати не може, то це показник того, що життя соло не для неї.

Кожен індивід формує та вимальовує картину із цілей, прагнень, мети та досягнень. Безперечно, що саме ці чинники мотивують та спонукають людину на підкорення усіх задуманих вершин. Наприклад, людина, котра є лідером, владна, для досягнення мети має амбіції, заздрість, недовіру. А. Адлер зауважує, що означені риси характеру не є чимось вродженим, первинним, це є «вторинні фактори, нав'язані таємною метою людини» [3]. Таким чином, життєвий стиль є неповторним способом, обраним людиною для досягнення та реалізації життєвої мети, стиль пристосування й взаємодія із життям.

Особливостями стилю життя є, насамперед, детермінанти культурно-аксіологічного змісту: цінності, ціннісні переваги людей (в одязі, манері спілкування, оточенні, музиці, оздобленні житла тощо). Причому такі цінності протягом життя людини не залишаються незмінними [2].

Т. Приходько вважає незмінними чинниками, які здатні глибоко розкрити зміст стилю життя, насамперед, це – ціннісні переваги (пріоритети, преференції, розуміння життєвого успіху тощо), які означають напрям життєвого вибору, вказують на соціальні феномени та позиції у суспільстві, бажані для досягнення. З іншого боку, це – ціннісні орієнтації (життєві прагнення), спрямовані на досягнення пріоритетних цілей життя, захоплюючих соціальних явищ та роль у соціумі. Стиль життя вчені трактують як власний вибір життєв. шляху на основі визначення світогляд. пріоритетів й орієнтацій

аксіологічного змісту, із метою подальшої успішної самоактуалізації у суспільстві [40].

Загалом стиль постає як явище, яке вирізняє кожного індивіда, як самоідентифікація. У традиційному суспільстві стиль життя визначався походженням та демонстрував певну класову приналежність. В постіндустріальному суспільстві людина «творить», вибудовуючи стиль життя подібно мозаїці. Самоідентифікація з тією чи іншою субкультурною групою, дозволяє здійснити людині вибір стилю життя, який для неї стане «організуючим принципом життя» у контексті невизначеності сучасності [15].

Сьогодні показником індивідуальності якраз постає життєвий стиль. Стиль життя допомагає зрозуміти, що є основою організації щоденного життя людини, він відіграє активну роль у формуванні соціальних ієрархій, оскільки у ньому знаходить відображення доступність культурного та економічного капіталу. Цінним соціальним потенціалом стає стиль життя, який розвиває ідентичність та самореалізацію індивіда [61].

Стиль життя є ознакою якості існування усього суспільства. Переосмислення життєвих орієнтацій, набір і зміст діяльності та системи цінностей утворюють стійкий соціально-психологічний склад, який можна визначити як стиль життя. Життєвий стиль має важливе прикладне значення, адже дає розуміння соціально-психологічних норм й у уподобань людей [29].

Зміни, які відбуваються у життєвому стилі спричинені як об'єктивними, так і негативними чинниками. Крім того, зміст та його оцінка може бути різними. Так, можливі випадки, коли зміни (об'єктивно) мають сприятливий характер, а ставлення до них складається негативне. І, навпаки, свідоме погіршення життя може вважатися як закономірний природний процес, що не викликає несприятливих очікувань [31].

1.2. Життєвий стиль соло як соціально-психологічний феномен особистості

Самотній спосіб життя є фізичним станом, що активно обирає особистість на основі характерологічних особливостей та психічного здоров'я. Це передусім, прагнення відокремитися від соціального оточення, бажання захистити власний внутрішній світ, незалежність від неприємних вторгнень сторонніх та навіть досить близьких родичів [4].

Самотність – це стан людини, який відображає психофізичний стан особистості, затруднюючи їй встановлення нових і підтримка старих контактів та зв'язків [7]. Зілбург вперше опублікував психологічний аналіз самотності. Вчений розглядав феномени усамітнення та самотності. Усамітнення — це стан, який виникає в людини у результаті "когось" відсутнього.

Самотність є нездоланим сталим відчуттям самотності. Несуттєво, чим людина займається, однак самотність, ніби "кислота", роз'їдає їй серце. Згідно наукових уявлень Зілбурга, самотність відображає характерні ознаки особистості: нарцисизм, ворожость, манія величі. Зілбург відстежив існування самотності, починаючи із дитинства. Дитина змалечку пізнає радість відчувати себе любленою та викликати певне захоплення разом із шоком, викликаним тим, що вона — слабка істота, яка змушена чекати задоволення власних потреб від когось іншого. Це і є, за Зілбургом, початок відчуженості, ворожості та агресивності самотнього [7].

Г. Салліван підтримував те, що корені усамітненості дорослої людини у дитячому віці. Саме в підлітковому віці потреби у близькості до людей приймають форму потреб у друзях, з якими можна обмінятися враженнями, таємницями, думками. У підлітки, які відчувають обмежене коло соціальних навичок через несприятливі взаємини з батьками в дитинстві, переважно виникають бар'єри у встановленні приятельських зв'язків із однолітками. До глибокого відчуття самотності підлітка часто призводить нездатність усвідомити потребу в інтимності [14].

Ф. Фромм-Рейхман (1959) у тлумаченні означеної проблеми акцентує на шкідливих наслідках "передчасного відлучення дитини від матері" [8].

Отже, якщо аналізувати проблеми самотності, то дослідники психодинамічних теорій, опираючись на клінічну практику, вважають, що потяг до самотнього стилю життя йде із дитинства, який у подальшому яскраво проявляється у дорослому житті та особистісному розвитку [17].

Найвідомішим прихильником феноменологічного підходу є К. Роджерс. Його аналіз створений на "Я-концепції" особистості. Вчений вважав, що саме суспільство примушує людину відповідати соціально визначеним стереотипам, обмежуючи свободу її дій певними соціальними стандартами. Це суперечність між істинним "Я" людини і виявами "Я" у взаємовідносинах з іншими людьми. Згідно теорії Роджерса, існує впевненість у тому, що справжнє «Я» людини відкинуто іншими, пов'язує людей закритими у самотності.

Прояв слабкої пристосованості особистості, К. Роджерс розглядав як самотність, причиною якої є феноменологічні невідповідності особистості про власному "Я". Згідно його концепції, зміст досвіду самотності людина здобуває знаходячись під дією різних життєвих обставин [36].

На противагу більшості теоретиків К. Мустакас надає значення самотності позитивне та не заперечує, що стан самотності може мати й негативний ефект, хоча розглядає її як певний продуктивний та творчий стан людини [32].

К. Боумен, Д. Рісмен та Ф. Слейтер є представниками соціологічного підходу з проблематики самотності. Боумен висував гіпотезу про наявність трьох факторів, які призведуть до підсилення самотності в сучасному суспільстві: збільшення рівня сімейної мобільності; послаблення зв'язків і первинній групі; збільшення рівня соціальної мобільності [8].

Р. Вейс, представник інтеракціоністського підходу, вважає, що самотність є результатом недостатньої соціальної взаємодії особистості, що задовольняє лише свої основні соціальні потреби [10].

Вчений визначає такі два типи самотності як емоційну та соціальну самотність. Емоційна самотність виникає у результаті відсутності тісної певної

інтимної прихильності (любовної чи подружньої). Емоційно-самотня людина відчуває щось на зразок переживання покинутою дитиною: неспокій та тривогу, порожнечу. Соціальна самотність передбачає відсутність таких дружніх стосунків, які відіграють важливе значення у її житті. Соціально самотня особистість часто є сумною та відчуває соціальну маргінальність [10].

Р. Вейсом було досліджено "звичайну" самотність, яка є станом, який переживає більшість людей протягом усього життя. Самотність розглядається як звична реакція. Вейс особливо відзначає звичайні події у житті людини як особливий фактор розвитку стилю життя соло. Що до причин виникнення такого стилю, то тут Вейс бере до уваги можливість участі у формуванні інстинкту самотності [8].

Найхарактернішою ознакою когнітивного підходу є те, що пізнання відіграє важливу роль, як фактора, який виділяє зв'язок між недоліками соціальності та почуттям самотності. Окреслюючи зазначену роль пізнання, вчений Е. Пепло звернув свою увагу на теорію атрибуції. Згідно когнітивного підходу самотність виникає тоді, коли індивід спостерігає та усвідомлює розбіжність між такими чинниками як бажаним та досягненим певним рівнем соціальних контактів. Серед причин самотності вчені вказують характерологічні та ситуативні фактори, які сприяють її існуванню, а також важливу роль відіграє вплив минулого і сьогодення у формуванні особистості [8].

Для визначення самотності такі вчені, як Дерлега та Маргуліс використовують поняття "інтимність" та "саморозкриття"[9]. Продовжуючи думку Вейса, вони вказують на те, що для досягнення індивідом різноманітних реальних цілей безперечно сприяють соціальні відносини. А самотність це як перепона у створенні міцних соціальних зв'язків, а це відповідно не дає досягнути певних цілей. Самотність виникає тоді, коли у цих соціальних відносинах людині бракує чогось особистого, що сприяє довірливому спілкуванню [9].

У суті особистого підходу є припущення про те, що людина прагне до збереження певної рівноваги між бажаним та досягнутим рівнями власних соціальних взаємовідносин. Вчені дають оцінку самотності як досвіду за умов суспільства сьогодні. Вони акцентують увагу на незворотному процесі гармонії бажаного і реального рівня власних соціальних контактів, підкреслюють важливість поточних чинників самотності людини. Дослідники вважають, що особисті фактори та фактори соціального середовища здатні призвести до самотності [8].

Загальносистемний підхід до дослідження проблем самотності сформулював Дж.Фландерс [30]. Він базується на розумінні порядку як сукупності частин, які взаємодіють між собою, визначають один одного та утворюють єдине ціле. Соціальна роль суспільства характеризує взаємодію впливів кількох рівнів, які разом діють як система та знаходяться від клітинного рівня до -- міжнаціонального. Беручи до уваги цей погляд самотність це функціонування зворотного зв'язку, який дає змогу людині зберегти сталий найкращий рівень людських взаємин. Фландерс вважав самотність станом патологічним, але разом з тим, і корисним механізмом зворотного зв'язку, що у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда [30].

Самотніх загалом поділяють на дві основні категорії: ті, які вибирають життя соло усвідомлено й ті, що -- несвідомо. Ключовою ознакою є «вибрали». «Свідомі» перебувають в гармонії із собою, «несвідомі» ж усвідомлено жаліються на такий стан, однак неусвідомлено роблять усе, щоб перебувати у такому стані [30].

Вони не залишають долі жодного шансу навіть зблизитися із можливими супутниками життя. Такі особистості несвідомо беруть статус самотніх, і живуть нудним, одноманітним життям, у якому бракує кольорових фарб. Та, якщо уже так трапляється, що хтось з'являється у житті такої «несвідомо» самотньої людини, йому прийдеється не легко, адже самотні ставлять жорсткі вимоги до відчайдушних, які захотіли бути разом з ними.

Самотність, у певний період часу є певною мірою невід'ємною часткою нашого життя, тому й людині слід мати сміливість і прийняти цей факт. Живучи у страху залишитися самотнім на усе життя, людина починає шукати будь-кого, аби «вбивати» час не лише із котом, та аби не відчувати соціальну відчуженість починає «втрачати себе» у соціальних мережах, створюючи ілюзію власної авторитетності.

Здатність бути одному є безцінною можливістю для осмислення власного життя та глибшого розуміння й пошуку контакту з собою, з власним творчим началом, почуття трансцендентної спільноти із людьми й світом [4].

Великою помилкою є жити стереотипами, за якими людина оцінює любов та будь-які відносини, які ведуть до спільного життя. Самотні люди мають зрозуміти через які страхи вони несвідомо побудували стіни, які відгороджують їх від світу. Забути про норми і погляди з боку, прийняти справжнє бажання – тільки це допоможе знову відкритися великій несподіваній любові.

Сьогодні статус незаміжньої жінки не є проблемою. Але, на жаль, у суспільній свідомості досі існує єдина модель сімейної пари: чоловік і жінка, які живуть під одним дахом. Ті, хто не одружувався, завжди сприймалися частково нещасливими: незаміжня – отже, невдаха. Це викликає нестерпне почуття провини. Та замість того, аби руйнувати ці стереотипи і упередження, самотні починають задаватися питанням: «Що зі мною не так?».

Безшлюбність стає катастрофою, особливо для сім'ї, і причина цьому – упереджене ставлення та ідеологія стереотипів.

Отже, самотність є психологічним феноменом, який вимагає великої уваги вчених, оскільки залишається ще недостатньо дослідженим. Існують різні підходи до терміну «самотність», причин його виникнення та наслідків, до яких призводить почуття самотності. Проте, залишаються відкритими питання про процеси створення цього почуття, його значення для особистості та впливу на життя, а також вікові, статеві відмінності у переживанні самотності. Ці та інші питання вимагають подальшого детального вивчення учених, особливо у сфері психології [21].

Обравши самотній стиль життя, людина повинна розуміти, що самотність впливає на психічну поведінку особистості. Перебуваючи тривалий час на самоті, обов'язково виникають зміни у психічній діяльності. Часто можна спостерігати, як людина, максимально відкрита у сфері відносин, виявляється закритою на глибинних екзистенційних рівнях, там, де йдеться про її основні цінності й уподобання. З іншого погляду, відомо, що люди, занадто відкриті на глибинних рівнях існування – закохані, містики, поети, – у повсякденному житті закриті, мовчазні [16].

Часто трапляється так, що людина через підвищену вразливість закривається у собі, і знижується її рівень емпатії [19]. Вимушена розлука із сім'єю чи близьким другом викликає у нас тугу і навіть, депресію. Проте, особистість може відчувати самотність, навіть якщо вона перебуває серед людей.

1.3. Детермінанти формування життєвого стилю у жінок

Особистість повинна навчитися володіти собою, уміти використати можливості, які їй надаються, духовні та матеріальні цінності не лише для власної вигоди, а й з альтруїстичною метою, тоді вона зможе вберегтися від духовної кризи, віднайде внутрішню гармонію, зможе жити гідно, чесно та радісно у створеному середовищі.

Сучасні жінки зараз більше цінують особисту свободу. Замість слів із негативними відтінками «бездітна» все частіше вживатися «вільна від дітей». І справді, діти та стосунки для багатьох жінок зараз є тягарем, на який вони не збираються витратити час та присвячувати цьому своє життя. Прагнення до самоствердження та самореалізації у жінок є хороша якість, та якщо для цього потрібні такі жертви, треба задати собі питання: чи варто воно того. Зникає гармонія та рівновага у суспільстві, зокрема, у їхніх соціальних відносинах [40].

Дослідження соц. психологів показують, що жінки, котрі не мають бажання стати матір'ю, частіше є високоосвіченими, виявляють зацікавленість до власної роботи і домагаються більших успіхів, думаючи, що материнство не могло б принести їм такого задоволення. Вони категорично це стверджують, на жаль, не спробувавши, та не переконавшись у цьому. Багато хто з жінок вважають, що кар'єра та діти є несумісними, що навіть у «рівноправному» шлюбі виховання дітей є жіночим обов'язком [10].

Проблема полягає в тому, що сьогодні кількість жінок з вищою освітою, суттєво перевершує кількість високосвічених чоловіків. Однією з вагомих причин такої ситуації може бути те, що тривалий час у нашій країні некваліфікована праця переважно оплачувалася вище, в порівнянні з кваліфікованою. У результаті -- для жінки, котра бажала створити сім'ю з людиною, настільки ж освіченою, з'явилися додаткові труднощі [30].

Охолодження подружніх відносин - ще одна проблема сучасних жінок. Неблагополучний шлюб майже завжди пов'язаний із відсутністю взаєморозуміння між подружжям. В такому шлюбі виникає небажана, але, однак, вимушена самотність чоловіка та жінки [6].

Іншою поширеною причиною жіночої самотності є статева слабкість чоловіків [27]. Важливість інтимного життя у шлюбі не можна недооцінювати. Особливо в початковий період спільного життя чоловіка та жінки.

Ще однією причиною жіночої самотності вчені називають пияцтво як чоловіків, так і жінок. Пияцтво і алкоголізм одного або одразу обох з подружжя роблять нещасною всю сім'ю і призводять до розриву відносин. Жінки більш терпимі до шкідливих звичок, ніж чоловіки. Але рано чи пізно стають очевидними біологічні та соціально-психолог. наслідки алкогольної залежності [27].

Чоловік переважно стає надто дратівливим й агресивним, брехуном та цинічним. Втрачається критичне ставлення до себе, почуття обов'язку перед дітьми, жінкою, близькими. Сльози дружини, слези власних дітей не викликають у нього співчуття, коло інтересів звужується. Єдина мета такого

чоловіка в сім'ї - можливість випити. Батьківський інстинкт стає ослаблений, не доглядає за дітьми та б'є їх і дружину. Згубний вплив алкоголю в сексуальній сфері призводить до статевої розбещеності чоловіка, зради і ревнощів. В результаті жінка не витримує цього і йде від чоловіка, вважаючи за краще усамітнитися. У цьому випадку вчинок є виправданий. Але є ризик, що, маючи гіркий досвід шлюбу, жінка більше не захоче будувати жодних стосунків, навіть якщо новий об'єкт буде кардинально відрізнятись від старого [22].

Ще однією причиною жіночої самотності є досвід, набутий у батьківській родині, в якій під впливом статево-рольових стереотипів формуються передумови для неадекватної самосвідомості, негативної самооцінки, нездатності реалізувати власні бажання та можливості. У дитинстві людина засвоює модель поведінки від людей своєї статі. Ця модель складається зі стилю поведінки, рис, позицій, які відповідають статі. В основі такого навчання лежить механізм інструментального та поведінкового наслідування, за якого дівчата точніше й повніше, ніж хлопчики, копіюють своїх матерів [34].

«Жіночий» стиль поведінки менш генетично запрограмований. Під впливом ігрової діяльності формується материнська і жіноча свідомість. У підлітковому віці дівчата стають імпульсивнішими, соціально активнішими, зрілішими, у ранньому підлітковому віці досягають повного розумового розвитку. Від того, яку модель поведінки дівчина засвоює з дитинства, залежить її ставлення до себе і до світу [9].

Існують три види: «самотність на основі комплексу», «самотність на основі ідеалу», «самотність на основі амбіцій» [34].

Тип «закомплексованої самотності» характеризується зв'язком з певним психолог. бар'єром, а саме неадекват. самооцінкою. Маючи неадекват. самооцінку, самотні жінки нехтують тим, як оточуюючі їх сприймають та оцінюють, або завжди намагаються їм догодити [34].

Найчастіше цих жінок турбують проблеми, пов'язані із особистою комунікабельністю, в тому числі зі знайомствами, вільністю та відкритістю в спілкуванні. Жінки з низькою самооцінкою мають низьку думку про себе. Вони

переважно вважають, що не цікаві оточуючим через переконання у відсутності яскравої зовнішності й оригінального мислення, кмітливості, позаяк часто думають, що важливішою є зовнішня привабливість людини ніж духовні цінності [34].

Оцінка фіз. привабливості людини визначається мірою її світогляду та упереджень. Поширення та стійкість упереджень і норм жінок часто пов'язане з нав'язливим впливом телебачення, кіно та реклами [18].

Тип «самотності на ідеалах». У суспільстві сьогодні прийнято розрізняти переважно два основних стереотипи в коханні, які до нас прийшли із глибини часів, і тому не дивно, що більшість жінок сприймають їх як абсолютну істину [34].

Перший стереотип полягає в тому, що десь є бездоганна «друга половинка», ідеал, який чекає зустрічі із вами. Цей стереотип сягає своїм корінням у давньогрецьку міфологію, згідно з якою Зевс розділив андрогени на дві половини [34].

Другий, досить небезпечний стереотип полягає в тому, що любов, викликана в уяві жінки можна знайти у реальності. Живильним середовищем такої омани є переважно романтичні історії, які пропагуються ЗМІ, кіно й телесеріалами. Приводять й до самотності ідеали про містичну, романтичну любов, яка відірвана від реального життя та побудована на придуманому, але помилковому уявленні, що «на світі є тільки один – єдиний чоловік, який призначений для мене, та без нього я ніколи не зможу пізнати щастя» [17].

У результаті такого уявлення, жіноча фантазія формує комплекс потреб, які жінки намагаються задовільнити у житті, і щиро вірячи, якщо шансу «не трапилось», свідомо обирають стиль «соло» [17].

Особливістю типу «самотності на амбіціях» є абсолютний пріоритет творчої самореалізації в професії перед іншими соціальними функціями жінки, так званий тип жінок «заручниця кар'єри». Це переважно психічно стабільна жінка, яка уважно стежить за собою: підтягнута та доглянута, завжди упевнена

в собі, незмінно благополучна, незважаючи на всі перипетії власного життя [35].

Тривала робота французького соціолога Жана-Клода Кофмана, який звернув увагу на одну з відносно нових і тривожних тенденцій соціуму – життя-соло вилилося у видання “Самотня жінка і чарівний принц”. Умовно винуватцями дедалі більшого поширення самотніх людей стала масова культура. Так, культивування образу ідеального принца у різних формах популярного мистецтва кінофільмах, літературі, театрі – спотворює реальність. Жінка, так і не знайшовши романтичних пригод, що у пікантних деталях є усюди, крім реального життя, усе частіше перестає задовольнятися прозаїчними відносинами. Завищені очікування не залишають місця навіть тим небагатьом претендентам, які могли б стати повноцінними партнерами. У результаті й без того нетривалі стосунки розриваються, поступаючись місцем свідомо обраній самотності [14].

Іншими причинами феномену життя-соло є зростання відповідальності особистості перед суспільством (через професію). Працюючи наднормово та перевтомлюючись, жінка неохоче може створювати сім'ю. Модель ідеальної матері, також сьогодні стає не настільки привабливою, як раніше. Все поширенішою стає певна потреба у автономності й у реалізації в суспільстві, а не у родинному колі [14].

Один із важливих елементів усамітнення жінки – свобода господарювання. “Мало господарських клопотів, мало покупок, виключно те, що любиш, мало примусу, можливість не приходити додому й нікого про це не попереджати”, – стверджує Фредеріка, одна з респонденток Жана-Клода Кофмана [14].

Самотні жінки більш частіше, ніж заміжні, виходять із дому – наприклад, виставки, в музеї й галереї. До того ж, на противагу поширеній думці, на пляжі також здебільшого можна побачити самотніх. Люди, які живуть без пари, витрачають більше грошей на кіно, театри, концерти, ресторани та кав'ярні, порівняно із сім'ями [61].

У житті самотніх жінок західної Європи чільне місце посідає спорт. Так, ті ж французьки можуть щодня годинами відточувати контури силуету, компенсуючи цим самим нестачу сім'ї. За цією ж логікою, самотні жінки більше свого часу проводять в салонах краси та перукарнях [14].

Варто відмітити, що жінка, котра обрала життя-соло є ідеальним працівником. У неї є багато вільного часу, й не проти витратити його в роботі. Їй також можна менше платити, як то й досі практикується навіть у деяких країнах Європи, бо ж вона не мусить забезпечувати сім'ю [14]. При цьому вона на роботі може почуватися навіть краще, ніж у порожній квартирі. Саме тому вона приходить в офіс завчасно, а йде додому найчастіше останньою [14].

Інтернет не зможе врятувати самотників від їхнього вибору: хоча значна частка жінок, котрі обрали життя-соло, ведуть досить цікаві блоги, й успішні в бізнесі, мають велике коло соц. зв'язків, однак знайти собі партнера у сучасній мінливій віртуальній реальності, для них є досить складно [6].

Отже, зазвичай, самотні - це зайняті люди, вони віддають багато часу роботі. Як правило, вони добре освічені, знають кілька іноземних мов, багато подорожують. Їм просто не хочеться змінювати звичний спосіб життя на сімейний. Вони не хочуть втратити незалежності.

Проте, існують люди, які пережили втрату коханої людини або розлучення з партнером. Це розлучені, вдівці, матері-одиночки. Їх вибором стає самотність, тому що вони бояться знову «обпектись». Страх пережити ще одну втрату призводить їх до вибору закритого особистого простору. І, як нам уже стало відомо до самотніх відносять розбещених егоїстів. Це так звана «золота молодь». Люди з цієї групи найчастіше не обтяжують себе якою-небудь роботою, гроші беруть у батьків і ведуть дозвільний спосіб життя. Деякі з таких одинаків до 30-40 років дорослішають і заводять сім'ю. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених і переконливі наукові концепції, що пояснюють самотність як соціально-психологічний феномен, жіноча самотність досліджена недостатньо. Зокрема, не вивчалися особистісні

особливості жінок, що звертаються за психологічною допомогою з приводу відсутності у їхньому житті коханої людини.

Об'єктивно жінок в усьому світі більше, ніж чоловіків, і жінки живуть в середньому довше на 11 років, ніж чоловіки (у державах із високим рівнем життя ця різниця є не більше 5 років). Це означає, що жінка не зіткнулася або не зіткнеться із станом самотності протягом усього життя. Встановлено, що на відміну від чоловіків жінки природою чутливіші й емоційніші, тому більш болісно переживають самотність. І, якщо чоловік може послабити душевний біль за допомогою іншої жінки, то жінці для цього потрібна інша любов.

Виявлено взаємозв'язок рівня пережитої самотності з віковими та гендерними характеристиками людей; виявлено і пояснений більш високий рівень почуття самотності у жінок, встановлено тенденцію до загострення почуття самотності у чоловіків у міру дорослішання.

Станом на сьогодні, доведено зв'язок між самотністю і самооцінкою; виділені типи жінок із ризиком самотності в залежності від того, як вони вибудовують взаємини з чоловіками [34]; розроблена модель жіночої самотності і виділені типи суб'єктивного сприйняття самотності жінками; робляться спроби виявити особливості індивідуальності одиноких жінок, пропонуються програми їх соціально-психологічного супроводу [19].

Існуючі наукові дослідження самотності жінок і досвід роботи практичних психологів з самотніми жінками дають підстави розглядати жіночу самотність як багатокомпонентний соціально-психологічний феномен, що має певну структуру (сукупність об'єктивних і суб'єктивних причин, типів, форм, видів переживання, а також стратегій подолання) і пов'язаний безпосередньо із самооцінкою [13].

Природньо, що людина на самоті не тільки відчуває себе менш самотньою, але й взагалі може не відчувати самотності.

Якщо людина звикла до самотності, особливо якщо вона самодостатня людина, то вона може відчувати себе щасливою і будучи на самоті.

Згідно А.Маслоу, такі особи є найкращими представниками людства, оскільки вони досягнули піку особистісного розвитку, закладеному в кожному з нас. Він вважав, що само актуалізовані особи часто схильні до самотності і для них властива відстороненість від подій власного життя. Таким чином, вони простіше реагують і ставляться до неприємностей і менш вхильні до впливів зовні. Інші часто ім. не потрібні або ж навпаки заважають. В таких осіб існує пристрасть до роздумів на самоті [31].

Особистісними рисами жінок, які ведуть стиль соло є наступні: самоповага, міра прийняття чи неприйняття себе, потреба у досягненні сором'язливість, потреба у приналежності до соц. групи, високий рівень саморозкриття, самоконтроль, екстраверсія та інтроверсія, тобто певна спрямованість особистості переважно або зовні, на інших людей та навколишній світ, або всередину, до свого «Я» [27].

Соціальне середовище, що зараз побутує у нашому суспільстві, висуває нові умови до жіноцтва, змінює обсяг їх соціальних ролей, сенс та статус самотніх жінок в соціальній ланці суспільства, які відображаються й у зміні їх соціального статусу [27].

Дослідження життєвого стилю соло у жінок як соціально-психологічного феномену відрізняється певною складністю: незначною кількістю досліджень проблеми, відсутністю стандартизованих, високо валідних та надійних методик для її діагностики, що робить означену проблему особливо актуальною [19].

Варто зазначити, що слід розглядати проблеми жінок, які справді визнають і сприймають себе самотніми. Тому що жінки можуть не мати дітей, чоловіка, але себе не вважають самотніми. Самотність є внутрішнім, суто суб'єктивним, індивідуальним, і найчастіше унікальним переживанням, яке виражає певну форму самоусвідомлення, пов'язану не із реалізацією особистості у одній із соціальних сфер. Проте, не є обов'язково внутрішнім почуттям самотності, що відчувають жінки [19]. Воно передусім визначається веденням особливого самотнього способу життя, це визначається як стиль, який можна вважати

певним зовнішнім чинником. Жінки стилю соло зазвичай не переживають відстороненості та відчуженості [5].

Теоретичний аналіз наукових розвідок показав, що жіноча самотність є складним, багатогранним соціально-психологічним феноменом, що може бути представлений у вигляді моделі, яка включає сукупність визначених причин, видів та типів переживання самотності, типів сприйняття та реактивних станів, а також й певних стратегій його подолання.

Висновки до першого розділу

Життєвий стиль є сукупністю стійко відтворюваних певних зразків поведінки, соціальних та культурних практик, що є типовими для певних соціальних спільнот. Для формування власного життєвого стилю важливими є такі якості, як здатність встановлювати певну правильну дистанцію щодо людей, спосіб підтримки, що властивий людині, сміливість та боягузтво, віра у приречення. Стиль життя у кожного з часом може змінюватися, коли йде усвідомлення того, що людина має відносини з іншими, але і є необхідність особистої незалежності.

Стиль життя є ознакою якості існування усього суспільства. Переосмислення життєвих орієнтацій, набір і зміст діяльності та системи цінностей утворюють стійкий соціально-психологічний склад, який можна визначити як стиль життя. Життєвий стиль має важливе прикладне значення, адже дає розуміння соціально-психологічних норм й уподобань людей.

Самотність є внутрішнім, суто суб'єктивним, індивідуальним, і найчастіше унікальним переживанням, яке виражає певну форму самоусвідомлення, пов'язану із реалізацією особистості у одній із соціальних сфер. Проте, не є обов'язково внутрішнім почуттям самотності, що відчувають жінки.

Воно передусім визначається веденням особливого самотнього способу життя, це визначається як стиль, який можна вважати певним зовнішнім чинником. Жінки стилю соло зазвичай не переживають відстороненості та відчуженості.

Теоретичний аналіз наукових розвідок показав, що жіноча самотність є складним, багатогранним соціально-психологічним феноменом, що може бути представлений у вигляді моделі, яка включає сукупність визначених причин, видів та типів переживання самотності, типів сприйняття та реактивних станів, а також й певних стратегій його подолання.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖИТТЄВОГО СТИЛЮ СОЛО У ЖІНОК

2.1. Обґрунтування методів дослідження

У емпіричному дослідженні взяло участь 80 жінок. Вік досліджуваних від 25 до 35 років. Незаміжні, розлучені, з вищою освітою, працюючі. Опитування проводилось он-лайн.

Психодіагностичним інструментарієм було обрано такі методики:

- 1) Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте "Індекс життєвого стилю".
- 2) Тест «Індекс життєвої задоволеності» (ІЖЗ), адаптація Н. В. Паніної.
- 3) Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО).
- 4) Шкала самотності (М. Фергюсон).

Опитувальник Плутчика Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю» використовується для діагностики механізмів психологіч. захисту існування яких дозволяє опосередковано вивчити рівні внутрішньо-особистісних конфліктів, тобто дезадаптована людина повинна використовувати захисти інтенсивніше, а ніж адаптовані особистості.

Механізми психологіч. захисту особистості формують окремі шкали опитувальника: проекція, компенсація, регресія, заперечення, витіснення, заміщення, гіперкомпенсація, раціоналізація.

Опитувальник індекс життєвої задоволеності (ІЖЗ), дозволяє діагностувати міру життєвої задоволеності, що відображає загальний психологічний стан людини а також міру психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості. Тест може використовуватись для диференційованої оцінки потреб, особливостей стилю життя, мотивів, настанов та ціннісних орієнтацій людини із метою з'ясування, які із них позитивно позначаються на психологічному стані, а які -- негативно.

ІЖЗ є інтегративним показником, який містить якості основного носія, емоційну складову.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО) уможлиблює визначення рівня особистісної зрілості, основними критеріями якої є відповідальність, толерантність, автономність, креативність, контактність, глибина переживань, децентрація, само прийняття, синергічність життєва філософія.

Опитувальник суб'єктивного відчуття людиною самотності запропонований трьома авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном.

Стан самотності може бути пов'язаний із депресією, тривожністю, соціальною ізоляцією, нудьгою. Необхідно розрізняти самотність -- як стан вимушеної ізоляції та як усвідомлене прагнення до самотності.

2.2. Інтерпретація результатів емпіричного дослідження

В результаті емпіричного дослідження явища життя соло за допомогою кореляційного аналізу у досліджуваних було виявлено ІЖС, індекс життєвого задоволення, особистісну зрілість, шкалу самотності, яка впливає на формування стилю життя. До індексу життєвого стилю відносять раціоналізація, витіснення, регресію, заміщення, заперечення, проекція, компенсація, гіперкомпенсація, тому виявлено такий прями та обернені зв'язки між шкалами методик: *витіснення з розходження між Я реальним та Я ідеальним* ($r = -0,231$, $p = 0,040$) (див рис.2.1).



Рис. 2.1. Кореляційна плеяда витіснення та розходження між Я-реальним та Я – ідеальним

Існував негативний зворотній зв'язок між витісненням та розходження між Я-реальним та Я – ідеальним ($r=-0,231$, $p= 0,040$).

Дані результати можна проінтерпретувати так, що чим більшим є механізм захисту витіснення, то тим нижчим є розходження між Я-реальним та Я – ідеальним, тобто люди прагнуть свідомо розділити усі події на ті, які відбуваються «зі мною» та «не зі мною». Таким чином неприйнятні для людини імпульси, думки, бажання, відчуття, що викликають тривогу, стають несвідомими.

Прямі зв'язки шкали *регресія з відповідальністю* ($r = 0,247$, $p=0,027$), з *децентрацією* ($r = 0,371$, $p=0,001$), *глибинністю переживань* ($r = 0,363$, $p=0,001$), *толерантністю* ($r = 0,298$, $p=0,007$), *свободою вибору* ($r =0,232$, $p=0,038$), *свободою волі* ($r =0,299$, $p=0,007$), *безнадійністю* ($r = 0,270$, $p=0,015$), а також непрямі зв'язки з шкалою *позитивна оцінка себе та вчинків* ($r=-0,238$, $p= 0,034$) (див рис.2.1.).

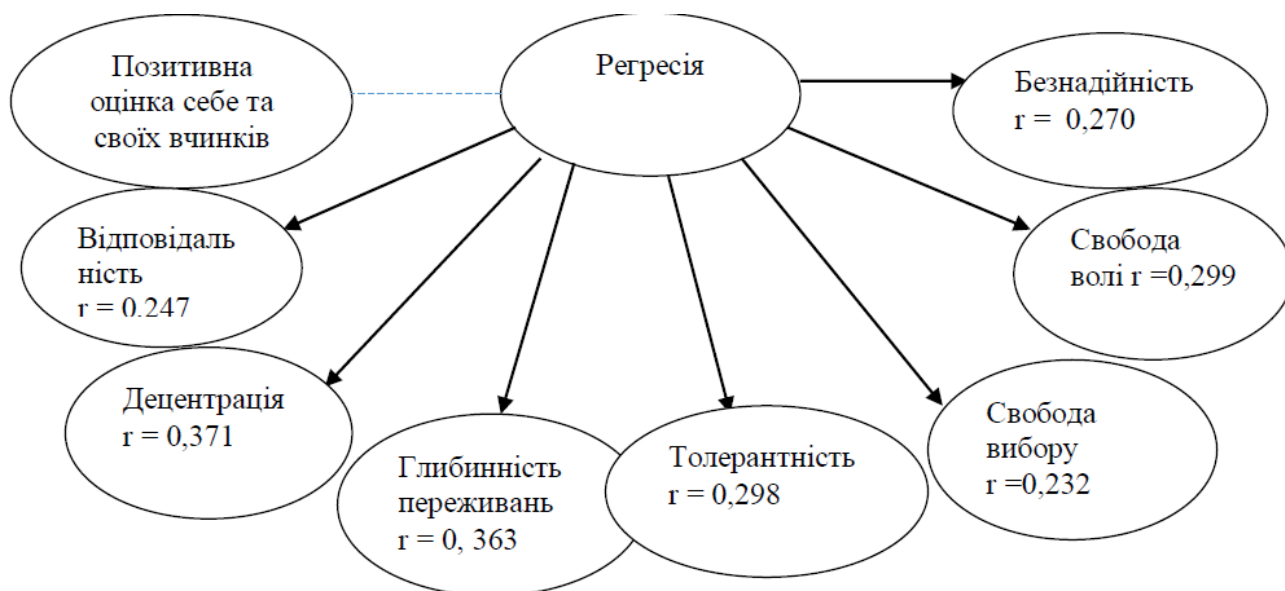


Рис.2.2. Кореляційна плеяда фактор «Регресія»

Існував негативний зворотній зв'язок між регресією та позитивною оцінкою себе та своїх вчинків ($r=-0,238$, $p= 0,034$), позитивний зворотній

зв'язок між регресією та відповідальністю ($r = 0,247$, $p=0,027$), децентрацією ($r = 0,371$, $p=0,001$), глибинністю переживань ($r = 0,363$, $p=0,001$), толерантністю ($r = 0,298$, $p=0,007$), свободою вибору ($r = 0,232$, $p=0,038$), свободою волі ($r = 0,299$, $p=0,007$), безнадійністю ($r = 0,270$, $p=0,015$).

Дані результати свідчать про те, що чим більшою є регресія, тим вищою є відповідальність, децентрація, глибинність переживань, толерантність, свобода вибору, свобода волі, безнадійність, але низькою є позитивна оцінка себе та своїх вчинків, тобто особистість у повед. реакціях намагається уникати тривоги усвідомлюючи глибинність переживань, замінює рішення суб'єктивно більш ускладнених задач на відносно простіші у ситуації, яка склалася. Використання більш простіших та звичних для неї поведінк. стереотипів значно збіднює загальний арсенал конфліктних ситуацій. Іноді такі люди зазнають труднощів при необхідності захистити себе, стверджувати право на власні бажання та думки, існують тенденції до почуття обмеженості можливості робити вибір незалежно від певних обставин.

Сумніви у необхідності продовжувати боротьбу за досягнення життєво важливих цілей.

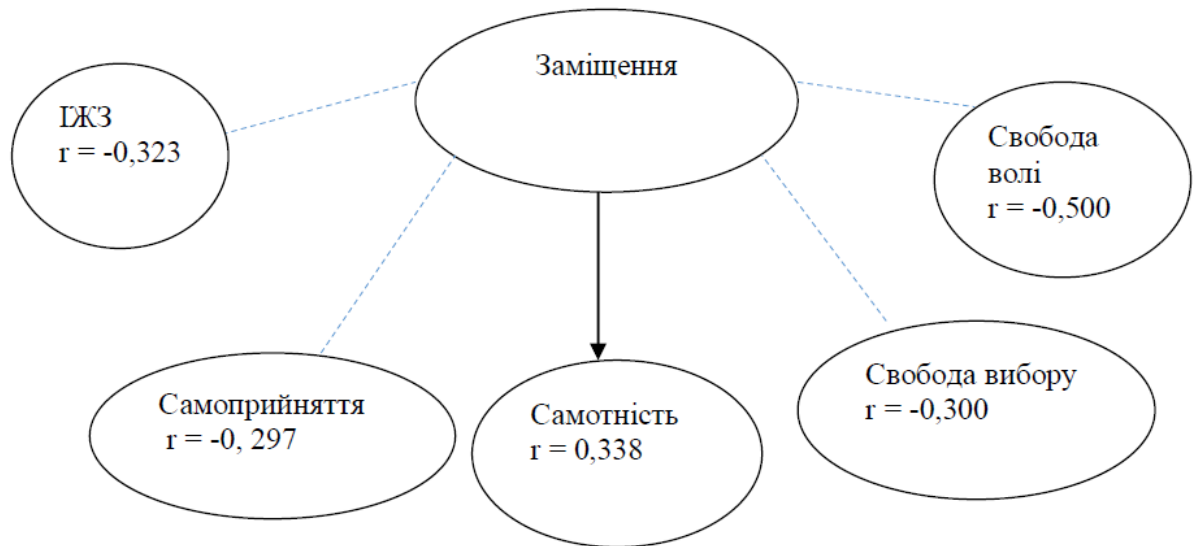


Рис. 2.3. Кореляційна плеяда за фактором «Заміщення»

Шкала *заміщення* має прямий зв'язок з шкалою *самотність* ($r = 0,338$, $p=0,002$), та обернені зв'язки шкали з *ІЖЗ* ($r=-0,323$, $p= 0,003$), *самоприйняттям* ($r = -0,297$, $p=0,007$), *свободою вибору* ($r = -0,300$, $p=0,007$), *свободою волі* ($r = -0,500$, $p=0,000$) (див рис.2.3).

Отримані результати можна проінтерпретувати, що чим більшими є *заміщення*, тим вищою є *самотність*, проте, знижується рівень *ІЖЗ*, *самоприйняття*, *свободи вибору*, *свободи волі*. Це проявляється у розрядці придушених емоцій, які спрямовуються на об'єкти, які представляють меншу небезпеку.

Переважно *заміщення* не приводить до полегшення або досягнення власної поставленої мети. У такій ситуації суб'єкт може здійснити несподівані дії, що полегшують внутрішній тиск. Переважання негативних емоційних переживань ізольованості від інших відсутнє, не відчувають нерозуміння. Труднощі у встановленні нових контактів і дружніх зв'язків не існує.

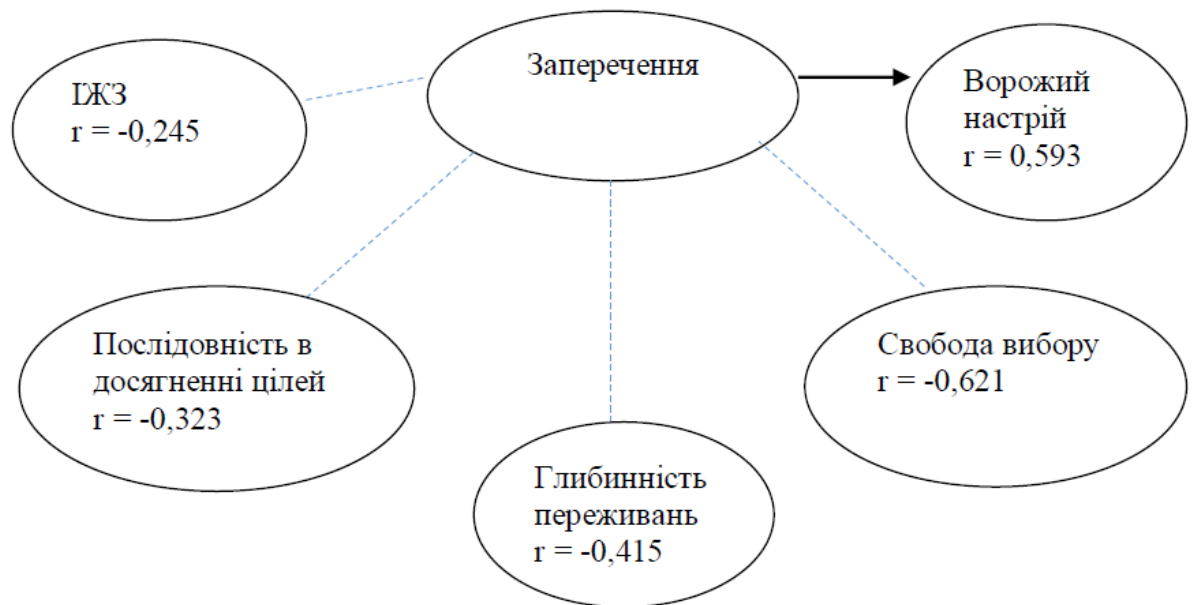


Рис.2.4. Кореляційна плеяда заперечення та IЖЗ, послідовність у досягненні цілей, глибинність переживань, свобода вибору, ворожий настрої

Шкала *заперечення* має прямі зв'язки з шкалою *ворожий настрої* ($r = 0,593$, $p=0,000$) і також обернений зв'язок з шкалами *IЖЗ* ($r=-0,245$, $p= 0,029$), *послідовністю у досягненні цілей* ($r = -0,323$, $p=0,003$), *глибинністю переживань* ($r = -0,415$, $p=0,000$), *свободою вибору* ($r = -0, 621$, $p=0,000$) (див рис.2. 4.).

Дані результати свідчать про те, що чим більшим є заперечення, тим більшим є ворожий настрої, проте, знижується IЖЗ, послідовність у досягненні цілей, глибинність переживань, свобода вибору.

Тобто, особистість заперечує саме ті аспекти зовнішньої реальності, що, будучи очевидними для інших, не приймаються, не визнаються нею. Інформація, яка тривожить та може привести людину до конфлікту, не сприймається. Конфлікт виникає при появі мотивів, що суперечать основним особистісним установкам. Людина відчуває можливість свободи вибору, менше відчуває переживання, а також вона усвідомлює бажання й цілі, які, як вона вважає, залежать від неї.

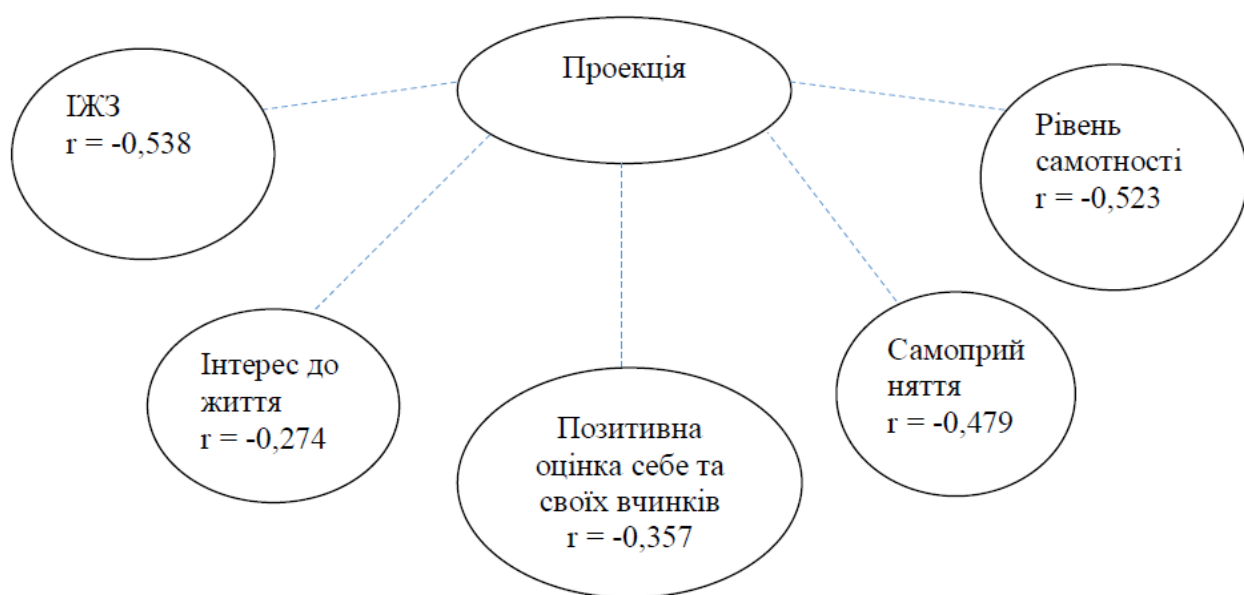


Рис. 2.5. Кореляційна плеяда проекція та ІЖЗ, інтерес до життя, позитивна оцінка себе та своїх вчинків, самоприйняття

Шкала *проекція* має обернений зв'язок з шкалами *ІЖЗ* ($r = -0,538$, $p = 0,000$), *інтересом до життя* ($r = -0,274$, $p = 0,014$), *позитивною оцінкою себе та своїх вчинків* ($r = -0,357$, $p = 0,001$), *самоприйняттям* ($r = -0,479$, $p = 0,000$), *рівнем самотності* ($r = -0,523$, $p = 0,000$) (див рис. 2.5).

Дані результати свідчать про те, що чим більшим є проекція, тим меншим є ІЖЗ, інтерес до життя, позитивна оцінка себе та своїх вчинків, самоприйняття, рівень самотності. Тобто, особистість неусвідомлювані та неприйнятні відчуття і думки локалізує усередині, приписуючи іншим, стають вторинними. Негативний, соціально-неприйнятний відтінок, відчуттів, які є присутній у людини, наприклад, агресивність, нерідко може приписуватися оточуючим, щоб виправдати особисту агресію чи недоброчливість, яка проявляється у

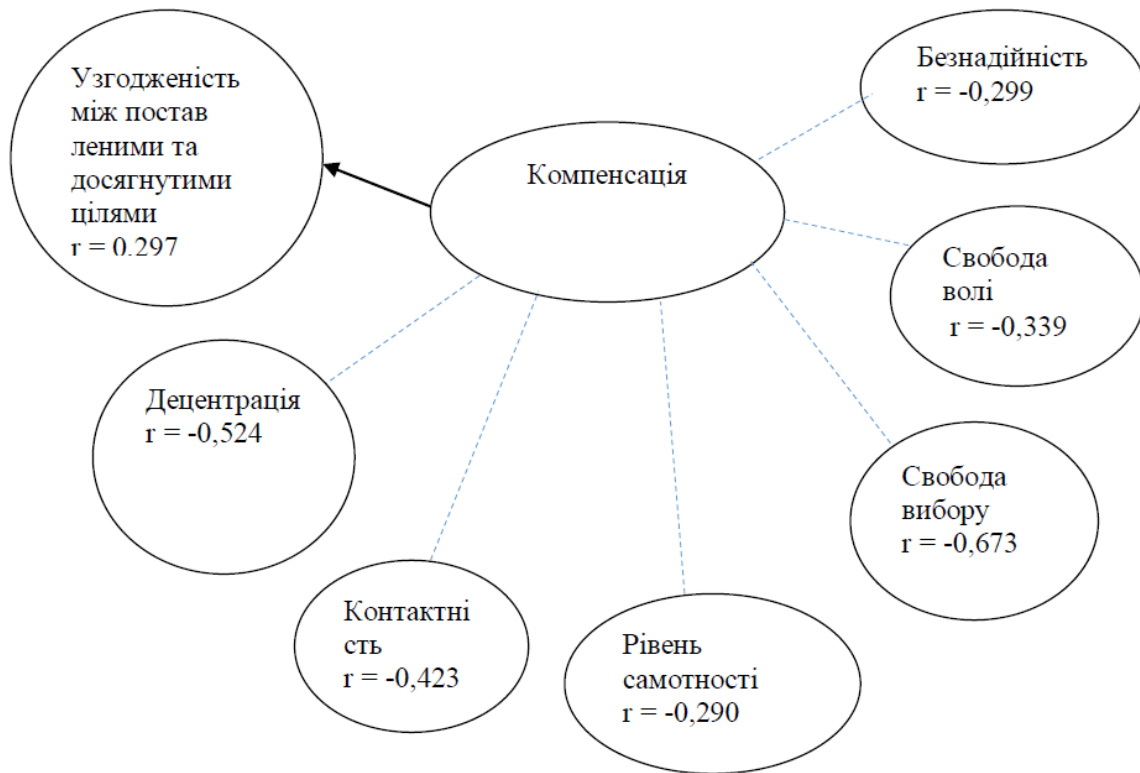


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда компенсація та узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, децентрація, контактність, рівень самотності, свобода вибору, свобода волі, безнадійність.

Шкала *компенсація* має прямий зв'язок з шкалою *узгодженість між поставленими та досягнутими цілями* ($r = 0,297$, $p = 0,008$), та негативний зворотній зв'язок між компенсацією та *децентрацією* ($r = -0,524$, $p = 0,000$), *контактністю* ($r = -0,423$, $p = 0,000$), *рівнем самотності* ($r = -0,290$, $p = 0,009$), *свободою вибору* ($r = -0,673$, $p = 0,000$), *свободою волі* ($r = -0,339$, $p = 0,002$), *безнадійністю* ($r = -0,299$, $p = 0,007$) (див рис. 2.6.).

Дані результати свідчать про те, що чим більшим є компенсація, тим меншим є децентрація, контактність, рівень самотності, свобода вибору, свобода волі, безнадійність, проте, більшим стане узгодженість між поставленими та досягнутими цілями. Тобто, це проявляється у спробах знайти потрібну заміну реального або уявного дефекту іншою якістю, переважно на основі фантазування чи присвоєнню якостей поведінки, характеристик іншої

людини. Такій особистості характерне відсутність страху власного неприйняття, спрямованість на внутрішній світ та світ іншої людини, глибоке розуміння інших людей, домінування внутрішніх мотивів, підтримка цінності, унікальності та неповторності партнера зі спілкування. Уміння поглянути на речі та явища із різних боків, розуміння та прийняття того, що інші люди можуть сприймати щось по-іншому, уміння координувати погляд і дії з уявленнями і діями іншої людини.

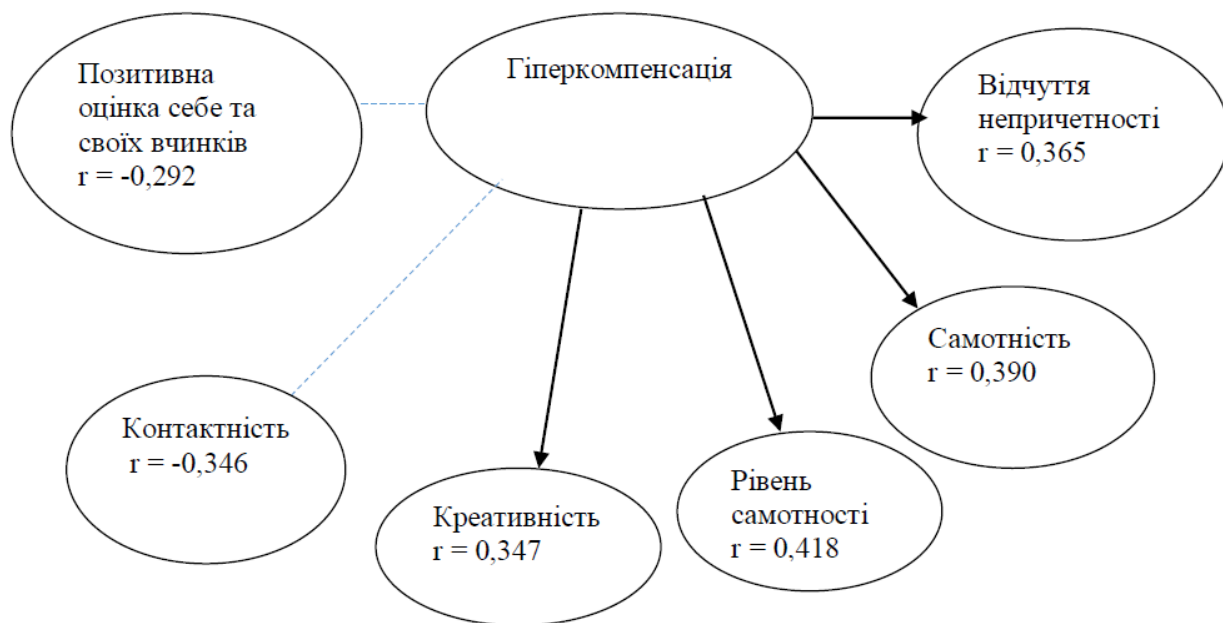


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда гіперкомпенсація та позитивна оцінка себе та своїх вчинків, контактність, креативність, рівень самотності, самотність, відчуття непричетності.

Шкала *гіперкомпенсація* має обернений зв'язок з шкалами *позитивна оцінка себе та своїх вчинків* ($r = -0,292$, $p = 0,009$) та *контактністю* ($r = -0,346$, $p = 0,002$), а також прямий зв'язок з *креативністю* ($r = 0,347$, $p = 0,002$), *рівнем самотності* ($r = 0,418$, $p = 0,000$), *самотністю* ($r = 0,390$, $p = 0,000$), *відчуттям непричетності* ($r = 0,365$, $p = 0,001$) (див рис. 7).

Дані результати свідчать про те, що чим більшим є гіперкомпенсація, тим меншим є позитивна оцінка себе та своїх вчинків, контактність, проте, більшим стане креативність, рівень самотності, відчуття непричетності. Тобто, креативність, творчість розглядається не тільки як механізм самоактуалізації, але й як засіб освоєння психологічного часу особистості, формування

гармонійного ціннісно-сміслового ставлення до часу. Людині властиве прагнення досягнути певну власну ідею та реалізувати її. У спілкуванні із іншими така креативна людина є спонтанною й розкутою, щирою, вміє бути цікавою.

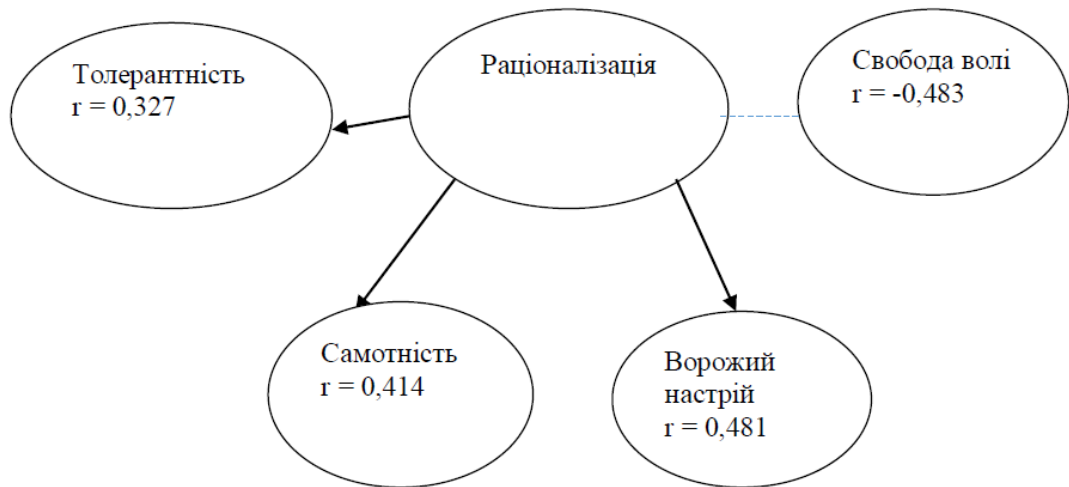


Рис. 2.8. Кореляційна плеяда раціоналізація та толерантність, самотність, ворожий настрій, свобода волі.

Шкала *раціоналізація* має обернений зв'язок з шкалою *свобода волі* ($r = -0,483$, $p = 0,000$), та прямий зв'язок між *толерантністю* ($r = 0,327$, $p = 0,003$), *самотністю* ($r = 0,414$, $p = 0,000$), *ворожим настроєм* ($r = 0,481$, $p = 0,000$) (див рис. 8).

Дані результати свідчать про те, що чим більшою є раціоналізація, тим меншою є свобода волі, проте, збільшується толерантність, самотність, ворожий настрій. Тобто, тенденції втратити самоконтроль або відчувати почуття гніву, люті у ситуаціях, коли на особистість чинять тиск, підганяють, нав'язують думку, особливо якщо немає можливості чинити опір цьому або проявляти невдоволення. Така людина схильна до терпимої реакції, виявляє позитивне ставлення до світу, терпимість до інших думок, неупереджена до оцінки людей та подій, реалістично сприймає життєві події й вчинки навколишніх, поважає автентичність інших людей а тому не прагне домінувати над ними. Для неї властиві демократичний стиль спілкування, неконфліктність, безоціночне сприймання оточення.

ІЖЗ-індекс життєвого задоволення характеризується: загальним фоном настрою, інтересом до життя, послідовністю у досягненні цілей, узгодженістю між поставленими та досягнутими цілями, позитивною оцінкою себе та своїх вчинків.

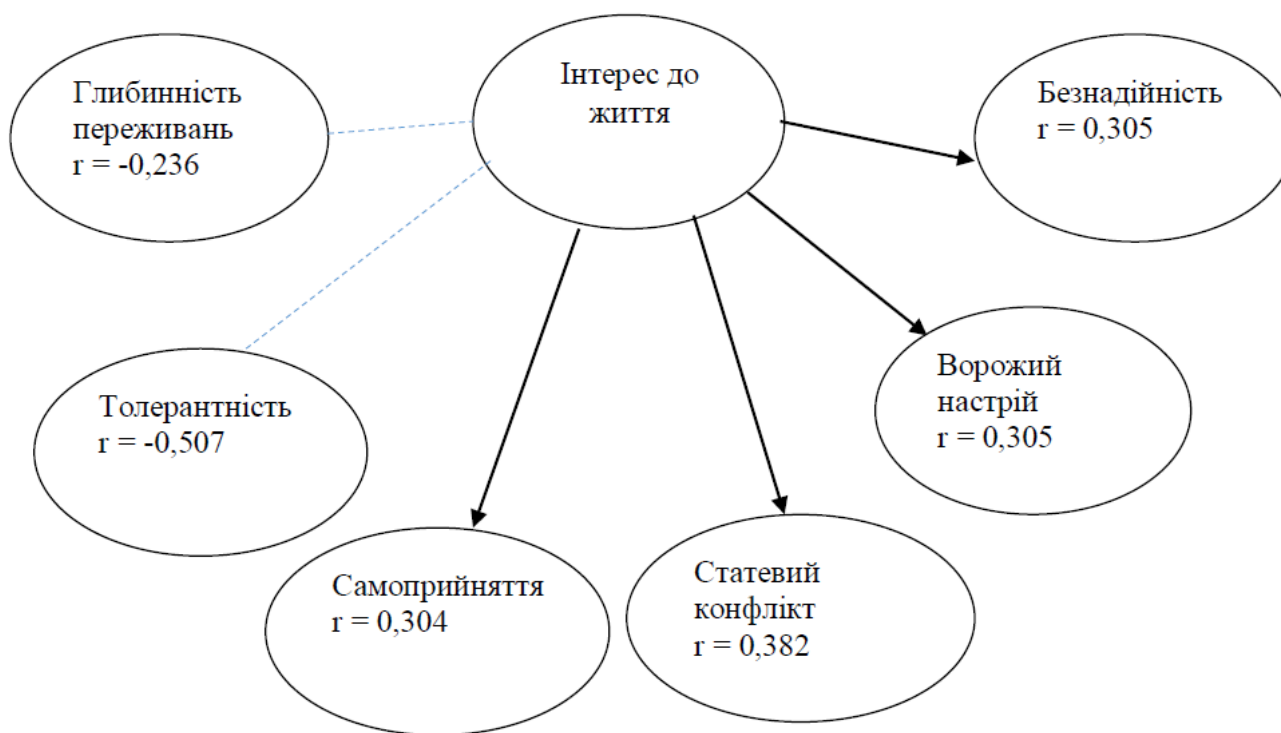


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда інтерес до життя та глибинність переживань, толерантність, самоприйняття, статевий конфлікт, ворожий настрої, безнадійність.

Шкала *інтерес до життя* має прямі кореляційні зв'язки з такими шкалами: *самоприйняття* ($r = 0,304$, $p=0,006$), *статевий конфлікт* ($r = 0,382$, $p=0,000$), *ворожий настрої* ($r = 0,305$, $p=0,006$), *безнадійність* ($r = 0,305$, $p=0,006$) та негативний зворотній зв'язок з *глибинністю переживань* ($r = -0,236$, $p = 0,035$), *толерантністю* ($r = 0,507$, $p=0,000$) (див рис.9).

Це свідчить, що чим більшим є інтерес до життя, то вищим є самоприйняття, статевий конфлікт, ворожий настрої, безнадійність та нижчим стає толерантність та глибинність переживань, тобто людина переосмислює власний життєвий досвід та використовує його на власний розсуд. Для неї є властивий

інтернальний локус контролю, нормальним є пережиття почуття провини чи сорому, коли вона виявилася джерелом безвідповідальних вчинків.

У стосунках така людина з іншими виявляє повагу, терпимо ставиться до їхніх недоліків, спокійно сприймає критику.

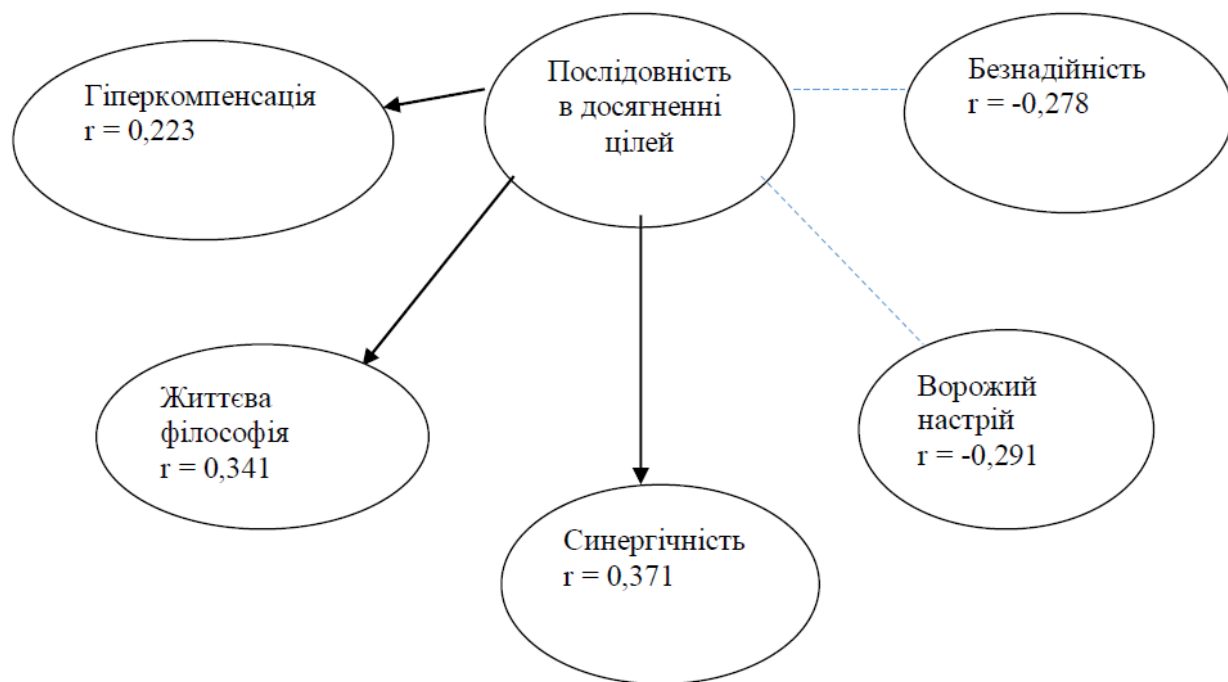


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда послідовність в досягненні цілей та гіперкомпенсація, життєва філософія, синергічність, ворожий настрої, безнадійність

Шкала *послідовність в досягненні цілей* має прямий зв'язок з *гіперкомпенсацією* ($r = 0,223$, $p = 0,047$), *життєвою філософією* ($r = 0,341$, $p = 0,002$), *синергічністю* ($r = 0,371$, $p = 0,001$), ($r = 0,416$, $p = 0,01$) та непрямий зв'язок з *ворожим настроєм* ($r = -0,291$, $p = 0,009$), *безнадійністю* ($r = -0,278$, $p = 0,013$) (див рис. 10).

Це свідчить про те, що чим більшою є послідовність у досягненні цілей, тим більшою є гіперкомпенсація, життєва філософія, синергічність, меншою є безнадійність та ворожий настрої. Тобто, це вміння розуміти взаємозв'язки протилежностей та знаходити суть речей. Такій людині властиві несуперечливість цінностей, вона самодостатня, тобто відчувається сильною,

може скоригувати власну сутність відповідно до власного сенсу життя, уміє реалізовувати власні задуми.

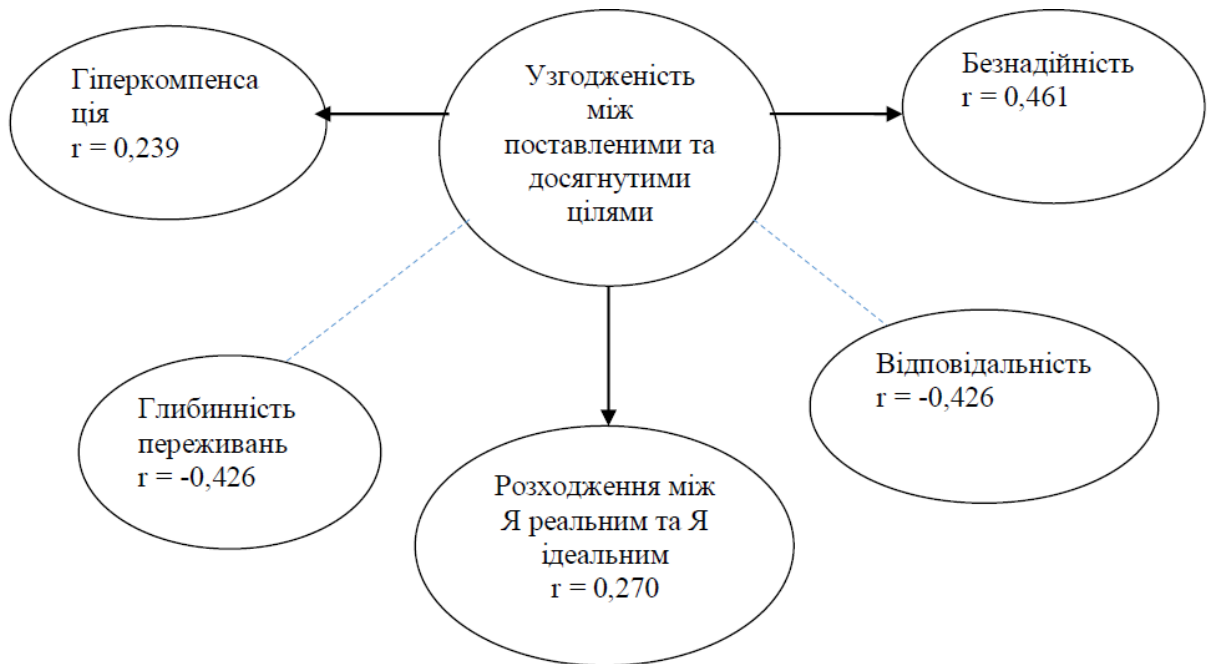


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда узгодженість між поставленими та досягнутими цілями та гіперкомпенсація, глибинність переживань, розходження між Я реальним та Я ідеальним, відповідальність, безнадійність.

Шкала *узгодженість між поставленими та досягнутими цілями* має прямі зв'язки зі шкалами *гіперкомпенсацією* ($r = 0,239$, $p = 0,032$), *розходження між Я реальним та Я ідеальним* ($r = 0,270$, $p = 0,015$), *безнадійністю* ($r = 0,461$, $p = 0,000$) та обернений зв'язок зі шкалами *глибинність переживань* ($r = -0,426$, $p = 0,000$) *відповідальність* ($r = -0,426$, $p = 0,000$) (див рис. 12).

Це свідчить про те, що чим більшою є узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, тим вищою є гіперкомпенсація, розходження між Я реальним та Я ідеальним, безнадійністю та нижчими є глибинність переживань та відповідальність.

Тобто, нездатність до вчинку і самостійного прийняття рішення, уміння ризикувати, не завершувати розпочату справу. Не охоче бере на себе

зобов'язання. Обов'язок сприймається як тягар, що спонукає звинувачувати себе за минулу слабкість або тиск певних обставин.

Такій людині властиве почуття свободи, спонтанності у прийнятті рішень та вона не відчувається обмеженою певними правилами, однак є само послідовною. У стосунках із іншими виявляє готовність до співпраці, самостійність, здатність щиро підтримати, бути надійною.

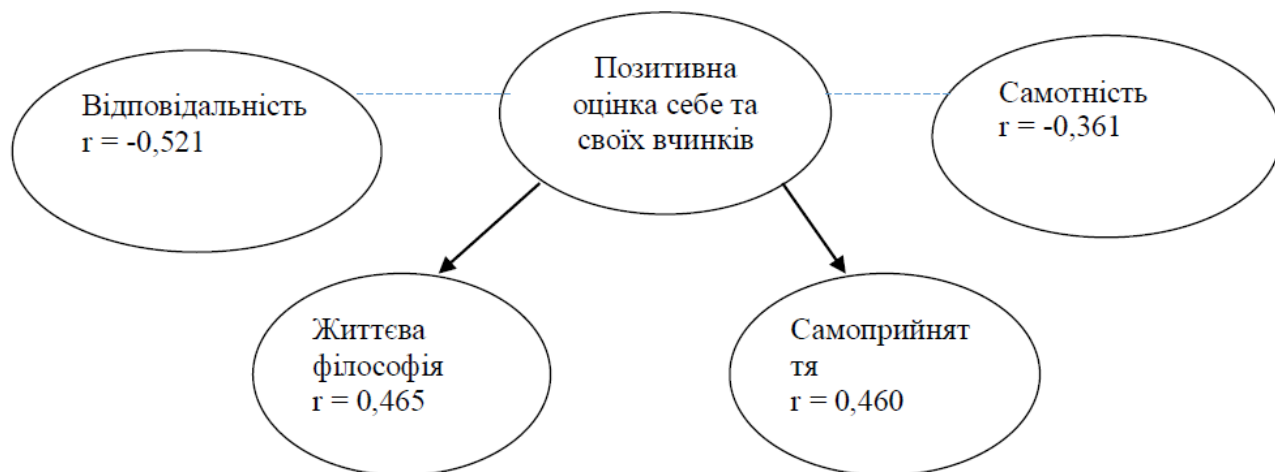


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда позитивна оцінка себе та своїх вчинків та відповідальність, життєва філософія, самоприйняття, самотність.

Шкала *позитивна оцінка себе та своїх вчинків* має обернений зв'язок з шкалами *відповідальність* ($r = -0,521$, $p = 0,000$) та *самотність* ($r = -0,361$, $p = 0,001$) та прямий зв'язок з шкалою *життєва філософія* ($r = 0,465$, $p = 0,000$) та *самоприйняття* ($r = 0,460$, $p = 0,000$) (див рис. 13).

Отримані результати можна пояснити, що чим більшою є позитивна оцінка себе та своїх вчинків, тим більшим є самоприйняття, життєва філософія та меншою є відповідальність й самотність.

Життєва філософія виявляється у прагненні людини досягнути власний сенс життя, екзистенційності потреб, наявності певної усвідомленої концепції життя та людської природи. Людина із сформованою життєвою філософією мислить та ставиться до життя позитивно, само реалізується.

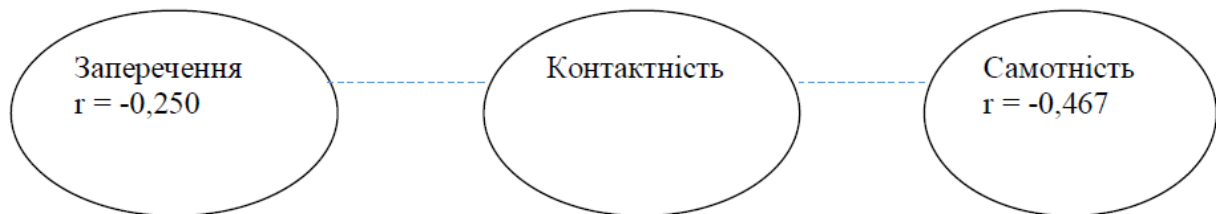


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда контактність та заперечення, самотність.

Шкала *контактність* має обернений зв'язок з шкалою *самотність* ($r = -0,467$, $p = 0,000$) та *заперечення* ($r = -0,250$, $p = 0,026$) (див рис. 13).

Це можна проінтерпретувати таким чином що чим більшою є контактність, тим менший є рівень самотності, психологічного захисту, заперечення.

Людина налагоджує вдало взаємостосунки й зберігати їх цінність досить тривалий час, уміє порозумітися з іншими та прагне до відкритості у спілкуванні з людьми, які їй цікавими, з якими вона має подібні життєві цінності, схильна допомагати, співпрацювати; володіє певним умінням зацікавити собою інших, ініціативністю. Контактна людина ненав'язлива та дипломатична у взаємостосунках, та вміє надати адекватний зворотний зв'язок, тобто вчасно висловити власну думку щодо спільного питання. У спілкуванні прагне розвивати власні філософські та екзистенційні теми, а також схильна рефлексувати щодо висловлених думок й думок співрозмовників, тому для неї спілкування є джерелом само зміни та особистісної трансформації .

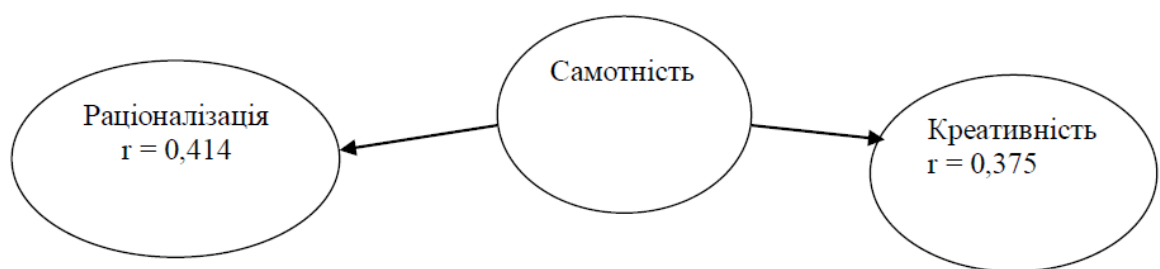


Рис. 2.14. Кореляційна плеяда самотність та раціоналізація, креативність.

Шкала *самотність* має прямі зв'язки зі шкалами *раціоналізація* ($r = 0,414$, $p = 0,000$) та *креативністю* ($r = 0,375$, $p = 0,001$) (див рис. 14).

Отримані результати свідчать про те, що чим більшою є самотність, тим значнішою є креативність, раціоналізація. Тобто, таким людям притаманна незалежність, відкритість до нового досвіду, чутливість до проблеми, висока потреба в творчості, упевненість у собі, почуття гумору, підвищена увагою до власного Я. Вони переносять краще стан невизначеності та здатні відстоювати власну думку. Водночас їм притаманна любов до пригод та бажання виділитися, вирізняються енергійністю, суперництвом.

Висновки до другого розділу

За результатами емпіричного дослідження особливостей життя соло визначно вплив та зв'язок індексу життєвого стилю, індексу життєвого задоволення, особистісну зрілість, шкалу самотності із формуванням цього стилю життя.

Результати дослідження свідчать про те, що особистість у власних поведінкових реакціях намагається уникнути тривоги шляхом усвідомлення глибинних переживань. Отримані результати підтверджують, що у жінок домінують негативні емоційні переживання ізольованості від інших, почуття нерозуміння оточуючих, труднощі у встановленні нових контактів і дружніх зв'язків не існує.

Схильність не відчувати труднощів у тому, щоб відчувати себе настільки вільними, щоб бути завжди собою у відносинах з іншими. Таким жінкам характерна відсутність страху неприйняття та спрямованість на внутрішній світ та світ іншої людини, глибоке розуміння інших, домінування внутрішніх мотивів, підтримка цінності, унікальності й неповторності партнера із спілкування.

Тобто, креативність та творчість розглядають не тільки як механізм самоактуалізації, але й як засіб освоєння психологічного часу особистості.

Чим більшим є інтерес до життя, тим вищим є самоприйняття, тобто жінки, які ведуть життєвий стиль соло, враховують свій життєвий досвід й надають собі право використовувати його на власний розсуд, а відтак, приймають себе. Їм властиве почуття свободи, спонтанності у прийнятті рішень та вони не почуваються обмеженими певними правилами, однак є само послідовними. У стосунках із іншими виявляють готовність до співпраці, самостійність, здатність щиро підтримати, бути надійною.

Для жінок є нормально переживати почуття власної провини чи сорому, коли дійсно вона є винною. Їм властивий інтернальний локус-контроль, у неї оптимальним є рівень самокритичності, здатні оцінювати моральні якості та вчинки, аналізувати абстрактні ідеї, усвідомлювати існування інших поглядів, формування стійких емоційних ставлень до певних явищ життя, формування світоглядних почуттів – переживань.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного аналізу життєвого стилю визначено, життєвий стиль є сукупністю стійко відтворюваних певних зразків поведінки, й соціальних та культурних практик, що є типовими для соціальних спільнот. Для формування життєвого стилю важливими є такі якості, як здатність встановлювати правильну дистанцію щодо людей, спосіб підтримки, який властивий людині, а також, сміливість та боягузтво, віра у приречення. Стиль життя у кожного з часом може змінюватися, коли йде усвідомлення того, що людина має відносини з іншими, але і є необхідність особистої незалежності.

Стиль життя є ознакою якості існування усього суспільства. Переосмислення життєвих орієнтацій, набір і зміст діяльності та системи цінностей утворюють стійкий соціально-психологічний склад, який можна визначити як стиль життя. Життєвий стиль має важливе прикладне значення, адже дає розуміння соціально-психологічних норм й у уподобань людей.

Самотність є внутрішнім, суто суб'єктивним, індивідуальним, і найчастіше унікальним переживанням, яке виражає певну форму самоусвідомлення, пов'язану із реалізацією особистості у одній із соціальних сфер. Проте, не є обов'язково внутрішнім почуттям самотності, що відчують жінки.

Кожна особа протягом життя формує індивідуальний стиль відповідно до життєвої ситуації, міри та сили зіткнення із життєвими проблемами. Тому життєвий стиль – це значення, яке людина надає собі та світові, спрямованість її прагнень, цілі, і ті підходи, які вона використовує у вирішенні життєвих ситуацій. Життєвий стиль дає їй розуміння соціально-психологічних норм і уподобань людей.

Формування життєвого стилю соло є новою сучасною реальністю, що пов'язана із установкою на самотність, самореалізацію та відсутність обтяжливих зобов'язань.

Результати дослідження свідчать про те, що особистість у власних поведінкових реакціях намагається уникнути тривоги шляхом усвідомлення глибинних переживань. Отримані результати підтверджують, що у жінок домінують негативні емоційні переживання ізольованості від інших, почуття нерозуміння оточуючих, труднощі у встановленні нових контактів і дружніх зв'язків не існує.

Схильність не відчувати труднощів у тому, щоб відчувати себе настільки вільними, щоб бути завжди собою у відносинах з іншими. Таким жінкам характерна відсутність страху неприйняття та спрямованість на внутрішній світ та світ іншої людини, глибоке розуміння інших, домінування внутрішніх мотивів, підтримка цінності, унікальності й неповторності партнера із спілкування.

Тобто, креативність та творчість розглядають не тільки як механізм самоактуалізації, але й як засіб освоєння психологічного часу особистості.

Чим більшим є інтерес до життя, тим вищим є самоприйняття, тобто жінки, які ведуть життєвий стиль соло, враховують свій життєвий досвід й надають собі право використовувати його на власний розсуд, а відтак, приймають себе. Їм властиве почуття свободи, спонтанності у прийнятті рішень та вони не почуваються обмеженими певними правилами, однак є само послідовними. У стосунках із іншими виявляють готовність до співпраці, самостійність, здатність щиро підтримати, бути надійною.

Для жінок є нормально переживати почуття власної провини чи сорому, коли дійсно вона є винною. Їм властивий інтернальний локус-контроль, у неї оптимальним є рівень самокритичності, здатні оцінювати моральні якості та вчинки, аналізувати абстрактні ідеї, усвідомлювати існування інших поглядів, формування стійких емоційних ставлень до певних явищ життя, формування світоглядних почуттів – переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна : Серія : Психологія*. Харків, 2010. № 902. С. 13-18.
2. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_3 (дата звернення 15.12.2022).
3. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології*. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf (дата звернення 09.12.2022).
5. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 09.12.2022).
6. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*, 2012. С. 53-57.
7. Еко-життя. Види самотності. URL: <https://eko.org.ua/7-vidiv-samotnosti/> (дата звернення 15.12.2022).
8. Жан-Клод Кофман. Самотня жінка і Чарівний Принц. Київ : Темпора, 2011. 180 с.
9. Життя соло. Розповідаємо, чому дехто свідомо обирає самотність, а державі вигідні шлюби : веб-сайт. URL: <https://zaborona.com/zhittya-solo-rozpovidayemo-chomu-dehto-svidomo-obiraye-samotnist-a-derzhavi-vigidni-shlyubi/> (дата звернення: 29.12.2022).

10. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доповідей міжнар. наук.-техн. конф. Молодих учених та студентів*. М-во освіти і науки України, Терн. націон. техн. ун-т ім. І. Пулюя. Тернопіль : 2018 Т. 3. С. 173-174.
11. Калініна Г. М., Малюга М. М. Сінглтони як новий тренд XXI століття. 2020. URL: <http://uej.undip.org.ua/Zhurnal/2020/4/Statti/%D0%93%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 29.12.2022).
12. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : зб. матеріалів Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій*. Суми, 2012. С. 108-111.
13. Коломієць Л. І., Григоруk Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ*. 2017. № 3 (7). С. 59-69.
14. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен : особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33-38.
15. Мельничук О. С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р-Т). Київ, 2006. 704 с.
16. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ, 2020. 564 с.
17. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue : 69*, 2015. P. 83-86.
18. Опитувальник Кеттелла : методика багатофакторного дослідження особистості при відборі кандидатів. URL: <https://android72.ru/allinnews/rabota-ua&com&uu/qa/2020/01/23/uk/vopros-opituvalnik-kettella-metodika->

звернення 15.12.2022).

19. Перлман Д., Попелу Л. Е. Теоретические подходы к одиночеству. Лабиринты одиночества (сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е.), 2002. 245 с.

20. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206-214.

21. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2. С. 212-216.

22. Приходько Т. В. Критерії дослідження стилів життя в парадигмах соціальної філософії / Т. В. Приходько [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [://http://novyn.kpi.ua/2006-2/06_Prihotko.pdf](http://novyn.kpi.ua/2006-2/06_Prihotko.pdf). – Назва з екрана.

23. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури». – 2012. – 384 с.

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

25. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, Харків, 2004. 20 с.

26. Табачковський В., Булатов М., та ін..Філософія: світ людини. В. Табачковський, М. Булатов. К.: Либідь, 2003. С.243-263.

27. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. К.: Либідь, 2003. – 376 с.

28. Фльорко Л. Я. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2013. Вип. 5. С. 308–316.

29. Хамітов Н. В. Самотність жіноча та чоловіча / Н. В. Хамітов. – Київ: Наукова думка, 2005. – 318 с.
30. Швалб, Ю. М., Данчева. О.В. Самотність / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева// Соц.-психол. пробл. : науково-популярна література. - К. : Україна, 2001. - 270 с.
31. Швалб, Ю. М. Психологія самотності : консультативна робота / Ю. М. Швалб // Пс Хамітов Н. В. Самотність жіноча та чоловіча. Київ : Наукова думка, 2005. 318 с.
32. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf> (дата звернення 11.12.2022).
33. Шкала самотності. Опитувальник запропонований трьома авторами : Д. Расселом, Л. Попелу, М. Фергюсоном. http://medlit.pp.ua/18962_шкала_самотності_опитувальник_запропонований_трьома_авторами_д_расселом_л_попелу_м.html (дата звернення 15.12.2022).
34. Plutchik R., Kellerman H. (Eds.). Emotion : Theory, research, and experience : Vol. 2. N. Y. : Academic Press, 1983.
35. Rokach A., Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J. Psychol 1997. 248-298.