

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання

Кафедра практичної психології

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Світлани МАРКІВ

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

викладач кафедри практичної

психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук,

доцент

Ольга БОРИСЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ___ » _____ 2024 р., протокол № ___

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2024

Марків С. Проблема самотності та шляхи її подолання

Робота містить ґрунтовний теоретичний аналіз вивчення психологічних особливостей феномену самотності, висвітлено основні типи та види самотності.

За допомогою психодіагностичних методик проведено емпіричне дослідження особистісних характеристик людей із почуттям самотності, яке дало можливість визначити шляхи для психологічної підтримки, розробки тренінгів як форми боротьби із самотністю.

Ключові слова: самотність, види самотності, боротьба із самотністю, депресивні стани.

Markiv S. The problem of loneliness and ways to overcome it

The work contains a thorough theoretical analysis of the study of the psychological features of the phenomenon of loneliness, the main types and types of loneliness are highlighted.

With the help of psychodiagnostic methods, an empirical study of the personal characteristics of people with a sense of loneliness was conducted, which made it possible to determine ways for psychological support, development of trainings as a form of combating loneliness.

Key words: loneliness, types of loneliness, fight against loneliness, depressive states.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ	
1.1. Підходи до вивчення стану самотності.....	7
1.2. Психологічні особливості феномену самотності.....	10
1.3. Основні типи та види самотності.....	14
Висновки до 1-го розділу	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЮДЕЙ ІЗ ПОЧУТТЯМ САМОТНОСТІ	
2.1. Загальна структура дослідження.....	20
2.2. Аналіз психодіагностичного інструментарію.....	22
2.3. Аналіз результатів дослідження самотніх людей.....	27
2.4.Рекомендації щодо напрямів корекції та подолання почуття самотності.....	38
Висновки до 2-го розділу	
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогодні вивчення самотності актуальне для фахівців різних сфер : психологів, філософів, медиків, психіатрів та ін. Сучасний світ істотно відрізняється від стандартів минулого, оскільки суспільство та людство у ньому наповнюється інформаційно, здобуває чимало нових відомостей через доступність її у мережі інтернету та інших джерелах доступу, що в свою чергу викликає стрімкі неминучі процеси. Мінливість умов, швидкий темп життя руйнує звичні моральні норми та цінності, що зумовлює труднощі у людей зрозуміти себе та своє місце в таких глобальних змінах. Проблема самотності не є виключенням у парадигмі таких суспільних змін. Самотність – це проблема сучасної людини, тонке, болюче питання, що торкається всіх в незалежності від віку, статусу чи матеріального стану. Фактори глобалізації, трансформації, зміна традиційних цінностей формують людину нового покоління, масового суспільства, яка турбується лише про тілесні потреби, нехтуючи внутрішнім наповненням. Усе це разом загострює питання людської самотності, яка викликає науковий інтерес у дослідників.

У кожного з нас є в колі оточуючих є самотній чоловік чи жінка. Самотність набуває поширеності та є невіддільною складовою життя будького, впливає не лише на суспільні особливості, а також і особистісні фактори.

Саме тому, на наш погляд проблема вивчення переживання особами самотності є актуальною, але недостатньо вивченою, що стало причиною дослідити тему нашого дослідження, з метою пошуку ефективних способів підтримки та шляхів переживання самотності.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є теоретичне вивчення аспектів самотності як психологічного феномену та емпіричне дослідження особистісних характеристик людей із почуттям самотності.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічна категорія.

Предмет – психологічні особливості прояву самотності у людей та шляхи її подолання.

У відповідності до мети дослідження сформульовані наступні **завдання:**

- 1) проаналізувати основні підходи до вивчення самотності як психологічної категорії та розглянути психологічні особливості самотності;
- 2) з'ясувати основні види та типи самотності;
- 3) провести емпіричне дослідження особистісних характеристик самотніх людей;
- 4) визначити напрями корекції та шляхи подолання переживання самотності.

В основу дослідження нами покладена **гіпотеза:** існує взаємозв'язок між переживанням самотності та самооцінкою особистості.

Теоретико-методологічною основою роботи є праці науковців, психологів, вчених, що вивчали проблему самотності особистості, особливості психології самотніх людей, специфіку самотності за критерієм віку, усамітнення, ізоляцію : Дж. Зілбург, З. Фрейд, Х. Салліван, О. Тоффлер, Е. Фромм, Р. Вейс, І. Кант, А. Камю, В. Франкл та ін.

З метою вивчення особистісних характеристик людей із почуттям самотності були використано наступні психодіагностичні **методи та методики:** «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); шкала «Суб'єктивного переживання самотності» (С.В. Духновського); опитувальник «Визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна); методика «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу особливостей людей, що переживають стан самотності та пошук напрямів психологічної корекції для її подолання.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо особливостей переживання самотності особистості та особливостей виникнення цього феномену.

Практична значущість дослідження пов'язана із важливістю розробки практичних рекомендацій для ефективних шляхів подолання чи профілактики переживання самотності з метою оптимального особистісного розвитку людей. Отримані результати дослідження будуть корисні для психологічної підтримки, розробки тренінгів як форми боротьби із самотністю.

Надійність та вірогідність результатів дослідження.

Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету, завдання дослідження.

Структура роботи. Робота розміщена на 48 сторінках комп'ютерного набору, містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1. Підходи до вивчення стану самотності

Серед різноманіття суспільних питань, що цікавить людство, питання самотності є одним з найважливіших. Заплутаність соціального феномену самотності є предметом вивчення різних напрямів: психологія, філософія, соціологія, антропологія та ін. На сьогодні питання самотності не втрачає своєї поширеності і досі є актуальною та реальною проблемою сучасної людини.

Хоча проблема самотності має давню історію, ставлення до неї має подвійний характер. Деякі науковці вказують на позитивний факт переживання самотності у житті людини, що є часом до пошуку себе, самовизначення, а з іншого боку науковці вказують на негативний перебіг самотності, що деструктує особистість [18].

Згідно поглядів К.Хорні самотність є продуктом суперництва між людьми, негативних аспектом споживацьких, ринкових відносин. В той час як, В.Франкл пояснював причини самотності в утраті цінностей та жаги до життя [3].

Науковці О.Тоффлер та Д.Рисмен пояснюють причиність появи самотності у зміні темпу життя, пришвидшення цього ритму стирає індивідуальність людини у натовпі соціуму. Деякі дослідники припускали, що самотність може стати «чумою ХХ століття», саме тому ця проблема є такою очевидною для дослідження [7].

Чимало дослідників вбачають взаємозв'язок самотності з негативними афективними переживаннями, які впливають на особистість. Питання самотності розглядається з позиції комунікації. В наукових працях спостерігається наступний зміст пояснення переживання самотності: людина відчуває самотність тоді, коли не отримує необхідний емоційний відгук під час

спілкування. Хоча сучасна людина дуже різко переживає стан самотності в умовах інтенсивного і спокійного спілкування [18].

Перші психологічні спроби дослідити питання людської самотності відображаються у працях психологів та психотерапевтів психоаналітичного напрямку. Так, на думку З.Фройда, самотність віддзеркалює наступні властивості людини: агресивність, манія величі, нарцисизм. Згодом такі якості психіки об'єднують комплекс самотнього переживання. Згодом авторта його послідовники пояснюють самотність впливом ранніх факторів на розвиток особистості дитини. Вцілому згідно психоаналітичного тлумачення саме ранній період розвитку вказує на появу синдрому самотності [21].

У своїх наукових працях Г.Зілбург також аналізує самотність, вказуючи на чіткі межі між поняттями самотності та усамітнення, вважаючи останнє нормальним та перехідним станом. На думку автора, усамітненість проявляється тоді, коли людина має бажання та потребу у спілкуванні з конкретною особою, в той час як самотність викликана сталим характером і нездоланим відчуттям [4]. Таким чином в основі самотності лежить тріада: ранній нарцисизм, вороже ставлення до людей, манія величі, що супроводжується разом із інфантилізмом та егоцентризмом.

У працях Ф.Фромм-Рейхана самотність розглядається як стан, що призводить до психотичних розладів, емоційно паралізує людину, робить її безпомічною, спустошує. Часом самотність чинить деморалізуючий вплив на особистість, що призводить до психічних девіацій.

У наукових роботах німецько-американського психолога Е.Фромма вказується на єство людини, що не може погодитися та змиритися з відстороненістю та самотністю. До деяких факторів, що викликає самотність, згідно поглядів Е.Фромма відносять: прагнення мати самосвідомість, систему орієнтацій, мати предмет для обожнювання чи поклоніння. Переживання

самотності розділяє, фрагментує цілісну особистість, викликає прояв агресивності, насилля, терору [18].

Ситуативний та особистісний аспекти самотності виділяються у дослідників інтеракційного підходу: деякі індивіди мають схильність до самотності в силу особистісного досвіду, а з іншого боку, саме певні соціальні події та ситуації викликають виникнення самотності. Об'єднання двох аспектів детермінує емоційне переживання самотності, що як наслідок призводить і до сприйняття соціальної ізоляції [21].

На думку науковця Вейса, під самотністю розуміється результат впливу факторів (особистих та ситуативних) як звичайної реакції людини на недостатність соціальних контактів, незадоволеності основних соціальних потреб у спілкуванні. Тому самотність виявляється у соціальному та емоційному типі. При соціальній самотності відчувається нестача дружніх зв'язків, спілкування, відчуття спільності, а при емоційній самотності переживається відсутність інтимної, тісної близькості до якоїсь конкретної людини [18].

Згідно когнітивного підходу, зміст самотності розкриває важливість пізнання, необхідність знаходити зв'язок між нестачею соціальності та самотності. Як тільки людина відчуває відмінне між бажаним і реальним у досягненнях соціальних взаємодій, починає переживатися самотність [3].

Представники когнітивного підходу психологи Летиція Енн Пепло і Деніел Перлман експериментально досліджують самотність та зясовують, що існує взаємозалежність між заниженою самооцінкою та переживанням глибокої самотності. Пояснюють таку взаємозалежність власною теорією: коли людина виробляє чітке пояснення (атрибуцію) про себе як самотню людину, у неї підвищується та розвивається відчуття самотності. Або

усвідомленість власної самотності і зосередженість на внутрішніх переживаннях стає рушійною умовою формування самотньої людини.

Згідно поглядів американського психотерапевта Джеффри Янга, що запропонував когнітивний підхід у терапевтичному впливі при депресії та самотності висвітлено, що ці явища психіки тісно взаємодіють між собою. Проаналізувавши відмінності між типами самотностей (перехідна, тривала та хронічна) з'ясовано, що ці відмінності стосуються впершу чергу тривалості часу переживання себе самотньою людиною. Автор систематизував поведінку, емоції, установки свідомості і об'єднав їх в критерії, за яким можна виявляти схильність людини до самотності та розуміти відмінні ознаки між цими станами [21].

Не менш важливий внесок у дослідження проблеми самотності вніс американський психолог-гуманіст А.Маслоу. В наукових інтересах автора перебуває особистість, що прагне до самоактуалізації, вивчаючи передумови та властивості самоактуалізованих людей, з'ясовано, що їм властива потреба у самотності, що самим автором вважається нормою, необхідною умовою до самопізнання, самовдосконалення, а отже і до самоактуалізації [22].

Самотність характеризується складністю процесу, неоднозначністю пояснень та особистим поглядом науковців. Проте кожен із напрямів та підходів пояснюючи феномен самотності погоджується на специфічності його стану. Запропоновані до розгляду напрями дають особливий теоретичний інструментарій для перспективних досліджень цієї проблеми.

1.2. Психологічні особливості феномену самотності

Тлумачення самотності має різні значення. На сьогодні актуальності набуває вивчення та розгляд самотності як складного феномену взаємовідносин, при якому не складаються стосунки, не виникає почуття

любові, дружби, ворожості, коли люди залишається байдужими один до одного.

Розглянемо найбільш поширені дефініції переживання самотності.

Самотність – це почуття, що викликає гострий та важкий стан переживання, відображається у виразному типі самосвідомості розподіляючи конкретну систему і взаємозв'язки особистого світу. Під самотністю не варто розуміти просте скасування соціальних відносин, а швидше важке відчуття відстороненості, суб'єктивної відокремленості, незадоволення і зверхніх відносин, тобто виникнення специфічного стану психологічної самотності [21].

Також самотність розглядається як душевний стан через розрив між прагненням до близьких взаємин та неможливістю мати їх, знайти. Автор С.Вербицька пояснює стан самотності як якість психічного стану, емоційного переживання при взаємодії із суб'єктом та життєвою ситуацією; це стан регуляціїзовнішньої та внутрішньої активності людини. Під самотньою людиною слід розуміти емоціно відчужену особу спілкування, що має іншу систему соціальних потреб та життєвих цінностей [3].

У своїх наукових працях дослідник В.Андрусенко розкриває зміст самотності людини як акт дослідження власного Я, визначення особистого резерву та потенціалу, що прагне самовизначення та суспільного ствердження. Такий підхід відображає позитивний та розвиваючий аспект самотності. Інші науковці досліджуючи питання самотності зосереджують на нелегкому емоційному почутті, що розвиває знищення очікувань людини, зневіру у власні можливості, які є рушійними у бутті людини [5].

У теоретико-методологічній літературі з питань вивчення самотності розкривають аспект цього переживання як ситуації відчуженості від світу. Самотність розглядається у двох аспектах: як психологічний стан людини

(емоційне переживання) та фізичний потреба з іншими особами (зовнішня ізоляція від людей).

Самотність – це переживання людиною своєї інакшості від інших, що виникає через комунікативні психологічні бар'єри, відчуття не розуміння себе, не прийняття іншими. Самотність також досліджується як процес поступової втрати втілювати та дотримуватись особистістю норм та суспільних правил, реальних життєвих цінностей. Саме такий тяжкий перебіг переживання самотності розвиває втрату статусу у суспільстві.

Самотність розвиває неможливість приймати світ, людина втрачає здатність до соціальної інтеграції до соціального простору, попри власний аналіз відносин з такими людьми. Самотність також тлумачиться через аналіз поведінки людини, яка не бажає підтримувати тісні взаємини, свідомо нехтує близькими стосунками (контакти не підтримуються з батьками, сестрами, братами, друзями та ін.). власних дітей самотні люди частіше теж не мають.

Байдужість до світу, людей, цінностей, ідеалів, норм – суттєва характеристика самотньої людини. В цілому розглядаючи самотність варто розуміти втрату внутрішньої цілісності та зовнішньої контактності із світом, що виявляється у порушенні гармонії між бажаною та існуючого соціальною комунікацією [3].

При дослідженні і розумінні феномену самотності, варто розрізнити дефініції «самота» та «ізоляція». Коли говоримо про ізоляцію, маємо на меті відмежувати особистість від навколишнього середовища, що проявляється більш зовнішньо, ніж через світ почуттів. У самотності відображається дисгармонія, суперечність із світом та собою, яка переживається кризою та стражданням. Такі поняття не тотожні, адже можна відчувати себе самотнім, але приналежним до суспільної групи, але можна відчувати себе ізольованим і не почуватися самотнім. Самота – це швидше добровільний вибір ізоляції.

Дослідники наголошують, що можна бути щасливим на самоті, не відчуваючи при цьому вантажу стану самотності. Хоча, самотність – важкий стан, який обрамлює особистість загалом, вчинки, думки, почуття [3].

Ототожнюючи поняття «самотність» та «ізоляція» втрачається змістова сторона цих феноменів. Самотність – внутрішньо-психологічний контекст особистості, більш розкриває її значення, ніж ізоляція. Через стан самотності людина переживає свою індивідуальність, суб'єктивну неможливість відчувати адекватність виклику, визнання та прийняття себе іншими людьми [18].

Е.Фромм досліджуючи самотність, вважає його універсальним станом переживання, що властиве будь якій людині в процесі її особистого розвитку. Е.Еріксон пояснює самотність як почуття особистої автономії, тому цей стан не потребує аналізування як якогось специфічного феномену [7].

Стан самотності переживається лише на окремих етапах життя. Лише немовля не відчуває у своєму життєвому циклі самотність, лише згодом воно прагне до усамітнення, щоб подосліджувати навколишній світ. Підліткова група відчуває самотність як форму непорозуміння з групою, як акт зневіри у друзях, розуміння відмінних ознак з іншими. В юнацькому віці самотність корелює із власним життям, а зрілість з питаннями самоти, у похилому віці (вихід на пенсію) – втрата близьких, нестача уваги та спілкування. Тобто для кожного вікового етапу розвитку особистості самотність переживається і проявляється по різному.

Науковцями Ю.М. Швалб та О.В. Данчевою запропоновано виділяти такі ключові форми самотності [24]:

1. Деякі ритуали, обряди, випроування та виховання через переживання самотності, що властиві були у племенах та народах. В сакральній

культури можна віднайти деякі церемонії та обряди введення в самотність.

2. Покарання самотністю. Така форма описує вигнання з певного роду через осуд та прирікання на смерть. У випадку порушення звичаїв та обрядів племені, недотримання певних заборон у первісних людей та общин каралося або смертю, або вигнанням, де вигнання відноситься до найбільш важкої форми покарання.
3. Відлюдництво, або добровільне усамітнення. Така форма вважається приналежністю до суспільної природи та вказує на відмову певного індивіда від щоденних справ, де усамітнення являється внутрішньою зібраністю та контролем над початковими бажаннями.

Виходячи з вищесказаного, наголошуємо, що самотність – специфічний складний феномен, відрізняється неоднозначністю тлумачень, але актуальність вивчення залишається однаково значимою. З одного боку, у самотності приховується руйнівна сила на людину, а з іншого рушійна умова для розвитку та дослідження себе, з метою самовизначення та самоствердження.

1.3. Основні типи та види самотності

Самотність досить часто застосовувалася людьми свідомо, оскільки це стан фізичної ізоляції, відокремленості. Проте еволюційно змінювалася оцінка та ставлення людей до самоти (усамітнення).

Розрізняють різні ступені протікання та види самотності. Деякі володіють розвиваючою та стимулюючою здатністю, а інші протікають страждально та спустошують це явище.

Людина дуже чутлива особа, тому і самотність вона відчуває і зовнішньо, і внутрішньо [21]. Зовнішня самотність є результатом

суперечностей людини і навколишнього середовища, є наслідком події, катастрофи, що фізично віддаляє від інших. Зовнішня самотність переживається і при конфлікті, що виникає в межах соціуму. Відбувається свого роду акт психологічне відділення особистості від людей.

Внутрішня самотність – результат суперечностей людини із собою, що призводить до втрати себе, пошуку самототожності, до гострих протиріч людини із соціумом. Проте саме суперечність хоч і стимулює до внутрішньої самотності, стає стимулом до істинного вирішення самотності особи та суспільства [24].

Науковець Р.Вейс виділяє два типи самотності, два емоційні стани, які розуміються як самотність: афективна ізоляція та соціальна ізоляція [21]. Афективна ізоляція – нестача прихильності до конкретної людини, тоді як соціальна ізоляція – брак соціального спілкування. Самотність емоційної ізоляції виникає через брак емоційного одобрення та звязку, але який можна змінити, віднайшовши нову емоційну прихильність або відновити попередню [3].

Особливий підхід на переживання самотності пропонують дослідники В.Садлер та Т.Джонсон, виділяючи феномен, що належить до бази усіх переживань, та вважають його власним світом. В уявленнях науковців самотність трактується як стан, що дозволяє реалізовувати особистості власні перспективи розвитку [21]:

1. Особливість долі людини, в якій реалізується багатозначність внутрішнього «Я»;
2. Культурна спадщина та традиції (особисті цінності, набір переконань та установок);
3. Соціальна взаємодія, оточуючі, соціальні ролі;
4. Ставлення до інших людей, їх сприйняття.

У відповідності до таких характеристик самотності розрізняють наступні види:

1. Екзистенціальна самотність, яка розкриває особливість сприйняття себе як єдиної, прирівняння себе та природного середовища. У випадку незадоволення цієї потреби виникає почуття самотності, що схоже за тугою за комунікацією, Батьківщиною. Також у деяких людей проявляється нестача у стосунку з богом, до чогось надмістичного. При переживання фрустрації виникає своєрідне переживання стану самотності. Також може виникнути відчуття не розуміння власної особливості [8].
2. Культурна самотність, при якій особистість відчуває розрив з культурною спадщиною, яка була частиною її розвитку та життя, виникає деякий розрив від попередніх засвоєних цінностей, щ були ключовими у житті.
3. Соціальна самотність виникає частіше , ніж інші. Цей вид самотності тісно пов'язаний із соціальними взаєминами людини, типовими проявами якої є несприйняття групою, відкидання, недоцінювання, відчуття непотрібності та нехтування. Часто характерна для людей із нестійкими соціальними ролями.
4. Міжособистісна самотність часто корелює із соціальною, але пов'язана частіше із відсутністю розумінням, відкидання та несприйняття конкретною особою [5].

Люди, що переживають ці види самотності схильні хворіти аномією (розлад особистості). Для аномічних особистостей характерні несприйняття себе та інших, схильні до зовнішнього контролю власних дій, перекладають відповідальність на таку долю, тощо. Також проявляється втрата життєвих орієнтирів, відчуття пустоти в існуванні. Таке переживання самотності

відбирає багато особистісних сил, життя втрачає свою цінність, високий ризик суїцидів. У анонімичних особистостей не вистачає сил на переживання самотності, вони не вміють самотійно з цим впоратися [19].

У соціальних дослідженнях зустрічаються та розширюються уявлення про феноменології самотності. Так, соціологи Дж.Янг та У.Бек запропонували типи самотності за часовим критерієм [24]:

1. Тимчасова самотність – найбільш поширена форма переживання, яка виникає внаслідок ситуативних (випадкових) проявів цього стану;
2. Ситуативна самотність – стан, що виникає на підставі стресових подій у житті людини (смерть, розлучення, тощо). В перебігу переживання самотності людина здатна змиритися із причиною самотності та може впоратися з нею;
3. Хронічна самотність – тривалий стан неспроможності встановлювати тривалі соціальні взаємини, будувати їх та підтримувати. Частіше переживають ті особи, які відчували тривалі труднощі у встановленні особистих взаємин понад два і більше років.

Також науковці на основі вивчення механізмів ідентифікації та відсторонення (відчуження) виділили види самотності, що негативно впливають на особистість [18]:

Відчужуюча самотність, крайньою формою якої є віддаленість від людей, норм та цінностей, світу. При такій самотності людини не втрачає здатності розуміти себе та свій стан, аналізує та прагне розібратися у причинах його виникнення. Основні прояви: висока тривожність, страх, агресивність, розгубленість, недоброзичливість.

Дифузна самотність зумовлюється особливостями механізмів ідентифікації, при якій особа втрачає своє «Я», порівнюючи себе з іншими

людьми. Основні прояви: іпохондрія, тривога, нарцисизм, підозрілість, нестійкість самооцінки.

Дисоційована самотність проявляється у швидкій зміні ставлення до одних і тих самих людей, відчуженості. Цей тип вважається суб'єктивно-позитивним типом переживання самотності, оскільки є варіантом усамітнення, контрольованого стану самотності, при якій людина усвідомлює свою самість, унікальність, індивідуальність. Вважається нормальним станом переживання самотності нормальної людини [18].

У підсумку варто наголосити на важливості глибшого дослідження стану самотності, оскільки він являється своєрідною формою самосвідомості і може стати перспективною підставою для особистісного розвитку. В результаті теоретичного аналізу літератури виявлено багатоаспектність тлумачень переживання самотності, розуміння почуттів самотньої людини, що потребує ретельнішого розгляду впливу самотності на неї та її життя загалом.

Висновки до 1-го розділу

Отже, психологічна категорія самотності характеризується неоднозначністю та складністю розуміння генези її виникнення. Розглянуті наукові підходи розкривають специфічність феноменології самотності, вимагають ретельнішого дослідження для пошуку єдиного тлумачення та сприйняття. Погляди на генезу самотності мають суперечливі, багатогранні та невичерпні підстави, що можуть своєрідно трактуватися у своєму контексті.

Таким чином, під самотністю варто розуміти специфічну форму самосвідомості, в основі якої лежить уявлення людини про власну неспроможність та невпевненість у отриманні зовнішньої допомоги, незадоволеності потреб у взаємодії з іншими, що викликає стан особистого безсилля та нестачі соціальних контактів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ЛЮДЕЙ ІЗ ПОЧУТТЯМ САМОТНОСТІ

2.1. Загальна структура дослідження

Складність феномену самотності пов'язана із взаємозв'язком особи та навколишньою дійсністю, соціальними контактами, які викликають переживання різних психічних станів та почуттів. Самотня особистість, попри чималі спроби її дослідити, вивчена недостатньо. Немає єдиного підходу до її розуміння, оскільки генеза виникнення пов'язана із конкретною людиною, її ситуацією, а люди хоч і живуть в єдиному суспільстві все ж керуються власними стандартами, часто різними, коли пояснюють особисту самотність чи усамітнення інших людей.

На підставі теретико-методологічного дослідження, під самотністю варто розуміти специфічний психічний стан з перебігом важких емоційних переживань, виникнення відчуженості від світу, людей, від себе, і нездатності досягнення очікуваних взаємин [18].

Типовими проявами самотніх людей є: неможливість адекватного спілкування з іншими людьми, ізоляція від людей, неспроможність до близьких інтимних взаємин з особистостями навколо. Самотня людина частіше відчуває смуток, журбу, безвихідь, депресію, внутрішню пустку, непривабливість для інших, ізоляцію, злість, іпохондрію, відчуття відчуженості, панічний страх, часто дратіливі, меншовартість [18, с. 46].

Ключовими передумовами переживання самотності є:

1. Неадекватно занижена самооцінка, негативне ставлення до себе. На фоні переживання такої самооцінки людина схильна відчувати власну нікчемність та непристосованість.
2. Зовнішні важкі події, що переживаються людиною в незалежності від неї самої (втрата сенсу життя, смерть близьких, розлука, втрата інтересу до

життя, втрата цінностей, можливостей, невдачі у професії, закритість, фрустрації, негативна оцінка інших власних дій тощо). Прояви самотньої людини: переживає нестачу любові, нерівність стосунків, сором, сумніви, недооцінювання себе як цінної особистості, що викликає як наслідок суїцидльну поведінку, зловживання алкогольними напоями, психоактивними речовинами, розвиваються хвороби, відсутній особистий та професійний розвиток.

З метою ретельного дослідження особистісних характеристик людей із почуттям самотності було проведено емпіричне дослідження.

Вибірki досліджуваних складалася із 32 людей, віком від 25-45 років. До вибірки досліджуваних увійшли жінки та чоловіки, сімейний стан яких або розлучені, або неодружені. Вибірka досліджуваних характеризується різним рівнем достатку та рівнем освіти. Дослідження проводилось в мережі Internet з використанням Google платформи та поширенням інформації через соціальні мережі.

Досліджуючи переживання самотності людьми за віковим критерієм, було виявлено, що період до 30-ти років характеризується своєрідними особливостями. Молоді люди стан самотності переживають відносно не тривало – від 1 до 5 років, тоді як особи 40-45 років – більше 5 років, стан самотності частіше їх змінює.

Згідно Е.Еріксона віковий період 25-30 років є життєвим етапом особистості появи життєвих орієнтирів, принципів та правил, періодом вибору між близькими відносинами та ізольцією. Криза середини життя (35-45 років) потребує у своїй генезі усамітнення, що призводить до переживання самотності.

Структура емпіричного дослідження складалася з етапів:

- постановка проблеми із визначенням мети, завданнями дослідження, де здійснювалося вивчення стану досліджуваної проблеми в науковій психології та проводилось аналіз та опрацювання її теоретичних даних з різних аспектів;
- підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження;
- емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик;
- обробка та систематизація отриманих результатів, формулювання висновків та розробка рекомендації щодо досліджуваної проблеми.

Для дослідження особистісних характеристик людей із почуттям самотності було використано наступні психодіагностичні методи та методики:

- «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);
- шкала «Суб'єктивного переживання самотності» (С.В. Духновського);
- опитувальник «Визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна);
- методика «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі).

Вибрані наукові методики є зручними та простими у використанні, як для досліджуваних, так і для експериментатора. Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету, завдання дослідження.

2.2. Аналіз психодіагностичного інструментарію

Для дослідження рівня суб'єктивної самотності було використано методику авторів Д. Рассела, М. Фергюсона «Діагностика суб'єктивного

почуття самотності», яка дозволяє оцінити частість виникнення запропонованих відчуттів.

Опитувальник складається із 20 тверджень та пропонує наступні варіанти відповідей: часто; деколи; рідко; ніколи. Для обробки даних необхідно підрахувати отримані бали, де максимальна кількість балів рівня самотності відповідає 60 балам та поділяється за такими ступенями самотності:

0-20 балів	низький рівень самотності
20-40 балів	середній рівень самотності
40-60 балів	високий рівень самотності

Шкала «Суб'єктивного переживання самотності» автора С.В. Духновського дозволяє виміряти ступень переживання самотності (СПС), що вказує на ознаки гармонійних чи дисгармонійних міжособистісних стосунків та показник близькості-дистанційованості у взаєминах.

Пропонована методика містить наступні вимоги:

1. Дозволяє досліджувати різні категорії осіб (властива як для здорових людей, так і тих, які мають певні психічні порушення; для різних вікових категорій та рівня освіченості).

2. Використовується для дослідження взаємин у різних сферах життя людини (сімейна, професійна, освітня, суспільна).

3. Здатна диференційовано кількісно оцінювати переживання самотності у міжособистісних взаєминах.

4. Зручна у використанні.

Методика пропонує оцінити кожне судження згідно 7-бальної шкали:

1	абсолютно не згідний
2	згідний в меншій степені
3	згідний практично наполовину
4	згідний наполовину
5	згідний більше ніж наполовину
6	згідний практично повністю
7	згідний абсолютно

Для отримання інтегральної оцінки за шкалою СПС була використана найбільш розповсюджена кумулятивна модель – додавання чисел – поставлених досліджуваними відповідей в пунктах шкали. Обробка результатів передбачає підсумовування балів за пунктами, що входять в шкалу. Тоді, сирі бали необхідно перевести в шкальні оцінки (шкала стенів) використовуючи нормативні дані: низькі показники – це оцінки від 1-3 стенів; середні – оцінки від 4-7 стенів; високі – від 8-10 стенів.

Наступною у нашому дослідженні ми використовували опитувальник «Визначення типу самотності» С.Г. Корчагіна, яка спрямована на дослідження типу самотності та ступені її переживання (глибина самотності) [17]. Методика дозволяє визначити 3 види самотності: дисоційовану, відчужуючу та дифузну.

Опитувальник містить 30 верджень та два варіанти відповідей (так, або ні). Опрацювання результатів здійснюється підрахунком суму балів відповідно до ключа.

Для визначення самооцінки особистості ми використали методику «Дослідження самооцінки особистості» автора С.А. Будассі, яка дозволяє провести кількісний вимір самооцінки особистості [17]. В основі методики

присутній спосіб ранжування властивостей особистості, де із списку 48 слів, досліджуваному необхідно обрати 20 слів, що властиві ідеальній особистості

Досліджуваному дають списком 48 слів, які зазначають властивості особистості, йому потрібно відібрати 20, які максимально характеризують ідеальну, на його думку, особистість. До таких характеристик може належати і позитивні, і негативні властивості.

З цих двадцяти властивостей особистості які відібрав випробуваний йому необхідно побудувати в протоколі дослідження ідеальний ряд (еталон), відповідно на початку цього ряду мають бути розташовані найбільш важливі, на його думку, позитивні якості особистості, а в кінці найменш бажані, можливо навіть негативні якості, тобто досліджуваній має виконати ранжування якостей.

Далі, з тих відібраних випробуваним раніше якостей особистості потрібно скласти суб'єктивний ряд, де випробуваний розміщає ці властивості в порядку спадання їх вияву у нього персонально, знову проводить ранжування.

Ціль інтерпретації результатів – виявити взаємозв'язок між ранговими оцінюваннями властивостей особистості, які входять до уявлень про «Я ідеальне» та щодо «Я реальне». Так, міру взаємозв'язку визначаємо через коефіцієнт рангової кореляції та здійснюємо обрахунок згідно з ключем методики

Коефіцієнт рангової кореляції r може бути в межах від -1 до + 1. Якщо одержаний коефіцієнт складає не менше ніж -0,37 та не більше ніж +0,37 (при рівень достовірності 0,05), то це підтверджує слабкий невеликий зв'язок (або його відсутність) між баченнями людини про властивості свого ідеалу та про реальні якості.

Також це може свідчити про недотримання випробуваним інструкції, однак якщо досліджуваний виконував інструкцію, то такі низькі показники говорять про нечіткість та недиференційованість розуміння людиною свого Я ідеального та Я реального. Якщо коефіцієнт кореляції знаходиться в межах +0,38 і до +1 – це свідчить про наявність значимого позитивного зв'язку між розумінням Я ідеального та Я реального. Тоді такі показники трактуються як адекватна самооцінка або, якщо r +0,39 і до +0,89, говорять про тенденцію до завищеної самооцінки. Показники в межах +0,9 і до +1 часто говорять про неадекватно завищену самооцінку.

Показники коефіцієнта кореляції в межах -0,38 і до -1 говорять про наявність значимого негативного зв'язку між Я-ідеальним та реальним (відбиває невідповідність або відмінність уявлень особистості про те, яка вона хоче бути, та те, яка вона є у реальності). Цю невідповідність інтерпретують як занижену самооцінку [17].

Таким чином, чим ближчими є показники коефіцієнта до -1, тим більша ступінь цієї невідповідності. В даній методиці дослідження рівня самооцінки та її адекватності вимірюються як співвідношення поміж Я-ідеальним та реальним-Я.

Розуміння людиною себе, усвідомлення себе, як правило, для неї здається переконливим незважаючи на чому воно базується, чи це об'єктивні знання, чи суб'єктивна думка, чи є воно достовірним чи помилковим. Властивості, котрі людина собі приписує, інколи не завжди адекватні.

Самооцінювання як процес може здійснюватися двома методами: – уподібненням рівня своїх домагань з дійсними, об'єктивними результатами особистої діяльності; – зіставлення себе та інших особистостей. Проте незалежно чи ґрунтується самооцінка на власних думках особистості про себе чи опирається на тлумаченні думок інших людей, свої ідеали чи культурно-

задані стереотипи, самооцінка завжди має суб'єктивний характер. На скільки є адекватним самооцінювання, на стільки об'єктивні підстави ступеня відповідності розуміння людиною себе.

Рівень самооцінки відображає показник реального та ідеального, чи бажаного, розуміння себе. Так, адекватну самооцінку (яка має тенденцію до завищення) дозволено ототожнити з хорошим ставленням до себе, така людина схильна до самоповаги, приймає себе такою як є, відчуває свою цінність. Низька самооцінка (яка має тенденцію до заниження), на оборот, може пов'язуватись з неприйняттям себе, негативізмом щодо себе, відчуттям особистої неповноцінності.

2.3. Аналіз результатів дослідження самотніх людей

Дослідження феномену самотності не просте завдання, оскільки вимагає здобуття деякої інформації від людини, про яку не всі готові відверто, адже інформація часом торкається доволі інтимних, особливих тем. Умовою для розкриття і обговорення тем щодо самотності є створення довірливої атмосфери та спілкування. Саме тому на початку нашого дослідження було використане діагностичне інтерв'ю, яке дозволило зрозуміти особливості переживання самотності і налаштувати досліджуваних на подальше обстеження. На основі опрацьованої інформації, виявлено найбільш типові переживання самотності людей (див.табл.2.1.):

Таблиця 2.1.

Рангові суб'єктивні переживання самотності

№ рангу	Внутрішні переживання
1	Незадоволеність своїм станом
2	Дискомформ під час комунікації
3	Недовіра до інших людей
4	Брак соціальних навичок
5	Відчуття внутрішньої пустоти
6	Відокремленість від зовнішнього світу
7	Песимістичність
8	Відчуття власної нікчемності
9	Невміння використовувати свій вільний час
10	Незадоволення життям та собою

На основі проведеного інтерв'ю помітно, що в переважній більшості люди невдоволені своїм життям, станом, потребують соціальної контактності, спілкування. Для самотніх людей соціальні навички є важливими, але тут виникають труднощі: важко встановлювати контакти, хоча тягнуться до людей; хочуть спілкування, але невпевнені в собі; боязливі і навпаки проявляють грубість, імпульсивність, агресивність, дратівливість, впертість, конфліктність, чинять психологічний тиск на інших, вимагають підвищеної уваги до себе. На цій підставі необхідно сприяти в отриманні психологічної допомоги самотнім людям щодо формування їхньої соціальної компетентності.

Аналіз результатів виявив наступне ставлення самотніх людей до навколишніх людей: «негативно відноситься до інших» – «недовіра,

підозрілість, очікує неприємностей від інших» – «немає відчуття спільності з іншими людьми» – «уникає суспільних контактів, сама відгороджує себе від них» – «байдужа» – «цікавиться життям інших» – «хоче бути потрібною».

Емоційно-почуттєва сфера опитаних частіше за все перебуває у негативній модальності переживань, настроїв самотніх людей знижених, сумний, відчувають частіше жаль та печаль, глибоко нещасні, песимістичні думки, пустота, відчуття безнадії та негативного майбутнього, відчувають себе нікчемно, життя сприймається як безглузде, характерна депресія.

Вибірка досліджуваних вказує, що самотня людина відчуває жалість до себе, не схожа на інших, відчувають дефіцит позитивних вражень і емоцій. У такому випадку адекватним завданням психологічної роботи із самотністю людини буде робота над зміною когнітивних конструктів, що не є фективними, а також навчання емоційному відреагуванню, що дозволить змінити песимістичність погляду на життя та зміни емоційного настрою.

У ході дослідження почуття самотності використовувалися методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» авторів Д. Рассела, М. Фергюсона та шкали «Суб'єктивного переживання самотності» (С.В. Духновський). Аналізуючи отримані результати за першою методикою виділено 3 рівня почуття самотності (див.табл.2.2.):

Таблиця 2.2.

Діагностика суб'єктивного відчуття самотності

Рівень самотності	Кількість опитаних	% від загальної вибірки
Низький	3	7
Середній	13	40
Високий	16	53

На основі обробки результатів з'ясовано, що високий та середній рівень переживання самотності властивий 93% досліджуваних, і лише 7% - низький рівень.

Люди із високим рівнем переживання самотності відчувають її часто, переживають негативні емоції, незадоволенням життям, собою. Переживання самотності є ключовим у сприйнятті себе та світу.

40% досліджуваних переживають самотність середнього рівня, що свідчить про переважання ситуативного характеру цього стану, що є результатом або захисних механізмів, або свідомим запереченням та відмовою проявляти свої справжні відчуття до інших людей.

Лише 3 людям з досліджуваних відповідає низький рівень переживання самотності (7% від загальної вибірки). Для таких людей характерно переживання самотності рідко, виникає лише в деяких життєвих ситуаціях (див.рис.2.1.).

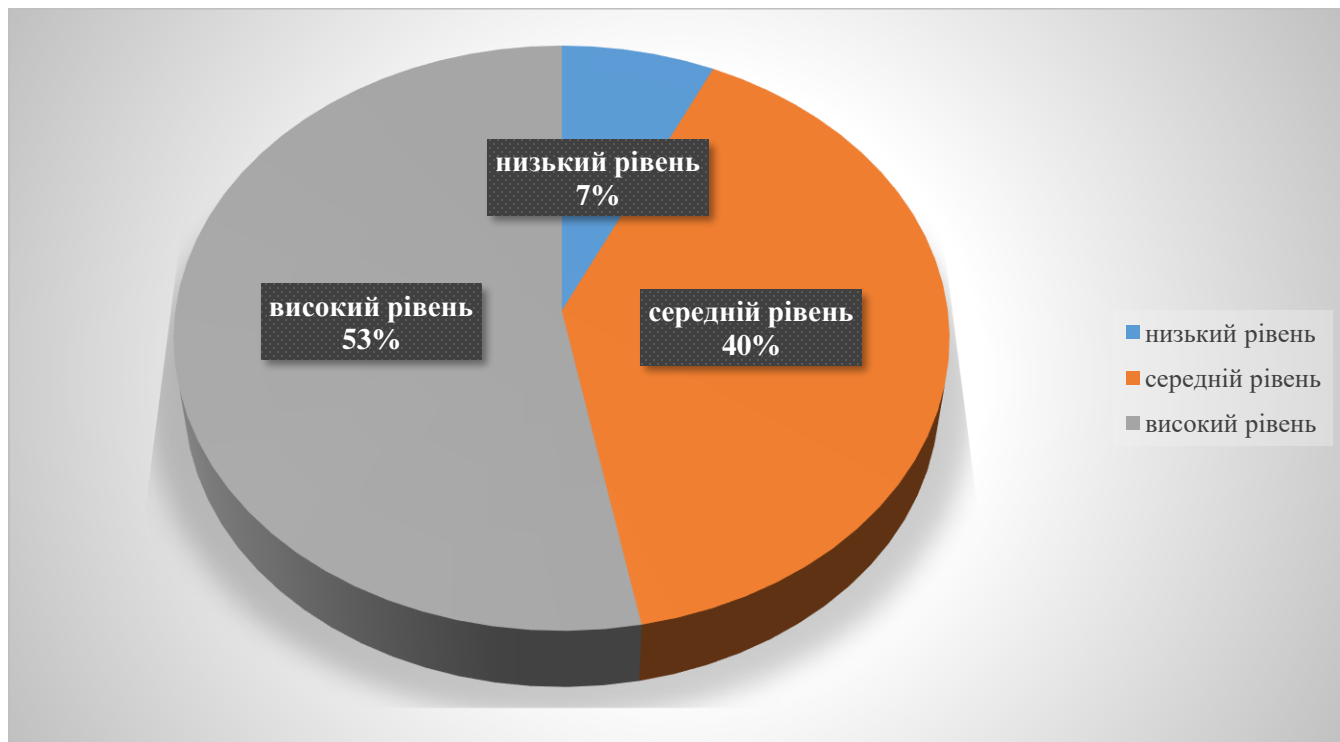


Рис. 2.1. Рівні самотності вибірки

Досліджуючи ступінь переживання самотності, що являється показником міжособистісних відносин, використали шкалу «Суб'єктивного переживання самотності», результати виявилися наступними (див.табл.2.3.):

Таблиця 2.3.

Ступінь суб'єктивного переживання самотності

Ступінь самотності	Кількість опитаних	% від загальної вибірки
Вкрай низький	-	-
Низький	4	13,40
Середній	11	33,30
Високий	14	43,30
Вкрай високий	3	10

для 3 опитаних властивий високий ступінь самотності, для 4 – низький та вкрай низький – не виявлено.

43,3% опитаних проявили високий рівень переживання самотності, що свідчить їх стурбованість майбутнім, такі люди схильні ускладнювати все у своєму житті, хвилюються щодо власних вчинків, невдач, проявляють стриманість власних емоцій та почуттів. Для людей із високим рівнем переживання самотності характерна втома, занижений тонус сил, нестача ресурсів; при взаємодії з іншими проявляють скромність, сором'язливі, відчувають сумніви, хоч і мають потребу в довірливих відносинах та визнанні себе.

Вкрай високий рівень переживання самотності властивий 10% досліджуваних від загальної вибірки: виражений емоційний дискомфорт, відчувають власну неповноцінність, невдоволені собою, життям, сумніваються у майбутньому, недовірливі до інших.

Внутрішня конфліктність і супроводжуючі її емоції пов'язані з труднощами локалізації їх справжнього джерела. Однією з причин високих значень (крім дисгармонії, незадоволеності міжособистісними відносинами) виступає гіперболізована цінність свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями (духовності, багатства внутрішнього світу, здатності викликати в інших глибокі почуття).

Для 33,3% досліджуваних властива помірна вираженість самотності: серйозні проблеми відсутні, однак про цілковиту емоційну гармонію теж сказати не можемо. Для таких людей характерно рефлексувати і своє життя, і взаємини з іншими. Помірність переживання самотності не є перешкодою для співпраці та дружелюбності, проте нездатність цього досягнути і є причиною виникнення переживання самотності.

Низький рівень переживання самотності проявився у 13,4% людей: впевнені в собі, притаманна сила «Я», критичні і чесні до себе, оптимістичні та товариські, емоційно зрілі, здатні встановлювати близькі відносини. Люди із низьким рівнем прояву самотності достатньо відповідальні, здатні до співпраці, характерні керівні якості, організаторські властивості, дружелюбні до інших. У взаємодії з іншими активні, здатні регулювати свої емоції та поведінку, вступають у адекватні контакти.

У підсумку варто наголосити, що більшість досліджуваних суб'єктивного переживання самотності мають труднощі у цьому стані, характерна дисгармонія, емоційний дискомфорт, не здатні встановлювати довірливі контакти. І лише незначна кількість опитаних проявляє емоційну зрілість, оптимізм та віру в себе та життя (7-13%) (див.рис.2.2.).

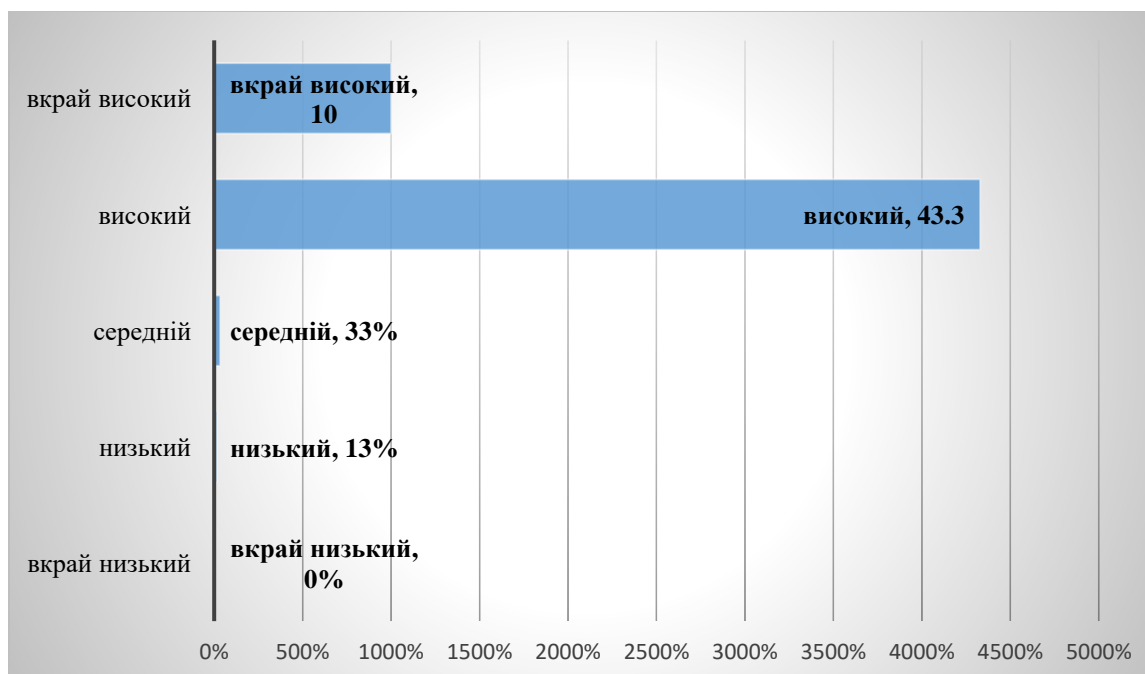


Рис.2.2. Ступінь суб'єктивного переживання самотності

З метою дослідження характерного виду самотності було використано методику «Опитувальник для визначення виду самотності», в якій виділяють дифузну, відчужуючу та дисоційовану самотність, результати якої наступні (див.таб.2.4.):

Таблиця 2.4.

Результати діагностики видів самотності

Вид самотності	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Дифузна	16	50
Відчужуюча	6	20
Дисоційована	10	30

50% досліджуваних переживають дифузну самотність та 30% - дисоційовану. Для дифузної самотності характерна схильність до підозрілості та прояву суперечностей у міжособистісних стосунках та власних

поведінкових особливостях. Так ілюди частіше за все спрямовані на спілкування, чинять опір і адаптацію у конфліктних ситуаціях, емотивні за характером, проявляють збудливість, емпатійні. Така різність прояву пояснюється розбіжностями в ідентифікації людини з іншими людьми, що відрізняються психологічними властивостями.

Для 20% досліджуваних (6 людей від загальної вибірки) характерна відчужуюча самотність, для якої властива тривожність, прояв дратівливості, недовіри, важкість характеру, низька емпатійність, прагнення до змагання та відсутність навичок до співпраці.

30% досліджуваних переживають дисоційований вид самотності. Для такої самотності властиве переживання важкого стану, яскраві прояви відчуження та мінливість у відносинах щодо тих самих людей, зближення і відчуження чергуються між собою. З одного боку людина ідентифікує себе з кимось, орієнтується на її спосіб життя наслідуючи, проявляє довіру, а згодом проявляє швидке відчуження та дистанціювання від обожнюваного об'єкта, віддзеркалює зовсім інше відношення до людини. Проектує одні риси на себе, а інші різко відкидає. При цьому стан самотності переживається чітко та гостро, усвідомлюється, переноситься хворобливо. Для дисоційованої самотності характерне почуття тривожності, збудження, проявляється демонстративність, змагальний характер конфліктної поведінки, властивий егоїзм та підлеглість у міжособистісних стосунках, проявляється і висока і низька емпатія.

Для оцінювання особистісних властивостей, себе, самоцінності, результативності діяльності використовувалась методика «Особливості рівня самооцінки особистості» С.А.Будасі. Після проведеного аналізу було виявлено наступні результати (див.таб.2.5.):

Таблиця 2.5.

Результати діагностики самооцінки особистості

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Занижена	18	56,70
Адекватна	10	30
Завищена	4	13,30

Приблизно для 13,3% (4 досліджуваних від загальної вибірки) характерна завищена самооцінка. 56,7% (більша половина досліджуваних) показали занижений рівень самооцінки. Результати психологічної діагностики заниженої самооцінки свідчать про тенденцію до більш легких цілей у досягненні, прибільшують значення невдач у житті, особистості невпевнені у собі. Занижена самооцінка формує такі риси характеру: комплекс меншовартості, безініціативність, підкорення думці інших, прагнуть досконалості на фізичному рівні (тому фізично активні), відчувають приниження власної гідності, бояться помилятися у житті та зазнавати невдач, не вміють реагувати на компліменти, боязливі, не сприймають критики, властиво впадати у відчай.

30% досліджуваних проявили адекватну самооцінку: критичні до себе, об'єктивні у власних оцінках та досягненнях, ретельні та послідовні в аналізі особистих невдач та успіхів, ставлять досяжні цілі перед собою. Для осіб із адекватною самооцінкою характерні вміння прогнозувати та оцінювати власні досягнення та аналізувати відношення інших до себе. Адекватна самооцінка сприяє істинному розумінню себе, власної поведінки, комунікації та діяльності, вона оптимальна для реалій життя.

Згідно діагностичного дослідження самооцінки у 13,3% опитаних виявилася завищена самооцінка, при якій властиво невірне уявлення про себе, ідеалізація своєї персони. Людям із завищеною самооцінкою характерне небажання визнавати власні недоліки чи промахи, лінь та нестача знань і здібностей. Реальність сприймають доволі емоційно та перебільшено. Такі люди схильні переоцінювати себе та ігнорувати невдачі, критику сприймають як прискіпливе ставлення до себе, підвищена конфліктність, прагнуть бути переможцем у конфлікті. Егоцентризм, агресивність, втрата спілкування з навколишніми також є характеристикою особистості з завищеною самооцінкою (див.2.3.)

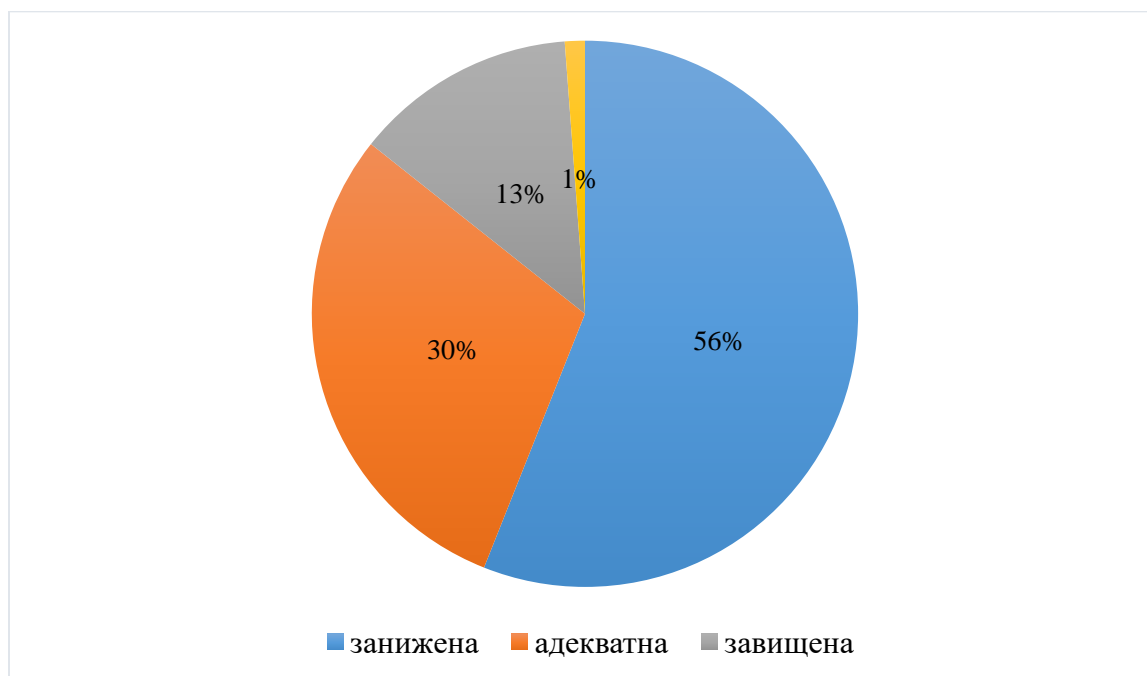


Рис.2.3. Діаграма діагностики самооцінки особистості

Завищена або занижена самооцінка (неадекватна) хибно впливає на внутрішній світ людини, викривляє його, змінює особистісні сфери: емоційно-

вольову, мотиваційну. Неадекватна самооцінка перешкоджає гармонійному розвитку особистості, що проявляється впершу чергу у спілкуванні.

При психологічному дослідженні переживання самотності ми прагнули проаналізувати взаємозв'язки між самооцінкою, її видами та переживанням самотності.

У підсумку варто наголосити, що гіпотеза нашого дослідження підтвердилася: переживання самотності впливають на особистісні зміни людини.

Згідно аналізу, невисокий рівень переживання самотності властивий для людей із адекватною та завищеною самооцінкою з притаманним дифузним видом самотності. Такі люди впевнені, емоційно зрілі, оптимістичні та товариські, турбуються про стан свого здоров'я, критичні зауваження сприймають як умову для розвитку. Часто спостерігається завищена самооцінка, що є наслідком ідеалізованого образу своєї особистості. Ці особистості переживають самотність вкрай рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або їм це почуття взагалі невідоме.

Досліджувані із середнім рівнем прояву самотності частіше мають адекватну, рідше занижену самооцінку, з дифузним чи відчужуючим видом самотності. Для них характерно переживання ситуативної самотності. В основному дружелюбні, схильні до взаємодії та співпраці. Вони вірно інтерпретують свої можливості та здобутки, доволі вимогливо відносяться до себе, воліють істинно дивитися на свої промахи та успіхи, стараються ставити собі досяжні цілі.

При характерному високому рівні переживання самотності людям притаманний дисоційований вид самотності та низький, неадекватний рівень самооцінки. Властиві емоційний дискомфорт, тривога, збудження, відчуття приниження власної гідності, незадоволення собою та життям, недовірливі з

іншими, відчуття своєї гіршості в порівнянні з іншими людьми, зневіра у краще майбутнє. Почуття самотності гостре, чітке, хворобливе.

Таким чином, чим вищий рівень переживання самотності, тим менш об'єктивно людина здатна оцінити ситуацію. Самотність людини є наслідком взаємодії дії особистісних характеристик: особистісних структур, неадекватної самооцінки, дефіциту комунікативних навичок та контактності.

Самотня людина зачасти відчуває власну нікчемність, виникає комплекс неповноцінності, що в свою чергу ускладнює стосунки з протилежною статтю, спостерігається нереалізованість у материнстві/батьківстві, власній нереалізованості, що викликає заниження мотивації до діяльності та досягнення. Як наслідок виникає відчуття марності та безглуздості життя.

Менш самотніми є ті люди, що в арсеналі мають досяжні життєві цілі, знають міру власної компетентності, вміють, можуть і мають довірливі близькі взаємини з іншими, підтримують довірливі стосунки.

Людина, що відчуває самотність може при цьому виглядати як психологічно благополучна, у випадку позитивного ставлення до власної особистості, попереднього досвіду та минулого, спрямована на особистісний розвиток. Під час спілкування люди менше та рідше переживають стан самотності, оскільки зворотній зв'язок від близьких людей забезпечує довірливі стосунки та інтерес в ширшому колі взаємодії та популярності.

На цій підставі виникає необхідність розробляти заходи для психопрофілактики та психокорекції переживання самотності людьми, сприяти наданню психологічних послуг щодо вирішення супутніх психологічних, соціальних факторів виникнення цього стану та почуття.

2.4. Рекомендації щодо напрямів корекції та подолання почуття самотності

На сьогодні існує чимало психологічних способів та прийомів профілактики та психологічної корекції негативних станів, що можуть викликати почуття самотності. Діапазон розроблених напрямів включає як індивідуальний, так і груповий психотерапевтичний підхід для профілактики, психогігієни, корекції та розвитку.

Вважається, що особистість яка здолала власні проблеми за допомогою психологічного впливу та втручання піднімається в особистісному розвитку вище, відчуває себе більш гармонійно, впевненішою, щасливою [30, с. 389].

Виділяють наступні способи боротьби із самотністю:

1. Соціально-психологічні. Здійснюється психодіагностика та виявлення людей в групі ризику самотніх осіб, проводяться тренінги для розвитку навичок спілкування, застосовуютьс психотерапія та психокорекція, як допомагають усунути болісні прояви самотності;
2. Організаційні. На основі об'єднання людей у групи відновлюються та формуються навички соціальної взаємодії, розвиваються нові соціальні зв'язки (особлива після розлучення, смерті близької людини);
3. Соціально-медичні. Тут формуються навички самозбереження, продяться навчання щодо здорового способу життя, поведінки [4].

Вивчаючи феноменологію самотніх людей та виходу із самотності виявлено найбільш поширені реакції на самотність: прослуховування музики; розмови з товаришами; обдумування над власною особистістю; читання; зустрічі з конкретними близькими людьми; приготування їжі [2].

Досліджуючи генезу саотності та самотніх індивідів, науковці виділяють властиві реакції поведінки таких осіб за спрямованістю:

1. Почуттєві такі, як вживання алкогольних напоїв, наркотиків чи сексуальна розпустість;
2. Релігійні такі, як читання молитов та різної духовної літератури;
3. Пошукові так, як проведення активних форм дозвілля (походи в кіно, на танці, різноманітні ігри чи водіння авто);
4. Бездіяльність (наприклад сон, перебування дома);
5. Усамітнення, що викликає бажання роздумів про себе, прогулянки на самоті;
6. Пошук близькості з іншими (подорожі, розмови з близькими друзями чи тими, до кого є довіра) [11].

Залученість до психологічних тренінгів (групові заняття) дозволяє людині навчитися бути з собою, через ставлення до себе інших людей, розуміння як сприймається власна персона іншими, формує спонтаність до прояву почуттів, розвиває самовпевненість, формує необхідні навички ефективної взаємодії, вчить розв'язувати та попереджувати конфлікти [12].

Досвід розлучення чи втрати партнера – складний період, трагічна подія, яка має високу ймовірність розвитку самотності, для подолання якої пропонуються наступні форми: зайнятість; усвідомлення власних сил; побудова нових контактів та соціальних ролей; підтримка контактів з родичами та друзями [14].

Отже, болоче переживання самотності тривалий час нехтувалося. На сьогодні ці питання частіше хвилюють фахівців і тому вони прагнуть створювати корисні програми супроводу, профілактики та психологічної корекції переживання самотності.

Одними із перших пропозицій є система когнітивних програм для подолання самотності, де створюється інтенсивний контакт між клієнтом та психотерапевтом. Ключовим у цьому підході вважається робота із

когнітивними процесами, оскільки труднощі та афективні стани пов'язані саме з ними. Для подолання таких труднощів ефективним способом є робота над власними деадаптивними думками, усвідомлення помилковості своїх суджень, розкриття дисфункціональних когніцій та їх модифікація [15].

З проблемами самотності добре справляються і інші психотерапевтичні види роботи, такі як гештальт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, де фахівець запропонує найбільш ефективні форми надання психологічної допомоги людям виходячи з індивідуальних характеристик переживання.

Варто зауважити, що чимало людей, що страждають самотністю прагнуть вирішувати ці проблеми самостійно, рідко звертаються за допомогою до компетентних фахівців. Проте для позитивного виявлення самотності в житті людини важливо вироблена нею врівноважена поведінка, яка дозволить бути у збереженому стосунку з реальною дійсністю. Для подолання самотності важливо хотіти зберігати суспільні контакти та міжособистісні взаємини, розивати вміння саморегуляції та самоконтролю психічних станів [24].

Розглянемо деякі способи подолання самотності.

Іти назустріч іншим. Важливо зробити перший крок назустріч, не варто уникати людей, встановлення контакту першим з тими, хто подобається. Підтримувати інших, ділитися з іншими – умови, які сприяють зміцненню стосунку.

Обернутися до оточуючого світу. Проявляти цікавість до інших людей, задавати запитання, не зосереджуватися лише на собі, проявляти уважність до інших, поступово встановлювати меншу дистанцію у взаємодії. Варто пам'ятати, якщо ми навчимося цінувати інших, то і вони шанобливо будуть ставитися і до нас.

Самотність особистістю переживається вкрай важко, впливає на внутрішній світ людини, стосунки з навколишнім оточенням, зрештою змінює

якість життя. Самотні особистості не відчують повноти втіхи від життя. Детермінується самотність частіше через дисгармонію у взаєминах, розриви.

Самотня людина почуває себе розгубленою, покинутою, відчуває себе тягарем. Варто пам'ятати, що подолання самотності сприяє глибшому самопізнанню, усвідомленню власного «Я».

Дослідники виокремлюють 5 етапів, що сприяють самопізнанню та особистостому розкритті [28]:

1. Примиритися із своїм минулим. Рекомендовано навчитися прощатися із своїм попереднім минулим, що завдає страждань, через низку прийомів прощення або вдячності за пережите.

2. Спрямованість до самореалізації. Екзистенційний пошук себе дозволить віднайти нові сенси та змісти життя, які сприятимуть пошуку набуття себе нового. Переживання кризових періодів вказує також напрямок руху та відкриває нові можливості для розвитку та досягнень.

3. Робота з емоціями. Саме емоції сигналізують нам про істинні потреби, тому необхідно проявляти уважність до власних переживань та відчуттів, особливо коли вони видаються суперечливими (відчуваю смуток після радісних подій, тощо).

4. Формувати навички бути чесним з собою та говорити правду. Свобода висловлення дозволить краще усвідомлювати справжні думки та почуття.

5. Встановлювати близькі стосунки. Близькість та довірливі взаємини – особливий спосіб знайти себе, дозволити наблизитися іншій особистості, навчитися приймати інших такими якими вони є насправді [28].

Звісно, запропоновані підходи та рекомендації не вичерпують багатство психотерапевтичних методів та прийомів переживання самотності. Подолання самотності, розвиток навичок підтримки та формування близьких стосунків визначає важливість психологічної роботи над собою. Запропоновані

рекомендації вказують на можливості профілактики, уникнення та змін самої людини з метою подолання самотності.

Висновки до 2-го розділу

Переживання самотності є результатом когнітивних процесів, проявляється у різних сферах життя людини. З метою ретельнішого дослідження феномену самотності особистості та пошуку шляхів її подолання, було проведене емпіричне дослідження особливостей самотніх людей.

На основі отриманих результатів вдалося з'ясувати, що самотні люди характеризуються впершу чергу емоційною вразливістю, наявністю негативних уявлень про себе, присутня дисгармонія, пасивність поведінки, прояв надмірної тривоги, песимістичність думок, відсутність життєвих цілей, відносин, спілкування, занижена самооцінка.

В результаті проведеного дослідження поставлена гіпотеза підтвердилася: особливості переживання самотності впливають на особистість людини.

Таким чином, самотність залишається актуальною проблемою в сучасному світі та істотно впливає на особистість. Саме тому завдання фахівців психологічних компетентностей полягає у розробці ефективних шляхів надання психологічної допомоги самотнім людям.

ВИСНОВКИ

Психологічна категорія самотності характеризується неоднозначністю та складністю розуміння генези її виникнення. Розглянуті наукові підходи розкривають специфічність феноменології самотності, вимагають ретельнішого дослідження для пошуку єдиного тлумачення та сприйняття. Погляди на генезу самотності мають суперечливі, багатогранні та невичерпні підстави, що можуть своєрідно трактуватися у своєму контексті.

Таким чином, під самотністю варто розуміти специфічну форму самосвідомості, в основі якої лежить уявлення людини про власну неспроможність та невпевненість у отриманні зовнішньої допомоги, незадоволеності потреб у взаємодії з іншими, що викликає стан особистого безсилля та нестачі соціальних контактів.

Переживання самотності є результатом когнітивних процесів, проявляється у різних сферах життя людини. З метою ретельнішого дослідження феномену самотності особистості та пошуку шляхів її подолання, було проведене емпіричне дослідження особливостей самотніх людей.

На основі отриманих результатів вдалося з'ясувати, що самотні люди характеризуються впершу чергу емоційною вразливістю, наявністю негативних уявлень про себе, присутня дисгармонія, пасивність поведінки, прояв надмірної тривоги, песимістичність думок, відсутність життєвих цілей, відносин, спілкування, занижена самооцінка. В результаті проведеного дослідження поставлена гіпотеза підтвердилася: особливості переживання самотності впливають на особистість людини.

Таким чином, самотність залишається актуальною проблемою в сучасному світі та істотно впливає на особистість. Саме тому завдання фахівців психологічних компетентностей полягає у розробці ефективних шляхів надання психологічної допомоги самотнім людям

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 1, т. 1. С. 20–25.
2. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 17. С. 142–151.
3. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка К.: 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. С. 59-64. 5.
4. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер.: Педагогіка і психологія. Зб. статей: Вип. 9. Ч. 2. Ялта: 2006. С. 202-212.
5. Вівек Мурті Самотність. Сила людських стосунків [пер. О. Любенко]. Київ: Лабораторія. 2020. 320 с.
6. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2009. 463 с.
7. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2020. С. 138-140.
8. Елкінд Д. Ерік Еріксон і вісім стадій людського життя. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-517.htm>.
9. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навч. Посібник. Київ: Каравела, 2009. 285 с.
10. Жидецький В.Ц., Джигирей В.С., Мельников О.В. Основи охорони праці: Вид. 2-е, стереотипне. Львів: Афіша, 2000. 348 с.

- 11.Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної 56 конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій», 28-29 листопада 2018 року. Т.: ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 173–174. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/27647>.
- 12.Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. 2012. Вип. 16. С. 431-439.
- 13.Керб Л.П. Основи охорони праці: Навч. посібник. Київ: КНЕУ, 2003. 215 с. 61
- 14.Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій. Київ: ТВ «Видавництво Логос». 2015. 207 с.
- 15.Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Том 32 (71) № 1 2021 С. 51-56.
- 16.Микитюк О.М., Грицайчук В.В., Злотін О.З., Маркіна Т.Ю. Основи екології Навч. посібник 2-е вид., стереотипне. Харків: «ОВС», 2004. 144 с.
- 17.Морозов С.М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів: Навчальний посібник. Київ: ІСДО, 1994. 68 с.
- 18.Никоненко Ю.В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 35. 2014. С. 177-185 URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom7/vipusk-37-2016>

- 19.Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. І. С. 243-253.
- 20.Пирогова В. І., Долинський Р. І. Роль стресу й порушень сну у передчасному старінні жінки. Тематичний номер «Акушерство. Гінекологія. Репродуктологія». 2020. № 2 (38). Опубліковано: Health-ua.com: Спеціалізований медичний портал. URL: [http:// health-ua.com/article/60913-rol-stresu-j-porushen-snu-u-peredchasnomu-starnn-zhnki](http://health-ua.com/article/60913-rol-stresu-j-porushen-snu-u-peredchasnomu-starnn-zhnki).
- 21.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. Вип. 23. с. 206-214.
- 22.Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 50-55. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5\(2\)_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_5(2)_11).
- 23.Примуш М.В. Загальна соціологія: Навч. посібник. Київ: Професіонал, 2004. 590 с.
- 24.Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Психологічні науки. Випуск 3(48) Серія 12 С. 136-146.
- 25.Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. № 4. С. 33-35.
- 26.Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис.канд. психол. наук: 19.00.01 / Таврійський національний ун-т ім. В.І. Вернадського. Сімферополь, 2004. 193с.

27. 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.
28. Срібна О.В. Психологічні особливості самовизначення сучасної жінки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ.: 2017. Т. VI, Вип. 13. С. 276-285.
29. Emmons R. A., Colby P. M. & Kaiser H. A. When losses lead to gains: personal growth and the recovery of meaning. The human quest for meaning / [Ed. Wong P. T. P. & Fry P. S., Mahwah]. NJ.: Erlbaum, 1998. P. 163–178.