

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

**Особливості механізмів психологічного захисту у жінок які обрали
самотній спосіб життя**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Уляни ОЛІЙНИК

Науковий керівник

доктор педагогічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

доктор психологічних наук, доцент

Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » березня 2025 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Уляна Олійник. Кваліфікаційна робота. Особливості механізмів психологічного захисту у жінок які обрали самотній спосіб життя.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі вивчення особливостей механізмів психологічного захисту у жінок які обрали самотній спосіб життя. Проаналізовано теоретичні основи дослідження: проблему самотності жінок у сучасній психології, психологічний захист як соціально-психологічний феномен та психологічні особливості жінок, які обрали самотній спосіб. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей механізмів психологічного захисту у жінок. Врахування результатів емпіричного дослідження механізмів психологічного захисту жінок періоду ранньої дорослості, які ведуть самотній спосіб життя стало основою розробки психокорекційної тренінгової програми. Підібрано рекомендації жінкам, щодо їх особистісного зростання.

Ключові слова: механізми психологічного захисту, жінки, самотній спосіб життя, психологічне благополуччя, самотність.

Ulyana Oliynyk. Qualification work. Peculiarities of psychological protection mechanisms in women who have chosen a lonely lifestyle.

The qualification work is devoted to the problem of studying the features of psychological protection mechanisms in women who have chosen a lonely lifestyle. The theoretical foundations of the study are analyzed: the problem of women's loneliness in modern psychology, psychological protection as a socio-psychological phenomenon and the psychological features of women who have chosen a lonely lifestyle. The results of an empirical study of the features of psychological protection mechanisms in women are presented. Taking into account the results of an empirical study of the psychological protection mechanisms of women in early adulthood who lead a lonely lifestyle became the basis for developing a psychocorrectional training program. Recommendations for women regarding their personal growth are selected.

Keywords: *psychological protection mechanisms, women, lonely lifestyle, psychological well-being, loneliness.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЖІНОК, ЯКІ ОБРАЛИ САМОТНІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
1.1. Психологічний захист як соціально-психологічний феномен.....	7
1.2. Проблема самотності жінок у сучасній психології.....	10
1.3. Психологічні особливості жінок, які обрали самотній спосіб.....	19
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЖІНОК, ЯКІ ОБРАЛИ САМОТНІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
2.1. Методи дослідження.....	30
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
Висновки до другого розділу.....	45
Розділ 3. ШЛЯХИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК, ЯКІ ОБРАЛИ САМОТНІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ	
3.1. Програма та організація тренінгу особистісного зростання жінок.....	47
3.2. Рекомендації жінкам, щодо особистісного зростання.....	48
Висновки до третього розділу.....	50
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Сучасний воєнний стан в Україні впливає на всі сфери життя суспільства, незалежно від віку, статі, статусу, освіти чи життєвого досвіду людей. Життя стає динамічнішим, а зовнішні обставини, особливо у політичній та економічній сферах, зазнають значних змін. Однак для психологів особливий інтерес становить внутрішній світ людини, який, попри свою прихованість, може переживати буремні процеси боротьби почуттів, думок і переживань. У кризові періоди людина часто залишається наодинці зі своїми проблемами, відчуючи самотність і свою відмінність від інших.

Попри зростання значущості проблеми самотності, її дослідженням переважно займаються спеціалісти у сфері психології та соціальної роботи [2; 13; 41]. Проте в сучасних соціальних науках досі немає єдиного підходу до визначення природи цього феномена.

У психології феномен самотності вивчається з різних точок зору, але часто фрагментарно, через що багато аспектів цього явища залишаються малодослідженими. Однією з актуальних тем є проблема психологічного захисту жінок, які ведуть самотній спосіб життя. Головна функція психологічного захисту полягає у створенні бар'єра, що оберігає свідомість від негативних і травматичних переживань, здатних завдати шкоди особистості. У ширшому значенні цей термін охоплює будь-яку поведінку, спрямовану на подолання психологічного дискомфорту, що може призводити до негативізму чи змін у системі міжособистісних відносин [29].

Об'єкт дослідження: індивідуально-психологічні особливості жінок, які обрали самотній спосіб життя.

Предмет дослідження: особливості механізмів психологічного захисту жінок які обрали самотній спосіб життя.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості механізмів психологічного захисту жінок які обрали самотній спосіб життя, а також розробити тренінг для їхнього особистісного зростання.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз феномену психологічного захисту особистості.
2. Розглянути проблему самотності жінок у сучасній психології
3. Проаналізувати психологічні особливості жінок, які ведуть самотній спосіб життя.
4. Емпірично дослідити особливості особливості механізмів психологічного захисту жінок які обрали самотній спосіб життя
5. Розробити програму тренінгу особистісного зростання для жінок, які обрали самотній спосіб життя.

Методи дослідження: порівняльний аналіз, систематизація наукових досліджень; *емпіричні методи:* анкетування, опитувальник особистісних станів (А.Т. Джерсайд), Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being, автор Керол Ріфф), Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте, Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index LSI), Діагностичний опитувальник "Самотність С" (Г. Корчагіна), Індекс життєвої задоволеності (адаптація Н.В. Паніної); для обробки результатів застосовувалось обчислення коефіцієнтів кореляції за r-Спірмена (програма SPSS).

Теоретико-методологічні основи дослідження: наукові дослідженні проблеми психологічного захисту та психічного здоров'я особистості (З. Фройд, А.Фройд, Г. Келлерман, Р. Плутчик, А. Маслоу, К. Ріфф, К. Роджерс, Е. Дісі, П. Фесенко та ін); наукові дослідження особливостей жінок, які обрали самотній стиль життя (Л. Міщига, М. Кулеша-Любінець, О. Гринів, О. Груб'як, Е. Кологривова, В. Майструк).

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень що до особливостей психологічного захисту жінок, які ведуть стиль самотній спосіб життя.

Практична значущість дослідження: матеріали дослідження можуть слугувати основою для розробки програм психологічної підтримки жінок, які

ведуть стиль самотній спосіб життя. Результати дослідження можуть бути також адаптовані для саморозуміння та особистісного розвитку, сприяючи досягненню повнішого благополуччя.

База дослідження: у дослідженні прийняли участь жінки віком від 23 до 38 років, які ведуть самотній спосіб життя.

Структура роботи: магістерська робота включає вступ, три розділи з висновками, загальні висновки, список використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЖІНОК, ЯКІ ОБРАЛИ САМОТНІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

1.1. Психологічний захист як соціально-психологічний феномен

Психологічний захист – це переважно неусвідомлюваний механізм, за допомогою якого психіка людини зменшує або усуває вплив негативних, травматичних чи неприйнятних емоційних переживань [3]. Цей механізм має подвійний вплив на психіку: з одного боку, він знижує напруження, викликане негативними емоціями, що є позитивним аспектом, а з іншого боку, він не вирішує основної проблеми, а іноді навіть посилює її. Психологічний захист можна поділити на два види:

1. Конструктивний – не усуває проблему, але й не погіршує її.
2. Деструктивний – ускладнює проблему, погіршуючи ситуацію; деструктивних механізмів значно більше.

Головна функція психологічного захисту полягає у своєрідному "відстороненні" свідомості від травматичних переживань, здатних завдати шкоди особистості. У ширшому сенсі це поняття охоплює будь-які дії, спрямовані на подолання психологічного дискомфорту, який може викликати негативізм або змінювати систему міжособистісних відносин [22].

Теорія психологічного захисту має свої витоки в класичному психоаналізі ХХ століття, де основою стали ідеї З. Фрейда та А. Фройда. З. Фрейд уперше ввів термін "захист" для опису боротьби "Я" з болісними і нестерпними думками та афектами. Захист він розглядав як спосіб подолання конфлікту між свідомим "Я" і несвідомими інстинктивними потягами, бажаннями та емоціями [32].

А. Фрейд, підтримуючи ідеї батька, зазначала, що захисні механізми працюють автоматично й незалежно від свідомості, хоча їх наслідки можна спостерігати [24].

Механізми психологічного захисту формуються як важливе новоутворення на різних етапах онтогенезу. Вони розвиваються на основі динамічних особливостей психіки, впливаючи на формування характеру та систему відносин особистості з оточенням. У конфліктних ситуаціях ці механізми активізуються, допомагаючи адаптуватися до зовнішнього середовища та освоювати нові способи захисної поведінки як на внутрішньому, так і на міжособистісному рівнях [30].

3. Фройд, у своїй трикомпонентній моделі психіки, припустив, що деякі захисні механізми формуються вже з перших моментів життя людини. Це припущення підтверджене численними експериментальними дослідженнями та клінічними спостереженнями за дітьми. Продовжуючи роботу свого батька, А. Фройд детально описала поведінкові реакції, пов'язані з різними механізмами захисту. Її фундаментальна праця "Психологія «Я» і захисні механізми" (1936) стала основоположною для вивчення цієї тематики. У ній вона продемонструвала складність і різноманіття механізмів захисту, підкреслюючи, що вони можуть бути спрямовані не лише проти інстинктів, але й проти всього, що викликає тривогу, наприклад, емоцій чи вимог Супер-Его [24].

Серед описаних А. Фройд механізмів захисту були сублімація, витіснення, регресія, ізоляція, реактивне утворення, проекція, інтроекція та інші. Згодом цей список доповнився механізмами, що допомагають справлятися із зовнішніми фрустраторами, такими як заперечення, втеча від ситуації, ідентифікація, обмеження "Я", а також раціоналізація, фантазія, символізація та переміщення [24].

Неофрейдисти розглядають механізми захисту як інструменти психосоціальної адаптації та регулятори поведінки, які формують стиль життя особистості. Представники Его-психології вважають, що для психологічного здоров'я важливо не лише володіти зрілими захисними механізмами, але й уміти застосовувати їх у різних ситуаціях [34; 37].

Найбільш популярною сучасною концепцією в цій галузі є теорія Г. Келлермана та Р. Плутчика, яка стверджує, що психологічні захисти є

похідними емоцій і відображають їх структурну модель [39]. Вісім базових адаптивних реакцій відповідають восьми основним емоціям, які утворюють весь спектр афективних проявів. Ці реакції включають інкорпорацію (прийняття), відкидання (відраза), протекцію (очікування), руйнування (гнів), відтворення (радість), реінтеграцію (сум), орієнтацію (здивування) та дослідження (страх). Виходячи з цих емоцій, Плутчик класифікує механізми захисту на базові та вторинні.

Базові механізми, такі як раціоналізація, компенсація, заперечення, витіснення, регресія, проекція, заміщення і реактивні утворення, є основою для формування вторинних захистів. Усі вони мають когнітивну, емоційну та поведінкову складові й формуються в процесі онтогенезу. Залежність зрілості захисних механізмів від особливостей когнітивної оцінки свідчить про тісний зв'язок із когнітивними процесами.

Більш зрілі захисні механізми, такі як раціоналізація, витіснення, сублімація та гумор, забезпечують адекватне сприйняття реальності та сприяють ефективному вирішенню проблем. Проте сучасні дослідження показують, що єдності в наукових поглядах щодо природи, кількості та характеристик психологічних захистів досі немає.

Ознаки захисних механізмів мають спільні характеристики:

- Вони функціонують на несвідомому рівні, тобто людина не усвідомлює причин, мотивів, цілей або самого факту використання захисту щодо певного об'єкта чи явища.

- Ці механізми викривляють або замінюють реальність [28].

За Р. Лазарусом, психологічний захист визначається як пасивна копінг-поведінка, орієнтована на розв'язання поточної ситуації без урахування довгострокових наслідків. На відміну від цього, копінг-стратегії є соціально прийнятними формами адаптивної поведінки, спрямованими на відновлення взаємодії між особистістю та її середовищем [42].

Розрізнення між копінг-стратегіями та захисними механізмами є важливим для розуміння їх ролі у психічній регуляції. Головна відмінність полягає в тому,

що копінг-стратегії зазвичай усвідомлені й спрямовані на активне вирішення проблем, тоді як захисні механізми діють неусвідомлено, часто пригнічуючи чи викривлюючи неприємну інформацію, щоб зменшити рівень тривоги.

Результати досліджень психологічного захисту показують, що люди з високим рівнем інтелекту використовують обмеженіший набір захисних механізмів у порівнянні з тими, хто має середній інтелект [27].

Аналіз наукової літератури свідчить про зв'язок між вузьким набором захисних механізмів і зниженням адаптаційного потенціалу особистості. Водночас у психології немає єдиної класифікації або загальновизнаних принципів поділу цих механізмів на групи.

Механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у збереженні цілісності «Я-концепції» особистості, особливо в умовах загрози. Їх часто порівнюють з "імунною реакцією" у конфліктних ситуаціях між протилежними аспектами особистості. Такий захист може бути ознакою регресії або тимчасовою стадією адаптації. Водночас використання цих механізмів може призводити до заперечення реальності, що у деяких випадках спричиняє непродуктивну поведінку. Це виникає через дисонанс між цілями й засобами їх досягнення або невідповідність витрачених ресурсів і кінцевого результату.

Таким чином, хоча психологічний захист може підтримувати психічну рівновагу, його надмірне чи неефективне використання може спричинити відчуження від реальності та гальмування розвитку особистості. Особливого значення набуває вивчення функціонування захисних механізмів у жінок, які обирають життя на самоті.

1.2. Проблема самотності жінок у сучасній психології

Сучасні дослідники визначають самотність як суб'єктивний стан свідомості, що характеризується почуттям ізоляції, відсутністю глибоких і довірчих соціальних зв'язків. Хоча самотність переважно сприймається негативно, вона відрізняється від фізичної ізоляції або творчого усамітнення.

Люди, які відчують самотність, страждають від нестачі соціальних контактів, що сприймається ними і їхнім оточенням як негативне явище, супроводжуване стресом.

Б. Джонс у своїх дослідженнях виявив, що самотні люди в спілкуванні більше зосереджуються на собі: вони частіше говорять про власні переживання, змінюють тему розмови та рідше ставлять запитання, які стосуються співрозмовника. Виявлені риси нарцисизму та міжособистісної недовіри, поряд із тенденцією занижувати значущість нових знайомств, сприяють закріпленню стану самотності [8].

І. Ялом вважає, що самотність є невіддільною частиною людського існування. Він підкреслює, що періоди самотності потрібно використовувати продуктивно, а не лише прагнути їх уникнути. У свою чергу, К. Мустакас наголошує на позитивному значенні самотності. На його думку, через кризи та інсайти людина може досягти більш високого рівня творчої активності та самореалізації. Самотність, за Мустакасом, пробуджує внутрішні ресурси та створює основу для оновлення особистості [11, 24].

Отже, самотність — це багатогранна соціально-психологічна категорія, яка відображає процес саморефлексії, коли людина порівнює свої уявлення про те, як має жити, із реальним життям. Цей процес часто зупиняється на етапі усвідомлення розриву між очікуванням і дійсністю.

Аналіз наукових джерел свідчить, що самотність може бути спричинена незадоволеністю потреб у самовираженні та спілкуванні [1; 12; 28]. Вона може мати як негативний, так і позитивний вплив на особистісний розвиток, що породжує певну суперечність у розумінні цього явища. Різні підходи до вивчення самотності (психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, системний) зумовлюють її багатогранність і неоднозначність [34].

Р. Попелюшко [35] виокремлює дві основні позиції у вивченні самотності. Перша розглядає самотність як внутрішній конфлікт, що відображає розчарування у взаємодії зі світом, втрату надії та перспектив. Друга позиція

визнає амбівалентність самотності, в якій поєднуються її трагічні аспекти та можливості для особистісного зростання, наприклад, через діалог із собою та усвідомлення власної унікальності.

Прихильники соціологічного підходу розглядають самотність не як патологічний або нормальний стан, а як загальний статистичний показник, що характеризує суспільство. Вони вважають, що переживання самотності зумовлене соціальними факторами і виступає як моральна якість особистості, а також продукт соціальних впливів. Інтераціоналістський підхід, з іншого боку, стверджує, що самотність не має патологічного характеру і проявляється в двох формах: емоційній і соціальній ізоляції.

Самотність виникає, коли міжособистісна взаємодія недостатня для задоволення соціальних потреб особистості. Р. Вейс, представник цього підходу, вважає, що розвиток самотності залежить від двох факторів — особистісного та ситуативного [30]. Він аналізує самотність через соціальні стосунки, такі як визнання, управління та оцінка. Отже, причиною самотності може бути не тільки дефіцит соціальної взаємодії, але й взаємодія, яка не відповідає соціальним потребам особистості. Р. Вейс виділяє два типи самотності: емоційну, що виникає через відсутність тісних прив'язаностей, таких як любовні чи дружні стосунки, і соціальну, що проявляється через відсутність значущих дружніх зв'язків або відчуття спільності [30].

На думку вчених, самотність є психічним станом, що відображає переживання ізолюваності та суб'єктивну неможливість відчутти адекватний зворотний зв'язок і прийняття з боку інших людей. Л. Варава трактує почуття самотності як відображення статусу особистості в соціальному середовищі. Вона вважає, що це почуття виникає через усвідомлення власної відокремленості від соціальних груп та інституцій. Самотність — це суб'єктивне переживання, яке не залежить від кількості міжособистісних зв'язків і визначається особистісними особливостями людини.

С. Вербицька описує самотність як психічний стан, що активізує емоційне переживання і регулює активність особистості у взаємодії з життєвою

ситуацією [7]. Причини самотності можуть бути різні: занижена самооцінка, що спричиняє невпевненість у собі та замкнутість; відсутність здатності до емпатії, що може бути наслідком егоцентризму або психічних захворювань; перебування в середовищі з низьким соціальним статусом або в складних ситуаціях. Кількість невідповідностей між цінностями групи і особистими переконаннями також збільшує ризик відчуження.

З огляду на вищезазначені аспекти вивчення феномену «самотність», важливим залишається питання смислу створення практик самотності, які пов'язані з дискурсами, що формують поведінку суб'єктів. Це підкреслює необхідність дослідження особливостей конструкції практик «соло».

Е. Кляйненберг визначає самотність як адекватний спосіб існування в соціальній реальності, яку він називає «життям соло» [40]. Людина народжується, відчуючи свою самотність, що є складовою її індивідуальності, неповторності, унікальності серед інших людей. Вчений зазначає, що самотність має різні трактування, одне з яких пов'язане з «непорозумінням», з тим, як «Я» намагається знайти відображення в іншому, бажаючи бути побаченим і почутим.

З цього можна зробити висновок, що самотність виникає через несприйняття суб'єктом себе, такого, яким він є, і цього розуміння. Автор підкреслює, що повне осмислення себе можливе лише у міжособистісних відносинах. Самотність він розглядає як свободу, яку дарує любов, але при цьому любов має бути вільною. На його думку, шлюб може знищити справжнє кохання. Самотність він також розглядає як екзистенціальну категорію, вважаючи, що любов є грою, а її цінність полягає у тому, що вона дає можливість бути наодинці з собою.

Р. Ошо висловлює думку, що залежність між людьми не є близькістю, а рабством. Він стверджує, що справжня любов може існувати лише в самотності, а саме з цієї самотності й виникає близькість [42].

Самотність є важливим етапом становлення особистості, через яку людина може здобути внутрішню цілісність і самоповагу, лише так жінка стає жінкою,

а чоловік — чоловіком. Обидва, як чоловіки, так і жінки, однаково потребують любові, щоб подолати самотність. Самотність є предметом обговорень, що залежать від соціальних реалій, культурних традицій, нормативних засадах та часу.

Зниження якості взаємин у шлюбі, сім'ї або в соціальних контекстах часто пов'язують із переживанням самотності. Вважається, що самотність завершується тільки з початком стосунків, що переходять у шлюб або партнерство. Проте шлюб чи сім'я не є гарантованим способом подолання самотності, оскільки в цих відносинах особистість може відчувати більший розчарування, втратити сенс або поглибитися у самотність. Самотність залишається важливим об'єктом дискусій, обумовлених соціальними умовами, культурними трендами та іншими чинниками часу.

А. Менегетті зазначає, що "постійне, безперервне формування себе в будь-яких контекстуальних діях є незмінною вимогою, що відповідає на внутрішній поклик, який спонукає до виконання актуальних завдань" [39]. Ідея «безперервного формування себе» в контексті відсутності «внутрішнього поклику» до відкритості та змін пояснює причину самотності, що пов'язана із недостатньою здатністю розвиватися та формувати нові практики, як індивідуально, так і в партнерстві [39].

Стереотипи створюють уявлення, що жінка має прагнути до шлюбу, продовження роду та виконання свого жіночого призначення. Однак сучасні освічені, незалежні та самодостатні жінки можуть шукати партнера, який буде впевнений у собі, незалежний та поважатиме її свободу і особистий простір. Враховуючи це, важливо підкреслити, що в умовах постнекласичної соціальності ідентичність розглядається через суб'єктивну позицію, що визначається в межах дискурсивної структури. В такому контексті необхідно осмислювати зміни та створювати гнучку і здатну до змін динамічну ідентичність, яку можна описати як дискурсивну самореферентну ідентичність.

Принцип самореференції, відповідно до системної теорії Н. Лумана, полягає у виокремленні та самоописанні ідентичності серед багатьох інших, де

самоідентифікація відбувається через співвіднесення з власною індивідуальністю [38]. Самореференція розглядається через такі операції, як самовизначення, самопізнання, самотворення, самовідтворення та самореалізація, за допомогою яких відбувається розрізнення та опис ідентичності, а дискурс виступає полем для її створення.

Практики «соло» окреслюють межі розуміння самодостатності та незалежності, дозволяючи поєднувати свободу бажань, тілесну насолоду, що можуть бути інтерпретовані як індивідуальні цінності.

Таким чином, соціальні та культурні норми, що визначають життя жінки, повинні зміцнити її впевненість, але можуть призвести до відчуття "несправедливості" та "божевілля". Це сприймається через особисту незрілість, сімейну рутину та здивування. Г.-Г. Маркес вважає це проявом екзистенційної самотності, що є однією з фундаментальних характеристик людського існування, яку неможливо уникнути. Особистість встановлює межі для свого «Я» і таким чином вирішує питання своєї самотності. Мінливість і непередбачуваність життя, навіть в умовах близьких стосунків, не можуть позбавити людину відчуття екзистенційної самотності. За словами З. Баумана, образ пустелі – це "архетип і теплиця одвічної, первісної свободи, яка є відсутністю меж" [41].

У контексті досліджуваної проблематики це можна тлумачити так, що при прийнятті рішень суб'єкт уже не має впевненості в правильності вибору, який сформувала людська думка за тисячолітню історію. В умовах зміненої соціальності такі рішення можуть сприйматися не як перевага, а як недолік, більше заперечуються, ніж підтримуються. Центральною категорією самотності є любов, яка відкриває людину для інших і для себе.

Самотність, як спосіб існування, є незбагненою через раціональне пізнання, а єдиний шлях зрозуміти її — це пережити цей досвід безпосередньо і описати його значення. Важливо розрізняти людей, які обирають самотність свідомо (самітники), та самотніх людей. Ті, хто обирає самотність добровільно, живуть окремо, без необхідності постійного контакту з іншими, при цьому не

переживаючи самотність як брак, а скоріше приймають це як частину свого способу життя. З іншого боку, самотня людина, навіть будучи серед інших, прагне до близькості та намагається подолати бар'єри для спілкування.

Термін "single", що використовувався в США та Європі для опису одиничних об'єктів, був поширений і на людей, які свідомо відмовляються від зв'язків із суспільством і нехтують загальноприйнятими нормами поведінки. Таких людей зазвичай називають "одинаками" або "самітниками", а їхній спосіб життя – "життя соло" [35]. У відмінності від ізоляції, "життя соло" дозволяє людині підтримувати стосунки з іншими за власним бажанням і навіть приносить задоволення від цієї самотності. Під час таких практик часто можна почути думки, що самотність є результатом болісного досвіду в стосунках, таких як розлучення чи зрада, і тому людина обирає самотність як форму захисту від негативних емоцій.

Зазначена самотність може мати місце як у шлюбі, так і в одиночному стані, і в обох випадках можна почути фрази, що пояснюють ситуацію як "не склалося" або "така моя доля". Самотність може бути також наслідком пізніх стосунків або усвідомленим вибором для досягнення незалежності. Ті, хто обирають "соло-практики", часто підкреслюють, що їхнє життя є насиченим і цікавим, на противагу "батьківським монопрактикам", коли самотність планується з метою забезпечити підтримку в старості.

Мати-одиначка часто, свідомо чи несвідомо, шукає партнера, оскільки вважає, що це допоможе зняти сором за статус «матері-одиначки» [40]. Тут присутні суспільні стереотипи, які стверджують, що самотність матері-одиначки пов'язана з болем через її прив'язаність до дитини. Водночас вона шукає в дитині сенс і разом з нею намагається подолати самотність, створюючи самодостатній світ. На нашу думку, цей підхід є помилковим, оскільки можна побачити обґрунтованість свідомого вибору «соло»- практик.

Сьогодні жінка, яка обирає народити дитину без чоловіка «для себе», повністю усвідомлює свій вибір і відповідальність за дитину. Вона відчуває себе щасливою, оскільки має когось, кого любити, кому дарувати тепло і

турботу, і отримує любов від малюка. Проте, ймовірно, вона прагне мати поруч чоловіка, щоб відчувати себе бажаною. Якщо ж вона бачить поруч з собою чоловіка, який по-батьківськи ставиться до її дітей, це надає їхнім стосункам більше ресурсності [40].

Часто самотність у шлюбі виникає через буденність і монотонність стосунків, а також відсутність кохання, поваги та дітей. У таких випадках хтось із пари з часом шукає нових відчуттів, ігор і карнавальних емоцій, щоб оживити стосунки або, не бажаючи рятувати шлюб, тікає від сірої буденності до іншої людини, аби подолати сексуальну самотність чи відсутність еротичних стосунків.

Е. Кляйненберг вважає, що відчуття самотності залежить не від кількості соціальних контактів, а від їх якості. Важливо, чи відчуває людина себе самотньою, а не лише те, що вона живе одна. Кляйненберг також пов'язує практику «соло» з вибором природного егоїзму, коли самотність сприймається як період життя, присвячений собі, що відповідає ключовим цінностям сучасності: особистому контролю та прагненню до самореалізації. Самотнє життя дає можливість діяти так, як хочеш, коли хочеш і за власними умовами. Така життєва позиція не має нічого спільного з традиційними сімейними практиками. Зручність у такому стилі життя полягає в можливості організовувати побут за власним бажанням і не піддаватися контролю. Як вільна людина, можна розподіляти свій час так, як хочеш, зустрічатися з друзями і не звітувати перед кимось [21;30].

Термін «зручність» можна трактувати по-різному: для деяких це небажання нести відповідальність за побут, для інших — можливість отримувати задоволення від зустрічей, які залишаються яскравими і пристрасними. Вони створюють відчуття, що кожна нова зустріч приносить цікавість і задоволення, а між такими зустрічами можна зосередитися на важливих для кожного аспектах життя: професійному розвитку, творчості або самореалізації.

Отже, пари, які обирають такий спосіб життя, створюють умови для захисту особистого простору та психологічного комфорту, що сприяє саморозвитку кожного. У сучасному світі з'являються так звані «жіночі клуби», які виникають через самотність та розчарування. У таких клубах жінки часто мають економічну мотивацію, оскільки разом жити дешевше, але головною причиною є потреба в підтримці, розумінні, допомозі у веденні господарства та вихованні дітей. Вони живуть як подруги або сестри, відвідують різні вечірки, ходять на побачення, але не бажають відмовлятися від своєї незалежності та свободи.

Згідно з дослідженням Д. Фолкінгема, жінки у віці від 45 до 54 років частіше живуть на самоті, ніж чоловіки. 19% жінок ніколи не перебували у стосунках, 16% — співжили, але не були одружені, а 65% жінок були заміжні, що значно більше, ніж серед чоловіків (47%). У цій віковій групі лише одна п'ята частина жінок, які живуть на самоті, мають дітей, і переважно ці діти залишають рідний дім у більш старшому віці. Це свідчить про те, що багато жінок на початку середнього віку бездітні, а діти, які залишаються з матір'ю, живуть з нею більшою мірою, ніж з батьком [42].

Соціально-економічний статус таких жінок показує, що вони часто є освіченими, мають власність і пенсію, що свідчить про їхню економічну самостійність. Дослідження А. Сміта показує, що жінки після розриву стосунків або смерті партнера частіше, ніж чоловіки, обирають самотність. Особливо це стосується жінок віком 30-39 років, серед яких 46% не мають дітей [25].

У дослідженні Д. Фолкінгема зазначено, що жінки частіше живуть на самоті через завершення стосунків або вдовство, а також що більшість із них, маючи дітей, після розлучення залишають їх із собою. Такий вибір супроводжується тим, що жінки не хочуть відмовлятися від кар'єри та інших важливих аспектів свого життя, обираючи самотність, але з дітьми, які дарують їм любов і відданість [42].

Самотність може бути як негативним, так і позитивним досвідом. Для одних це соціальна ізоляція, що може призвести до депресії чи тривожності,

для інших — шлях до самопізнання та внутрішнього спокою, можливість для особистісного розвитку та перегляду життєвих цінностей.

Психологічне здоров'я в цьому контексті визначається як здатність знаходити баланс між власними потребами та зовнішніми вимогами, а також адаптуватися до змін і зберігати гармонію з собою та оточенням. Це важливо для досягнення особистісного благополуччя, особливо в ранньому дорослому віці, коли людина стикається з численними змінами в житті. Тому підтримка з боку близьких і доступ до психологічних ресурсів є критичними для підтримки психологічного здоров'я та досягнення благополуччя.

1.3. Психологічні особливості жінок, які обрали самотній спосіб життя

Сучасне суспільство вимагає від людини гнучкості та здатності адаптуватися до різних умов. Життя стає все більш мобільним і непередбачуваним, що спонукає людей розробляти нові стратегії подолання труднощів. Одним із ключових елементів таких стратегій є стиль життя.

Стиль життя — це важливе поняття в психології, яке визначає підхід людини до життя, її цінності, установки та способи взаємодії з навколишнім світом. Особливу увагу слід приділяти вивченню стилю життя людей, які обирають самотність, зокрема тих, хто живе без постійного партнера.

Стиль "соло" — це тенденція, яка пропагує ідею, що щастя та самореалізацію можна досягти без шлюбу. Це можна розглядати як ціннісну детермінанту розвитку особистості та самореалізації [38].

Людина, яка обирає життя в самотності, будь то розлучена, вдова або незаміжня, може насолоджуватися численними перевагами. Водночас, як зазначає Ф. Макгроу, між почуттям самотності та стилем "соло" є велика різниця. Він також наголошує, що рух "соло" не є анти шлюбним [38].

Американський психолог Філіп Макгроу зазначає, що одиночна людина іноді може відчувати себе "розгубленою" або "неповноцінною", однак може

також пишатися своїм становищем і не відчувати себе менш цінною в порівнянні з тими, хто вважає самотність кінцем. Він додає, що стиль "соло" часто асоціюється з людьми, які сприймають життя як ризиковане та інноваційне, що є освіжаючим в умовах соціальних норм, які часто змушують людей до співпраці [38].

Дослідження стилю життя "соло" привертає увагу психологів і соціологів. Це поняття стало об'єктом численних досліджень. Серед учених, які активно вивчають це явище, варто згадати:

1. Беллу Де Паоло — психологиню, авторку книги "Соло: Психологія життя одноманця", де вона досліджує психологічні та соціальні аспекти самотності.
2. Еріка Кліненберга — соціолога, автора книги "Going Solo", яка аналізує соціологічні наслідки зростання кількості одинаків у великих містах.
3. Стефана Грабхорна — психолога, який вивчав психологічні фактори, що впливають на вибір життя без партнера.
4. Майкла Керніса — автора книги "Living Alone", де він ділиться своїм досвідом і рефлексіями, провівши інтерв'ю з людьми, що живуть самі [11].

Ці дослідники внесли значний вклад у вивчення феномену соло-життя, розкриваючи різноманітні аспекти та наслідки цього явища в психологічному та соціологічному контекстах. Їхні роботи сприяли кращому розумінню значення соло-життя та його ролі в сучасному суспільстві.

Є кілька причин, чому люди обирають стиль соло. Деякі не бажають або не готові до серйозних стосунків, інші цінують свою свободу та незалежність, а ще інші не можуть знайти свою половинку.

Основними факторами, що впливають на вибір самотнього способу життя, є:

- Свобода та незалежність. Людина, яка живе самотньо, має більше свободи щодо часу, фінансів і своїх дій, може робити все, що хоче.

- Комфорт. Ті, хто живе самі, не повинні орієнтуватися на вимоги інших і можуть організовувати своє життя за власними уподобаннями.
- Економічна вигода. Самотні люди не витрачають гроші на спільне житло, харчування та інші витрати [15].

Ті, хто обирає стиль соло, часто цінують самотність і знаходять у ній щастя, не забуваючи при цьому підтримувати зв'язки з рідними, навіть якщо не проживають разом.

Багато людей не сприймають самотність як обмеження і вважають таке життя не менш важливим і повноцінним, ніж стосунки з іншими. Це свідчить про їхню внутрішню самодостатність. Стиль "соло" можна визначити як форму свободи, зокрема моральної незалежності для жінок, та орієнтацію на задоволення їхніх власних потреб [4].

Стиль "соло" характеризується тим, що він менше залежить від статусу у стосунках і більше від відмови від традиційного погляду на життя. У цьому контексті не всі самотні люди є "соло", і не всі "соло" особистості відчують самотність [3].

Ці характеристики не є універсальними для всіх, хто обирає самотнє життя, оскільки деякі люди можуть зберігати тісні стосунки з родиною та друзями, навіть перебуваючи на самоті. Завдяки високій чутливості, суб'єкт самотійно визначає важливість і цінність своєї практики. На наш погляд, в контексті дискурсу суб'єкт поєднує соціальні реалії з власними значеннями та численними уявленнями про себе. Хоча цей процес можна порівняти з створенням колажу, ми вважаємо, що це підсилює значення самостворення і самоусвідомлення у багатоголосій палітрі практик. Кожна людина формує свою індивідуальну концепцію життя, а розвиток «сольних» практик відображає зміни в дискурсах усамітнення, ставши ознакою семантичної багатоголосості практик, що відповідають істинним життєвим прагненням індивіда.

Таким чином, процес самоусвідомлення, прагнення до самовираження і професіоналізації призвів до розвитку феномену «одинокого» життя, що може

викликати осуд суспільства до тих, хто свідомо обирає жити «соло», ставлячи незручні питання і часто викликаючи біль та дискомфорт.

Феномен соло-життя викликає зацікавленість у психологів та соціологів, оскільки він відображає психологічні особливості та соціальне функціонування людей, які обрали життя без постійного партнера чи сімейних обов'язків. Ось кілька основних аспектів цього явища:

1. Індивідуальні цінності — люди, які обирають соло-стиль, часто більше цінують особистий розвиток і самовираження, ніж традиційні сімейні стереотипи.
2. Підхід до міжособистісних стосунків — ці люди частіше віддають перевагу дружбі та іншим формам підтримки, не шукаючи обов'язково романтичних партнерів.
3. Самопізнання — для багатьох важливим є період самопізнання та саморозвитку, який допомагає краще зрозуміти себе та свої життєві цілі.
4. Статус і соціальне сприйняття — хоча ці люди стають дедалі популярнішими, суспільство може по-різному ставитись до їхнього вибору.
5. Самоактуалізація — багато людей, які ведуть соло-стиль життя, активно працюють над розвитком свого потенціалу, адже мають більше часу та ресурсів для цього.
6. Переваги та виклики — життя на самоті має як переваги (більше свободи і самостійності), так і виклики, такі як подолання соціальних стереотипів і підтримка самотності [28].

Феномен соло-життя є складним і багатогранним і продовжує змінюватися в сучасному суспільстві. Дослідження цього явища допомагає глибше зрозуміти різні аспекти людського життя та соціальних взаємодій у сучасному світі.

Ось кілька цікавих фактів про стиль життя соло:

- Згідно з соціологічними дослідженнями, в Україні близько 20% людей живуть наодинці.

- Дослідження показують, що люди, які обирають стиль життя соло, часто відчують більше задоволення та щастя, оскільки мають більше контролю над своїми рішеннями та розкладом.

- Найбільша частка осіб, що вибирають цей спосіб життя, припадає на людей віком від 25 до 35 років.

- Жінки частіше, ніж чоловіки, обирають цей стиль життя.
- Люди, що живуть соло, зазвичай мають вищий рівень освіти та доходу порівняно з тими, хто живе в парі чи сім'ї.

- Вони також частіше займаються спортом і ведуть здоровий спосіб життя [5].

Щоб зрозуміти, чому спосіб життя "соло" набуває все більшої популярності в сучасному суспільстві, варто розглянути соціальні зміни, що спричинили цей феномен. Хоча загальні соціальні зміни були визначені, детальніший аналіз їх складових дасть більш повне розуміння.

Розглянемо основні фактори, що впливають на вибір цього стилю життя:

- Зміни в комунікаціях: Сучасні цифрові технології та глобальні тенденції формують нову модель комунікації, що сприяє розвитку єдиного способу життя.

- Трансформація інституту сім'ї: Ослаблення традиційних уявлень про сім'ю і зростаючий інтерес до індивідуальних виборів партнерства відкривають можливості для "несімейного" життя.

- Розвиток ринкової економіки: Ринкова економіка стала важливою частиною життя, що включає раціоналізацію навіть емоційних аспектів, включаючи "чуттєву економіку".

- Зміни в сприйнятті простору: Сучасне суспільство поглинає навколишній простір, звужуючи приватність, що може сприяти вибору окремого проживання.

- Зміни в інституті праці: Сучасний ринок праці стає нестабільним, вимагаючи більше часу і енергії, що впливає на вибір стилю життя.

- Глобальні міграційні процеси: Це включає трудову міграцію та вимушене переміщення людей.
- Глобальні та локальні катастрофи: Епідемії, війни та стихійні лиха також мають вплив на цей феномен [31].

З цієї інформації можна зробити висновок, що життя наодинці є не лише характеристикою особистості, а й комплексом виборів і звичок, які формуються під впливом зовнішніх факторів. Розвиток технологій дозволяє людям вести самотійне життя, не відчуваючи ізоляції від соціальних зв'язків. З'являється нова модель комунікації, де фізична присутність не є необхідною, а відсутність технологічних засобів зв'язку стає проблемою. Зміна ставлення до сім'ї призводить до того, що люди починають сприймати її як необов'язкову, а розвиток романтичних стосунків стає складнішим. Ринкова економіка змушує людей більше часу витрачати на роботу, що забирає ресурси для інших аспектів життя. Трансформація уявлень про простір означає, що дім вже не є єдиним місцем інтимності, а міграції та катастрофи роблять життя непередбачуваним. В таких умовах люди обирають самотнє існування, приймаючи відповідальність лише за себе.

"Сольне" життя — це спосіб життя тих, хто обирає самотійне існування, не маючи офіційного партнерства чи інтимних стосунків, зокрема з метою створення сім'ї, займаються господарством і мають професійну орієнтацію. Хоч цей стиль життя формується під впливом зовнішніх факторів, він також залежить від соціокультурного контексту, тому важливо враховувати його прояви в різних культурах [10].

Самотніх жінок можна поділити на дві категорії: тих, хто свідомо обирає самотність, і тих, хто потрапляє у це становище випадково. Представниці першої групи, як правило, перебувають у гармонії з собою. Жінки, котрі обирають життя без партнера, часто є відмінними працівницями, оскільки мають вільний час для кар'єрного зростання. Хоча деякі з них мають успішний бізнес і широку соціальну мережу, їм буває складно знайти партнера, навіть у віртуальному середовищі [20].

Між тим, стиль життя "соло" набуває популярності в сучасному суспільстві, адже багато жінок обирають жити без партнера, орієнтуючись на свої індивідуальні особливості та різноманітні обставини [7].

Варто детальніше розглянути ключові психологічні аспекти, що визначають самотнє життя жінок. Мотивація та призначення — це важливі психологічні чинники для жінок, які ведуть життя на самоті. Розглянемо їх більш детально:

- Мотивація є рушійною силою, яка допомагає людині досягати цілей або задовольняти потреби. Для самотніх жінок мотивація може варіюватися. Деякі обирають самотність для досягнення незалежності, свободи та самореалізації, інші прагнуть жити наодинці навіть у наявності партнера, або хочуть уникнути сімейних зобов'язань. Мотивація може бути спрямована на кар'єрні амбіції, підвищення самооцінки, здобуття освіти та самостійність у прийнятті рішень. Психологи, розуміючи ці мотиваційні чинники, можуть запропонувати відповідну підтримку.

- Призначення означає ролі чи обов'язки, які жінки виконують у суспільстві. Для багатьох самотніх жінок це можливість задовольняти власні потреби, розвивати інтереси та насолоджуватися життям. Розуміння мотивації і призначення дозволяє створювати психологічні програми підтримки, що відповідають індивідуальним потребам і цілям жінок, які обрали життя соло. Також варто зазначити, що ці мотиви можуть змінюватися з часом, що потребує адаптації підтримки.

- Самосвідомість і самооцінка є критичними аспектами психологічного здоров'я жінок, що вибирають самотнє життя. Самосвідомість включає розуміння власних думок, емоцій, цінностей та потреб. Для таких жінок важливо усвідомлювати свої емоційні і фізичні стани, що дозволяє їм зрозуміти свої життєві пріоритети. Самооцінка — це сприйняття своїх можливостей і досягнень. Важливо для таких жінок розвивати здорову самооцінку, що дозволяє вірити в себе та свій потенціал для особистісного розвитку. Висока самооцінка забезпечує психологічний комфорт, допомагаючи жінкам

справлятися з соціальним тиском чи негативними оцінками з боку оточуючих [41].

Соціальні стереотипи щодо самотніх жінок можуть серйозно впливати на їхній психологічний стан і соціальні взаємини:

- Стереотипи про незаміжність: жінки, які не мають постійного партнера, часто стикаються з критикою і питаннями про їхнє особисте життя, що може спричиняти відчуття неповноцінності.

- Незалежність: деякі стереотипи підкріплюють думку, що жінки не здатні бути щасливими чи успішними без партнера, що створює додатковий тиск.

- Кар'єра проти сім'ї: жінки, що зосереджуються на кар'єрі, можуть відчувати конфлікт між професійними цілями і традиційними соціальними очікуваннями, що може викликати стрес.

- Негативне ставлення до жінок, які живуть самотійно: такі жінки можуть зазнавати негативної реакції від оточуючих, що впливає на їхні стосунки з близькими.

- Медіа стереотипи: ЗМІ часто зображують самотніх жінок як нещасних або дивних, що підкріплює суспільні упередження [35].

Ці фактори можуть значно впливати на психологічний комфорт жінок, які ведуть самотійне життя, тому їх важливо враховувати під час психологічних консультацій та надання підтримки [24]. Психологічне благополуччя жінок включає кілька аспектів:

1. Воно є проявом позитивного функціонування особистості.
2. Має суб'єктивний характер, що проявляється у ступені задоволення життям і балансі позитивних і негативних емоцій.

3. Залежить від індивідуальних особливостей розвитку особистості та наявності життєвих цілей.

4. Включає як когнітивний, так і емоційний рівні.

Психологічне благополуччя орієнтоване на позитивне функціонування, що проявляється через відчуття щастя та задоволення від особистого життя [15].

У психології узгодженість цілей, мотивів і цінностей особистості з вимогами навколишнього середовища та її внутрішніми можливостями вважається умовою та проявом благополуччя. Позитивне психологічне функціонування є основою ПБ, яке можна розглядати як важливу складову загального здоров'я людини та наукову категорію, що перебуває в процесі формування й уточнення [13].

Індивідуально-психологічні особливості жінок, які обирають стиль життя "соло", відзначаються різноманітністю і унікальністю. Серед них найважливішими є незалежність, самостійність, високий рівень самоповаги, активний розвиток та особливе ставлення до стосунків. Розуміння цих характеристик допомагає ефективно підтримувати та сприяти розвитку позитивних аспектів життя жінок, які вибирають цей стиль.

Висновки до першого розділу

Механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у збереженні цілісності «Я-концепції» особистості, особливо в умовах загрози. Їх часто порівнюють з "імунною реакцією" у конфліктних ситуаціях між протилежними аспектами особистості. Такий захист може бути ознакою регресії або тимчасовою стадією адаптації. Водночас використання цих механізмів може призводити до заперечення реальності, що у деяких випадках спричиняє непродуктивну поведінку. Це виникає через дисонанс між цілями й засобами їх досягнення або невідповідність витрачених ресурсів і кінцевого результату.

Механізми психологічного захисту формуються як важливе новоутворення на різних етапах онтогенезу. Вони розвиваються на основі динамічних особливостей психіки, впливаючи на формування характеру та систему відносин особистості з оточенням. У конфліктних ситуаціях ці механізми активізуються, допомагаючи адаптуватися до зовнішнього середовища та освоювати нові способи захисної поведінки як на внутрішньому, так і на міжособистісному рівні. Хоча психологічний захист може підтримувати

психічну рівновагу, його надмірне чи неефективне використання може спричинити відчуження від реальності та гальмування розвитку особистості.

Самотнє життя в сучасному світі не є лише особистісною рисою, а відображає сукупність звичок, виборів і дій, що формуються під впливом зовнішніх факторів. Завдяки розвитку технологій люди можуть вести самотійне життя, не відчуючи соціальної ізоляції. Створюється нова модель комунікації, де фізична присутність не є обов'язковою, і відсутність технічних засобів зв'язку може стати проблемою. Зміни уявлень про сім'ю призводять до того, що її сприймають як необов'язкову, а збереження та розвиток романтичних відносин стає складнішим. Ринкова економіка змушує людей більше часу витратити на роботу, залишаючи менше ресурсів для інших сфер життя. Трансформація просторових уявлень змінює поняття дому як єдиного місця інтимності, а міграція та катастрофи роблять життя непередбачуваним. В таких умовах люди обирають самотнє існування, беручи на себе відповідальність лише за себе. Стиль "соло" стає популярним, адже пропонує шлях до щастя та самореалізації без потреби в шлюбі, що може бути важливим фактором психологічного благополуччя.

Стиль "соло" менш залежить від статусу у стосунках і більше від відмови від традиційних життєвих поглядів. Важливо зазначити, що не всі самотні люди є соло-особистостями, і не всі такі особистості відчувають самотність. Основні фактори, які визначають стиль життя "соло", включають зміни в комунікації, трансформацію сімейних інститутів, розвиток ринкової економіки, зміни у сприйнятті простору, нові тенденції у праці, міграційні процеси, глобальні та локальні катастрофи, епідемії, пандемії, війни та стихійні лиха.

Період ранньої дорослості у жінок часто пов'язаний із кризою, спричиненою соціальними стереотипами, а також із переосмисленням ролі жінки в суспільстві. Важливою є здатність жінки зберігати життєву рівновагу та психічне здоров'я, долаючи труднощі. Самотні жінки можуть поділятися на дві категорії: ті, хто свідомо обрав самотнє життя, і ті, хто потрапив у таку ситуацію випадково. Перша група зазвичай знаходиться в гармонії з собою і

часто є успішними працівницями, оскільки вільний час використовують для кар'єри. Деякі з них мають успішний бізнес і широкі соціальні зв'язки, але їм важко знайти партнера навіть у віртуальному просторі. Стиль життя "соло" стає дедалі популярнішим, оскільки багато жінок обирають жити без партнера, зважаючи на свої особистісні особливості та різноманітні чинники.

Індивідуально-психологічні риси жінок, які обирають стиль життя "соло", є різноманітними і унікальними. До них можна віднести незалежність, самостійність, високий рівень самоповаги, активний розвиток і особливе ставлення до відносин. Розуміння цих характеристик допомагає ефективно підтримувати та розвивати позитивні аспекти життя жінок, які обрали цей стиль.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ЖІНОК, ЯКІ ОБРАЛИ САМОТНІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

2.1. Методи дослідження

Процес проведення емпіричного дослідження був організований у кілька етапів:

1. На першому етапі було здійснено онлайн-інформування жінок про можливість участі в дослідженні.
2. Другий етап включав анонімне онлайн-анкетування через Google форми. Після отримання інструкцій учасники підтвердили свою згоду на участь у дослідженні.
3. Третій етап передбачав збір психологічних даних шляхом проведення тестувань.

В дослідженні брали участь 80 жінок віком від 23 до 38 років, які ведуть самотній спосіб життя. На цьому етапі респондентки проходили тестування за допомогою наступних методик:

- Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте,
- Шкала психологічного благополуччя (The Scales of Psychological Well-Being, автор Керол Ріфф),
- Опитувальник особистісних станів (А.Т. Джерсайлд),
- Діагностичний опитувальник за Г. Корчагіною "Самотність",
- Методика «Індекс життєвого задоволення» (адаптація Н.В. Паніної).

Усі анкети та опитування проводились анонімно через Google форми. Далі ми провели аналіз і інтерпретацію отриманих результатів з використанням статистичних методів.

Розглянемо більш детально кожну з обраних методик.

Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте "Індекс життєвого стилю" був розроблений П. Плутчиком, Г. Келлерманом та Р. Контом у 1979 році.

Основою тесту є еволюційна теорія емоцій Плутчика, яка передбачає, що механізми психологічного захисту походять від емоцій. Кожен механізм захисту (компенсація, заперечення, заміщення, інтелектуалізація, проекція, формування реакції, регресія, витіснення) виникає для пригнічення однієї з основних емоцій, наприклад, тривоги.

Методика "Шкали психологічного благополуччя" є адаптованим варіантом опитувальника Керол Ріфф і включає 84 питання, що охоплюють 6 шкал: автономія, позитивні стосунки з оточенням, управління середовищем, цілі в житті, особистісне зростання, само прийняття. Кожна шкала містить 14 тверджень, що дозволяють оцінити різні аспекти ПБ респондентів. Випробуваний має вказати свій рівень згоди або незгоди з кожним твердженням, обираючи відповідну градацію на шкалі, що має шість варіантів від "Абсолютно згоден" до "Абсолютно не згоден". Твердження в опитувальнику можуть бути як прямими, так і зворотними щодо характеристик ПБ. Підсумок балів для кожної шкали обчислюється з урахуванням зворотного змісту окремих тверджень.

Особистісний опитувальник А. Джерсайлда призначений для оцінки стабільних внутрішніх станів, що впливають на ставлення людини до себе, оточуючих, роботи та життя. Він складається з тверджень, що відображають типові повсякденні думки людей. Респондент має уважно прочитати кожне твердження і визначити, чи відповідає воно ситуаціям, з якими він стикався в повсякденному житті. Методика містить 36 тверджень, які об'єднані в 9 особистісних станів, кожен з яких оцінюється за 4 твердження. Оцінка кожного стану варіюється від 0 до 8 балів.

Діагностичний опитувальник Г. Корчагіної "Самотність" дозволяє визначити тип самотності, який переживає людина (дифузна, відчужуюча, дисоційована, керована). Тест складається з 30 запитань з двома варіантами відповідей: ТАК або НІ, і респонденти обирають той варіант, що найкраще відповідає їхньому сприйняттю себе.

Тест “Індекс задоволеності життям” дозволяє оцінити різницю в життєвих особливостях, потребах, мотиваціях, установках і цінностях людини, порівнюючи їх із визначеними нормами, що можуть позитивно або негативно впливати на загальний психологічний стан. Максимальний бал за індекс задоволеності життям становить 40 балів. Середній рівень задоволеності варіюється від 25 до 30 балів, а значення менше 25 балів вказують на низький рівень задоволеності.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Перед тим як перейти до обґрунтування та інтерпретації результатів методик, ми провели соціальне опитування серед респондентів, щоб визначити їхній вік та соціальний статус (див. додаток А). За результатами опитування, 52,2% респондентів мали вік 23-28 років, 34,8% – 29-34 роки, а 13% – 34-38 років. Щодо їхнього соціального статусу, то 82,6% були неодружені, а 17,4% – розлучені.

Розглянемо детальніше результати дослідження за методикою Плутчика, Келлермана, Конте – Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI) (див. додаток Б).

На рисунку (Рис. 2.1) показано, що 6,4% опитаних мають захисний механізм "Заперечення". Це означає, що особистість відкидає певні аспекти реальності, які є очевидними для інших, але не сприймаються нею. Така ситуація виникає, коли інформація, що може призвести до внутрішнього конфлікту, не визнається людиною. Конфлікт з'являється, коли виникають мотиви, що суперечать основним переконанням особистості або загрожують її самоповазі, почуттю самозбереження чи соціальному статусу.

Результати за цією методикою представлено (див. Рис. 2.1).

Рис. 2.1. Результати дослідження згідно методики «Індекс життєвого



У 19% респондентів спостерігається захисний механізм "Витіснення", при якому пригнічені імпульси залишаються несвідомими, але продовжують впливати емоційно та психофізично. Наприклад, людина може не усвідомлювати сутність травматичної ситуації, але внутрішній конфлікт зберігається, викликаючи емоційне напруження, яке проявляється у вигляді необґрунтованої тривоги.

Захисний механізм "Регресія" характерний для 4,2% опитаних і полягає в тому, що людина намагається уникнути тривоги, повертаючись до більш ранніх етапів розвитку.

22,2% жінок застосовують механізм "Компенсація", що полягає у прагненні компенсувати відчуття нестачі чи дефіциту через фантазування або приписування собі властивостей інших осіб.

Це допомагає уникнути конфліктів з оточуючими і підвищує почуття самодостатності.

"Проекція" спостерігається у 17% респондентів, коли неприємні почуття та думки приписуються іншим, дозволяючи зберігати внутрішню гармонію.

Механізм "Заміщення" виявлений у 4,5% досліджуваних, що дозволяє людині розряджати накопичені емоції, зокрема гнів, на менш небезпечні об'єкти.

"Раціоналізація" зустрічається у 16,3% респондентів і полягає в пошуку логічних аргументів для подолання конфлікту, навіть якщо є протилежні докази.

"Гіперкомпенсація" спостерігається у 10,4% жінок і проявляється в перебільшенні протилежних прагнень, щоб приглушити неприємні почуття.

Аналіз результатів дослідження ПБ (Ріфф) показав високі показники таких рис, як автономія, позитивні відносини з оточуючими, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття та наявність життєвих цілей. Згідно з таблицею 2.3.1, за шкалою "Позитивні відносини з оточуючими" високі бали отримали 68,7% респондентів, низькі – 31,3%; за шкалою "Автономія" – 59,3% і 40,7%; "Управління середовищем" – 66% і 34%; "Особистісне зростання" – 73,2% і 26,8%; "Цілі у житті" – 81,6% і 18,4%; "Самоприйняття" – 79,7% і 20,3%.

Результати дослідження психологічного благополуччя

№ з/п.	Шкали	Високі показники	Низькі показники
1.	Позитивні відносити з тими, хто тебе оточує	68,7%	31,3%
2.	Автономія	59,3%	40,7%
3.	Управлінням середовищем	66%	34%
4.	Особистісне зростання	73,2%	26,8%
5.	Цілі у житті	81,6%	18,4%
6.	Самоприйняття	79,7%	20,3%

Високі бали за шкалою "Позитивні стосунки з іншими" (68,7%) вказують на те, що респонденти мають близькі, комфортні стосунки з оточенням, проявляють бажання піклуватися, співпереживати, покладатися на інших і знаходити компроміси. Низькі бали (31,3%) свідчать про відсутність інтимної довіри, проблеми з проявом тепла та турботи до інших, ізолюваність і роздратування, а також небажання йти на компроміси задля збереження важливих стосунків.

За шкалою "Автономія" 59,3% респондентів демонструють незалежність, здатність протистояти соціальному тиску та самостійно регулювати свою поведінку. Водночас 40,7% орієнтуються на зовнішні оцінки та мають труднощі у протистоянні соціальному тиску при прийнятті рішень.

У сфері "Управління середовищем" 66% респондентів здатні ефективно організовувати своє повсякденне життя, обирати умови, які відповідають їхнім потребам та цінностям. Однак 34% відчувають труднощі з організацією повсякденності, відчувають безсилля та нездатність контролювати навколишнє середовище.

Респонденти з високими балами за шкалою "Особистісне зростання" (73,2%) відчувають постійний розвиток і реалізацію свого потенціалу. Ті, у кого

низькі бали (26,8%), відчують застій, відсутність прогресу, нудьгу чи байдужість до життя та вважають себе нездатними навчатися новим навичкам.

За шкалою "Цілі у житті" 81,6% респондентів мають чітке уявлення про свої життєві цілі, відчують сенс теперішнього і минулого, і вірять, що їхнє життя має значення. Ті з низькими балами (18,4%) відчують розмитість своїх цілей, відсутність сенсу в житті та невизначеність.

Високі показники за шкалою "Самоприйняття" (79,7%) свідчать про позитивне ставлення до себе, прийняття своєї індивідуальності і задоволення своїм минулим. Низькі показники (20,3%) вказують на незадоволеність собою, розчарування в минулому та неприйняття себе.

Оскільки близько 75% респондентів отримали бали вище середнього за кожною шкалою, можна зробити висновок, що їхнє психологічне благополуччя є вищим за середній рівень.

Наступним кроком було використання "Опитувальника А. Т. Джерсайдла". Результати цього опитування показали, що менше половини респондентів мають високу або дуже високу вираженість таких станів, як статевий конфлікт та свобода волі. Більше половини респондентів мають низьку вираженість таких станів, як самотність, безглуздість існування, розбіжність між реальним і ідеальним "Я", безнадійність та почуття неприкаяності.

Більше половини жінок мають досить низьку вираженість таких станів, як самотність, безглуздість існування, розбіжність між реальним та ідеальним "Я", безнадійність та почуття неприкаяності.



Рис. 2.2. Показники особистісних станів

Методика «Діагностичний опитувальник “Самотність” С» (див. Додаток Д) дозволила визначити типи самотності, які переживають респонденти нашого дослідження. Результати, що відображені на діаграмі (Рис. 2.3.), дають змогу виявити характерні особливості кожного виду самотності. Дифузна самотність спостерігається у 18,7% вибірки. Особи з таким типом самотності часто демонструють підозрілість у стосунках з іншими. Вони мають суперечливі особистісні та поведінкові риси: одночасно можуть опиратися та намагатися адаптуватися у конфліктних ситуаціях, виявляти всі рівні емпатії, бути схильними до збудливості та тривожності (як ситуативно, так і постійно), а також характеризуються надмірною емоційністю і прагненням до комунікації. Відчужуюча самотність виявлена у 65% респондентів. Цей тип самотності призводить до бажання відокремитися, що часто супроводжується відчуженням від навколишнього світу, прийнятих суспільних норм та цінностей, а іноді навіть від світу загалом. Дисоційована самотність зустрічається у 16,3%

вибірки. Це найінтенсивніший і найскладніший тип самотності як за глибиною переживань, так і за їх природою та проявами. Його перебіг супроводжується виразними процесами ідентифікації та відчуження, які можуть швидко змінюватися навіть у взаєминах з однаковими людьми.

Таким чином, результати опитувальника показують різноманітність переживань самотності жінок та вказують на специфічні особливості кожного типу, що може слугувати основою для подальшого вивчення та розробки індивідуальних підходів до психологічної підтримки жінок.



Рис. 2.3. Результати згідно опитувальника «Самотність» С

Для оцінки індексу життєвої задоволеності був застосований тест, адаптований Н. В. Паніною, який дозволяє визначити загальний рівень психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості респондентів. Під поняттям "життєва задоволеність" розуміється загальне сприйняття людиною свого психологічного комфорту, яке включає такі складові, як рішучість, інтерес до життя, цілеспрямованість, узгодженість між бажаними та досягнутими цілями, послідовність у досягненні життєвих цілей та позитивна оцінка власних якостей і вчинків.

За шкалою "Інтерес до життя" результати показали, що у 68,2% жінок рівень інтересу до життя високий. Це вказує на значний ентузіазм та позитивне

ставлення до повсякденного життя, що стимулює їх до особистісного розвитку, вдосконалення навичок та здобуття нових знань. Такий високий рівень інтересу може також сприяти творчому мисленню та пошуку інноваційних рішень у різних сферах. Особи з високим інтересом до життя частіше піклуються про своє здоров'я, займаються фізичною активністю та дотримуються збалансованого способу життя.

Водночас 9,3% респондентів мають низький рівень інтересу до життя. Це може бути результатом тривалих стресових ситуацій або відчуття емоційного виснаження. Також монотонність та відсутність різноманітності в повсякденних справах можуть знижувати інтерес та викликати відчуття нудьги.

Таким чином, результати за шкалою “Інтерес до життя” відображають психологічне благополуччя жінок, і можуть використовуватися як показник потреби в подальшій підтримці або розвитку психологічного комфорту та життєвої задоволеності.



Рис. 2.4. Показники за шкалою «Інтерес до життя»

Аналізуючи результати за шкалою “Послідовність у досягненні цілей” (див. Рис. 2.5), можна відзначити, що більшість учасників дослідження (66%) продемонстрували високий рівень послідовності. Це вказує на їхню рішучість і стійкість у досягненні особистих цілей. Люди з високим рівнем послідовності

зазвичай підходять до завдань системно, розбиваючи великі цілі на менші етапи та працюючи над ними організовано. Такій послідовності властива здатність до саморефлексії: ці люди оцінюють свій прогрес, коригують плани та вчаться на своїх помилках.

Натомість 6,2% респондентів виявили досить низький рівень за цією шкалою, що може вказувати на схильність до пасивного прийняття невдач і схильність до примирення з труднощами життя. Люди з низьким рівнем послідовності можуть боятися невдач, що призводить до відкладання або уникання завдань. Їхня схильність до відволікань та втрата концентрації також можуть заважати послідовному досягненню цілей.

Отже, високий рівень послідовності в досягненні цілей є важливим показником здатності особистості зберігати фокус на завданнях, адаптуватися до змін та ефективно планувати свій шлях до успіху, тоді як низький рівень вимагає підтримки для подолання бар'єрів у мотивації та організації.

Рис. 2.5. Показники за шкалою «Послідовність в досягненні цілей»



Згідно із результатами згідно шкали “Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями” (див. Рис. 2.6), 63,7% опитаних продемонстрували високий рівень узгодженості. Високі показники за цією шкалою свідчать про

переконаність жінок у тому, що вони або вже досягли своїх важливих цілей, або мають здатність їх досягти. Це також говорить про впевненість у



Рис. 2.6. Показники за шкалою «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями»

власних силах й позитивне бачення свого прогресу в реалізації важливих життєвих завдань.

Отримані результати можуть свідчити про високий рівень внутрішньої гармонії жінок та задоволення власними досягненнями, що сприяє психологічному комфорту і стабільності. Такі жінки, зазвичай, мають чітке розуміння своїх пріоритетів, отримують задоволення від досягнення особистих цілей і впевнено дивляться в майбутнє, вірячи у свої можливості реалізувати задумане.

Результати за шкалою "Позитивна оцінка себе і власних вчинків" (див. Рис. 2.7) показують, що 55,6% жінок мають високі показники, що вказує на високу самооцінку. Висока самооцінка сприяє чіткому усвідомленню своїх сильних сторін і формуванню впевненості у власній цінності. Люди з такою самооцінкою часто прагнуть до амбітних цілей, вірять у свої сили і мають позитивне ставлення до себе, що допомагає їм успішно долати стресові ситуації завдяки внутрішньому ресурсу позитивних переконань. Однак 24,9% жінок мають низький рівень позитивної самооцінки. Жінки з такою самооцінкою

часто відчують тривогу і схильні до депресії через сумніви у своїй цінності та здібностях.

Жінки можуть уникати саморозвитку, оскільки не вірять у власну здатність до змін й покращення, що може впливати на їхнє загальне психологічне благополуччя та мотивацію.

Рис. 2.7. Показники за шкалою «Позитивна оцінка себе і вчинків»



Результати за шкалою “Загальний фон настрою” (див. Рис. 2.8) свідчать про те, що 66,6% жінок мають піднесений настрій, що досить часто супроводжується відчуттям енергії й бажанням брати участь у різноманітних активностях. Піднесений настрій сприяє зниженню рівня стресу, позаяк позитивні емоції позитивно впливають на фізичне й психічне самопочуття.



Рис.2.8. Показники за шкалою «Загальний фон настрою»

З іншого боку, 5,8% жінок перебувають у поганому настрої, що може супроводжуватися відчуттям втоми та зниженням енергії, що ускладнює виконання щоденних завдань. Негативні емоції в такому стані можуть посилювати стрес і тривогу, що негативно позначається на загальному психологічному комфорті та загальному самопочутті.

Результати кореляційного аналізу за методом r-Пірсона показали наявність кореляційних зв'язків між “Шкалою безглуздості існування” та такими шкалами:

- “Шкала відчужуючої самотності” ($r=0,358$; $p=0,13$);
- “Шкала позитивної оцінки власних вчинків” ($r=0,342$; $p=0,18$) (див. рис. 2.9).

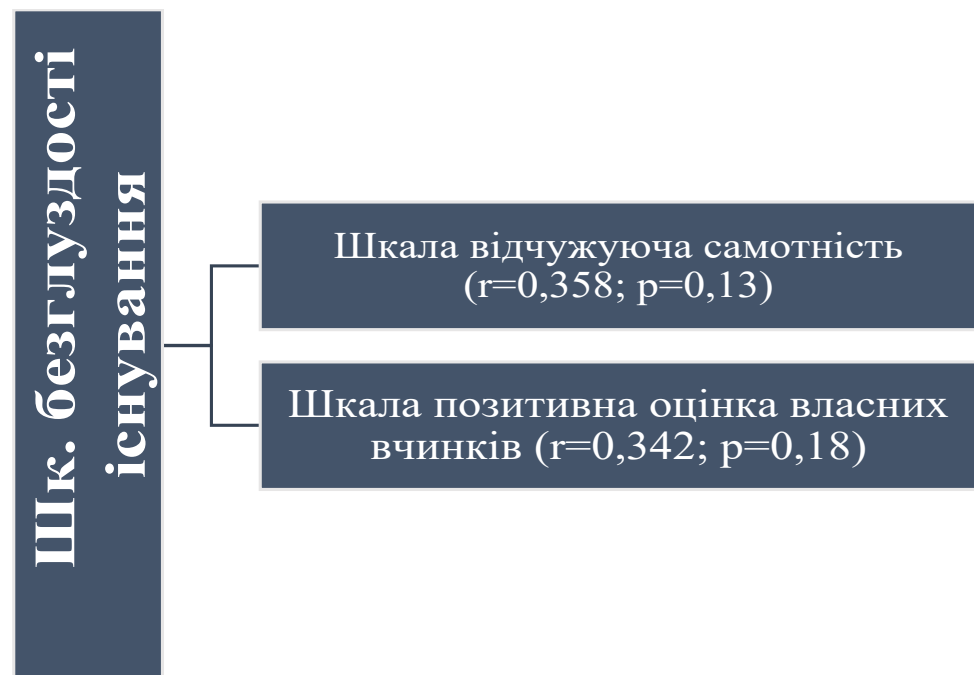


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда шкали безглуздості існування

Було встановлено прямі кореляційні зв'язки між шкалою "Свобода вибору" та "Узгодженістю між послідовністю поставлених цілей" ($r=0,332$; $p=0,27$), "Дифузною самотністю" ($r=0,376$; $p=0,09$), "Загальним фоном настрою" ($r=0,309$; $p=0,35$), які зображені на рис. 2.10. Позитивні кореляції між свободою волі та узгодженістю між цілями свідчать про те, що високий рівень

узгодженості між поставленими цілями супроводжується високими показниками свободи волі.



Рис. 2.10. Кореляційна плеяда за шкалою свободи волі

Також виявлений позитивний кореляційний зв'язок між свободою волі та дифузною самотністю свідчить про те, що високі показники дифузної самотності супроводжуються високими показниками свободи волі. Аналогічно, високий загальний фон настрою також корелює з високими показниками свободи волі.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення механізмів психологічного захисту жінок ранньої дорослості, які ведуть самотній спосіб життя, сформульовано наступні висновки:

1. Аналіз за методикою LSI показав наявність таких механізмів психологічного захисту серед респонденток:

- "Заперечення" — 6,4%;
- "Витіснення" — 19%;
- "Регресія" — 4,2%;
- "Компенсація" — 22,2%;
- "Проекція" — 17%;
- "Заміщення" — 4,5%;
- "Інтелектуалізація" — 16,3%;
- "Реактивні утворення" — 10,4%.

2. Рівень психологічного благополуччя жінок виявився досить високим за такими показниками: автономія; позитивні відносини з оточенням; управління середовищем; особистісне зростання; самоприйняття; наявність життєвих цілей.

3. У дослідженні особистісних станів встановлено, що:

- Менше половини респондентів мають виражені стани статевого конфлікту та свободи волі.

- Більшість мають слабо виражені стани автономності, безглуздості існування, розбіжності між реальним та ідеальним "Я", безнадійності та почуття неприкаяності.

4. Характеристики самотності:

- Дифузна самотність — 18,7%;
- Відчужена самотність — 65%;
- Дисоційована самотність — 16,3%.

5. Життєва задоволеність:

- Високий рівень інтересу до життя — 68,2%;
 - Послідовність у досягненні цілей — 66%;
 - Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями — 63,7%;
 - Позитивна оцінка себе та власних вчинків — 55,6%;
 - Піднесений загальний настрій — 66,6%.
6. Виявлено позитивні кореляції між наступними показниками:
- Шкала "Безглуздість існування" та "Відчужена самотність" ($r=0,358$; $p=0,13$);
 - "Свобода вибору" та "Узгодженість між послідовністю поставлених цілей" ($r=0,332$; $p=0,27$);
 - "Свобода вибору" та "Дифузна самотність" ($r=0,376$; $p=0,09$);
 - "Свобода вибору" та "Загальний фон настрою" ($r=0,309$; $p=0,35$).

Отримані результати стали основою для розробки психокорекційної тренінгової програми, спрямованої на підтримку жінок ранньої дорослості, які ведуть самотній спосіб життя.

Розділ 3

ШЛЯХИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ЖІНОК

3.1. Програма та організація тренінгу особистісного зростання жінок

Психологічні тренінги спрямовані на розвиток особистісних характеристик, емоційної стабільності, міжособистісних навичок і психологічної стійкості. Основними напрямками їх застосування є:

1. Розвиток особистісних якостей. Тренінги сприяють удосконаленню самосприйняття, самоповаги, саморегуляції, управління стресом і взаємодії з іншими людьми.
2. Стрес-менеджмент. Учасники таких тренінгів навчаються ефективно реагувати на стресові ситуації, знижувати тривожність і покращувати загальний психічний стан.
3. Міжособистісні навички. Розвиваються комунікативні здібності, навички розв'язання конфліктів, а також вміння розуміти емоції та потреби інших.
4. Психологічна підтримка. Тренінги допомагають учасникам краще розуміти та контролювати свої емоції, формуючи емоційну стійкість.
5. Лідерські якості. Такі тренінги дозволяють учасникам розвивати навички управління, лідерства та створення позитивної атмосфери в колективі.
6. Самоосвіта та саморозвиток. Тренінги стають ефективним інструментом для особистісного зростання та досягнення життєвих цілей.

Ці програми підходять для різних категорій осіб, сприяючи активізації психологічних ресурсів і підвищенню якості життя.

У межах дослідження була розроблена тренінгова програма для жінок, спрямована на особистісне зростання, самоприйняття та покращення емоційного стану.

Програма тренінгу особистісного зростання.

Мета тренінгу: Розвиток позитивної Я-концепції, яка включає креативність, комунікабельність, уяву, а також формування впевненого самосприйняття в умовах нової реальності. Це стане базою для успіху у всіх сферах життя.

Завдання тренінгу:

- Сприяти особистісному вдосконаленню;
- Поліпшувати якість життя;
- Досягати емоційного й психофізіологічного здоров'я;
- Подолати наслідки посттравматичного стресу;
- Переформатовувати стосунки із соціальним середовищем.

Тренінг не спрямований на радикальні зміни особистості, але пропонує унікальні методи самоспостереження, самооцінювання, нейтралізації негативних емоцій і реалізації власного «Я». Заняття проводяться у групах до 16 осіб. (детальніше див. додаток Є).

3.2. Рекомендації жінкам, щодо особистісного зростання

Особистісний розвиток — це постійний процес самовдосконалення та реалізації власного потенціалу, спрямований на гармонійне розкриття різних аспектів особистості. Він охоплює фізичний, емоційний, соціальний, інтелектуальний і духовний виміри життя.

Загальний настрій — це тривалий емоційно-психологічний стан, який формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, таких як емоції, думки, фізичний стан і навколишнє середовище. Настрій може бути позитивним, нейтральним чи негативним, впливаючи на сприйняття реальності та реакцію на події. Цей стан має стабільний характер і визначає загальне ставлення до життя.

Рекомендації для особистісного розвитку та підтримки гарного настрою (для жінок):

- Розвиток самооцінки: усвідомлюйте свої сильні сторони, досягнення та приймайте себе такими, як ви є.
- Постановка цілей: визначайте власні прагнення та створюйте чіткі плани для їх реалізації.
- Ефективне спілкування: навчіться чітко й доброзичливо висловлювати свої думки та почуття.
- Емоційна стійкість: розпізнавайте свої емоції, вчіться ними управляти, застосовуйте техніки релаксації.
- Постійне навчання: розширюйте світогляд, опановуйте нові знання та беріть участь у цікавих проектах.
- Соціальна підтримка: спілкуйтеся з близькими людьми, шукайте підтримку в друзів чи однодумців.
- Прийняття рішень: вдосконалюйте навички самостійного прийняття рішень і беріть за них відповідальність.
- Піклування про здоров'я: забезпечуйте собі повноцінний відпочинок і слідкуйте за фізичним та психологічним станом.
- Емпатія: проявляйте уважність до оточуючих, вміння слухати та толерантність.
- Встановлення меж: визначайте здорові межі у взаєминах і не бійтеся відмовляти, якщо це потрібно для вашого благополуччя.
- Якісний сон: дотримуйтеся режиму сну для відновлення енергії.
- Збалансоване харчування: правильна дієта сприяє фізичному та емоційному здоров'ю.
- Позитивний настрій: концентруйтеся на хороших моментах, практикуйте вдячність.
- Час для себе: знаходьте хвилини для релаксації, медитації або просто відпочинку.

Розваги та музика: слухайте улюблену музику, дивіться фільми або читайте книги, які дарують вам радість і задоволення.

Час на природі: більше перебувайте на свіжому повітрі, милуючись природою, що сприяє покращенню настрою та загального самопочуття. Сміх: знаходьте час для сміху – переглядайте комедії, спілкуйтеся з людьми, які вміють веселити, або відвідуйте заходи, що викликають позитивні емоції.

Дотримуючись цих порад, ви сприятимете гармонійному розвитку своєї особистості та збереженню емоційного балансу. Ці рекомендації є важливим компонентом для особистісного зростання. Пам'ятайте, що кожен із нас унікальний, тому шлях до вдосконалення у кожного свій. Використання таких практик допоможе зберігати психологічну рівновагу, підтримувати позитивний настрій і покращувати якість життя.

Висновки до третього розділу

У ході роботи нами була створена програма психологічного тренінгу, спрямованого на особистісне зростання жінок у ранньому дорослому віці, а також підібрані відповідні рекомендації.

Особистісне зростання – це безперервний процес, який охоплює всі аспекти життя, зокрема фізичний, емоційний, соціальний, інтелектуальний та духовний розвиток. Воно вимагає самовіддачі, прагнення до вдосконалення, розвитку нових навичок і встановлення цілей. Головні складові цього процесу включають розвиток самооцінки, самоприйняття, формування цілей і побудову якісних міжособистісних відносин.

Емоційний фон є важливою складовою гарного самопочуття, оскільки він впливає на думки, почуття, фізичний стан і соціальну взаємодію. Для підтримання позитивного настрою варто впроваджувати корисні звички, такі як регулярна фізична активність, розвиток соціальних зв'язків, заняття творчістю та якісний відпочинок.

Розуміння власних потреб, робота над самосвідомістю та впровадження заходів для покращення якості життя сприяють гармонійному розвитку особистості й підтриманню психічного здоров'я.

Запропонована програма психологічного тренінгу та рекомендації допоможуть розвинути позитивне мислення, усунути негативні впливи, підвищити самооцінку та самоприйняття, а також рівень особистісної зрілості та психічного здоров'я. Це, у свою чергу, забезпечить оптимальний рівень благополуччя жінок.

ВИСНОВКИ

Механізми психологічного захисту відіграють ключову роль у збереженні цілісності «Я-концепції» особистості, особливо в умовах загрози. Їх часто порівнюють з "імунною реакцією" у конфліктних ситуаціях між протилежними аспектами особистості. Такий захист може бути ознакою регресії або тимчасовою стадією адаптації. Водночас використання цих механізмів може призводити до заперечення реальності, що у деяких випадках спричиняє непродуктивну поведінку. Це виникає через дисонанс між цілями й засобами їх досягнення або невідповідність витрачених ресурсів і кінцевого результату.

Механізми психологічного захисту формуються як важливе новоутворення на різних етапах онтогенезу. Вони розвиваються на основі динамічних особливостей психіки, впливаючи на формування характеру та систему відносин особистості з оточенням. У конфліктних ситуаціях ці механізми активізуються, допомагаючи адаптуватися до зовнішнього середовища та освоювати нові способи захисної поведінки як на внутрішньому, так і на міжособистісному рівні. Хоча психологічний захист може підтримувати психічну рівновагу, його надмірне чи неефективне використання може спричинити відчуження від реальності та гальмування розвитку особистості.

Самотнє життя в сучасному світі є не просто характеристикою окремої особи, а комплексом звичок, виборів і дій, значення яких формуються під впливом зовнішніх обставин. Розвиток технологій дозволяє людям вести самотійне життя, не відчуваючи ізоляції від соціальних зв'язків. З'являється модель комунікації, де фізична присутність людини не є необхідною, а відсутність технічних засобів для зв'язку стає проблемою для особистості. Зміна уявлення про сім'ю призводить до того, що індивіди починають сприймати її як необов'язкову, а збереження та розвиток романтичних відносин стає більш складним. Ринкова економіка змушує людей приділяти більше часу роботі, що забирає ресурси для розвитку інших аспектів життя. Трансформація просторових уявлень означає, що дім вже не є єдиним місцем інтимності, а міграції та катастрофи роблять життя непередбачуваним. В таких умовах люди вибирають самотнє існування, приймаючи відповідальність лише за себе.

Стиль соло характеризується тим, що він менше залежить від статусу у стосунках і більше від відмови від традиційного погляду на життя. У цьому контексті не всі самотні люди є соло, і не всі соло особистості відчують самотність. Серед основних факторів, які впливають на спосіб життя-соло є наступні: зміни в комунікації, трансформація інституту сім'ї, розвиток ринкової логіки, зміни в сприйнятті простору, зміни в інституті праці, глобальні міграційні процеси, глобальні та локальні катастрофи, епідемії, пандемії, війни та стихійні лиха.

Ранній дорослий вік у жінок часто характеризується кризою, пов'язаною з фізіологічними змінами, соціальними стереотипами, а також переосмисленням місця жінки в суспільстві. У цей час важливою є здатність жінки підтримувати життєву рівновагу та долати труднощі, зберігаючи психічне здоров'я. Самотніх жінок можна поділити на дві категорії: тих, хто свідомо обрав самотнє життя, і тих, хто потрапив у це становище випадково. Перша група зазвичай знаходиться в гармонії з собою. Жінки, які обирають «сольне» життя, часто є ідеальними працівницями, оскільки мають вільний час, який активно витрачають на кар'єру. Хоча деякі з них мають успішний бізнес і широкі соціальні зв'язки, їм важко знайти партнера навіть у віртуальному світі. Стиль життя «соло» стає все більш популярним у сучасному суспільстві, адже багато жінок обирають жити без партнера, зважаючи на свої особистісні особливості та різноманітні чинники.

Індивідуально-психологічні особливості жінок, які обирають стиль життя "соло", є різноманітними та унікальними. До таких рис насамперед відносяться незалежність, самостійність, високий рівень самоповаги, активний розвиток і особливе сприйняття відносин. Розуміння цих характеристик може сприяти ефективній підтримці та розвитку позитивних аспектів життя жінок, які обирають цей стиль.

Проведене нами емпіричне дослідження жінок, які ведуть життєвий стиль соло дозволило констатувати функціонування таких психозахистів у жінок як:

- 6,4% респондентів мають захисний механізм «Заперечення».

- 19% осіб використовують захисний механізм «Витіснення».
- 4,2% досліджуваних проявляють захисний механізм «Регресія».
- 22,2% жінок мають захисний механізм «Компенсація».
- 17% респондентів демонструють механізм «Проекція».
- 4,5% досліджуваних мають механізм «Заміщення».
- 16,3% осіб проявляють «Інтелектуалізацію».
- У 10,4% жінок спостерігаються «Реактивні утворення».

Аналіз результатів дослідження показало досить високий рівень таких рис у жінок, як автономія, позитивні відносини із оточуючими, управління середовищем, особистісне зростання, самоприйняття й наявність життєвих цілей, особистісного зростання. За результатами вивчення особистісних станів було виявлено, що менше половини респондентів мають надмірно виражені стани статевого конфлікту та свободи волі. Більше половини осіб показали слабкий рівень вираженості таких станів, як автономність, безглуздість існування, розбіжність між реальним та ідеальним «Я», безнадійність та почуття неприкаяності.

Результати вивчення особливості самотності жінок дозволили встановити, що:

- 18,7% респондентів переживають дифузну самотність.
- 65% відчують відчужену самотність.
- 16,3% переживають дисоційовану самотність.

Вивчення особливостей життєвої задоволеності дозволило зафіксувати наступне:

- «Інтерес до життя» – високий рівень у 68,2% респондентів;
- «Послідовність в досягненні цілей» – 66% мають високий рівень;
- «Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» – 63,7% отримали високий рівень;
- «Позитивна оцінка себе і власних вчинків» – 55,6% показали високі результати;
- «Загальний фон настрою» – 66,6% жінок мають піднесений настрій.

Виявлено позитивні кореляційні пов'язаності поміж шкалою безглуздості існування та відчужуючою самотністю ($r=0,358$, $p=0,13$). При високих показниках відчужуючої самотності показники за шкалою безглуздості існування також високі.

Констатовано позитивні кореляційні зв'язки між шкалою «Свобода вибору» і «Узгодженістю між послідовністю поставлених цілей» ($r=0,332$; $p=0,27$), «Дифузною самотністю» ($r=0,376$; $p=0,09$), «Загальним фоном настрою» ($r=0,309$; $p=0,35$).

Врахування результатів емпіричного дослідження жінок періоду ранньої дорослості, які ведуть самотній спосіб життя стало основою розробки психокорекційної тренінгової програми з метою особистісного зростання.

Нами розроблено програму психологічного тренінгу з метою особистісного зростання жінок та підібрано відповідні рекомендації.

Розуміння власних потреб, робота над самосвідомістю та впровадження заходів для покращення якості життя сприяють гармонійному розвитку особистості й підтриманню психічного здоров'я.

Запропонована програма психологічного тренінгу та рекомендації допоможуть розвинути позитивне мислення, усунути негативні впливи, підвищити самооцінку та самоприйняття, а також рівень особистісної зрілості та психічного здоров'я. Це, у свою чергу, забезпечить оптимальний рівень благополуччя жінок.

Список використаних джерел

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип.2(1). С. 3-11. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)).
2. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності [електронний ресурс] / В. Апанасюк // режим доступа – <https://naub.oa.edu.ua/2013/teoretychnyh-analizfenomenu-zhinochojisamotnosti/>
3. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.
4. Бондаренко Я.І., Кубриченко Т.В.Самоставлення самотніх жінок. Актуальні проблеми психології. Психологія творчості. Т.12. вип. 21, 2015. С. 49-61
5. 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.
6. Буленко Т. В. Діагностика особистості в практичній діяльності психолога. Буленко Т. В., Мушкевич М. І., Федоренко Р. П. Луцьк : Вежа, 2016. 311 с.
7. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць РДГУ. 2017. Вип. 8.
8. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія; історія психології К., 2009.

9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник . О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська. К.: Каравела, 2007. 344 с.
10. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9.
11. Волинець Н. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 31. С. 22–44.
12. Германський І., Кондратюк С. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2016. № 12. С. 129–132.
13. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К.: Либідь. – 2004.
14. Гошка О. Я. Психологічний захист у структурі самоприйняття особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Луцьк, 2013. 20 с.
15. Задорожня О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль 28-29 листопада 2018. С.173-174.
16. Кандиба М.О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 431 – 439.
17. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості Психологічний часопис. № 3 (7) 2017. С.59-69.

18. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. Спец. 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / В. Г. Лашук; Інститут психології ім. Г. С. Костюка. - К.: ІП ім. Г. С. Костюка АПН України, 2010.
19. Майструк В. Методологічні засади дослідження самоприйняття сучасної жінки. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2018. Вип. 1 (1). С. 117–121.
20. Марков С.Л. Захисні механізми як вихідні патерни творчого розв’язання проблем. *Вчені записки Університету економіки та права «КРОК»*: зб. наук. праць. Київ, 2009. Т.3. №30. С.145-153
21. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров’я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С.166-168.
22. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016.
23. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 149–156
24. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен Наукові записки. Серія Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 207– 214
25. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2013. №2(8). С. 212-216
26. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії» [Електронний ресурс]. Вісник "НТУУ" КПІ. 2012. Режим доступу до ресурсу: <http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risnets.pdf>. (дата звернення 3.05.2024)

27. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. Наука і освіта. Науковопрактичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9.
28. Сергієнко І.І. Особистісні властивості самотніх жінок зрілого віку. Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ 2 Психологія ХХІ століття: здобутки та перспективи, 2016. С.20-27
29. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
30. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С 33-35.
31. Титаренко Т. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика. 2018. Вип. 1 (1). С. 112–119.
32. Титаренко Д. С. Механізми психологічного захисту в ситуації екзистенційної загрози. *Проблеми екстремальної та кризової психології* 2009. Випуск № 6. С. 182-192.
33. Чуйко Г. В. Особистісний характер механізмів психологічного захисту [Електронний ресурс]. Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович. Режим доступу до ресурсу: http://www.rusnauka.com/2_KAND_2008/Psihologia/26152.doc.htm.
34. Шадських Ю. Г. Психологія: короткий навчальний словник: терміни і поняття. Ю. Г. Шадських, В. М. Піча. Львів: «Магнолія 2006», 2008. 276 с.
35. Шепель К. О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів психологічного захисту в сучасній психологічній літературі. К. О. Шепель. *Актуальні проблеми психології та педагогіки: збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених Державного вищого навчального закладу "Запорізький національний університет"*. 2015. №2. С. 128–136.

36. Швалб Ю.М. Самотність: Соціально-психологічна проблема. Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. К.: Україна. 2001.
37. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини. Ніжин: Вид. відділ НДПУ, 2001. – 239с.
38. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання. Навч. Посіб. Київ: Вища шк., 2004. 679 с.
39. Andersen, U. (2016). Home alone: Solo living in Norway. Paper presented at the 28th Conference of the Nordic Sociological Association Knowledge-Making Practices and Sociology's Global Challenge, Helsinki, Finland.
40. Christensen, T. H. (2009). Solo Living – the meaning of home for persons living alone. Paper presented at NSBB, Nordisk Samfundsvidenskabelig By-og Boligforsker konference, Rungsted, Denmark.
41. Crammer P. The Development of defense mechanism. Journal of Personality. 1987. 55. P.597-614.
42. Hall C. S. and Lindzey G. Theory of Personality. New York: John Wiley, 1957. p. 11
43. Lazarus R. Stress appraisal and coping. R. Lazarus, S. Folkman. N.Y.: Springer, 1984. P. 22-46.
44. Fava G., Ruini C. Increasing psychological well-being in clinical and educational settings: interventions and cultural contexts. Berlin:Springer, Dordrecht. 2014. 215p.
45. Weimann J., Knabe A., Schob R. Measuring happiness: the economics of well-being. Cambridge: Mit Press. 2015. 212 p.

Додаток А
Анкета (вік та сімейний стан)

1. Ваш вік
 - а. 40-45
 - б. 46-55
 - с. 56-60
2. Ваш сімейний стан
 - а. розлучена
 - б. без пари

Додаток Б
«Опитувальник Плутчика Келлермана Конте. Методика Індекс життєвого стилю (Life Style Index, LSI). Тест для діагностики механізмів психологічного захисту».

Інструкція. Уважно прочитайте наведені нижче твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у певних життєвих ситуаціях, і якщо вони мають до Вас відношення, то позначте відповідні номери знаком "+". Питання тесту Р. Плутчика.

1. Зі мною робити дуже легко
2. Я сплю більше, ніж більшість людей, яких я знаю
3. У моєму житті завжди була людина, на яку мені хотілося бути схожою
4. Якщо мене лікують, то я намагаюся дізнатися, яка мета кожної дії
5. Якщо я чогось хочу, то не можу дочекатися моменту, коли моє бажання збудеться
6. Я легко червонію
7. Одна з найбільших моїх переваг - це вміння володіти собою
8. Іноді у мене з'являється наполегливе бажання пробити стіну кулаком
9. Я легко виходжу з себе
10. Якщо мене в натовпі хтось штовхне, то я готовий його вбити
11. Я рідко запам'ятовую свої сни
12. Мене дратують люди, які командують іншими
13. Я часто буваю не у своїй тарілці
14. Я вважаю себе виключно справедливою людиною
15. Чим більше я купую речей, тим стаю щасливішим
16. У своїх мріях я завжди в центрі уваги оточуючих
17. Мене засмучує навіть думка про те, що мої домочадці можуть розгулювати вдома без одягу
18. Мені кажуть, що я хвалько
19. Якщо хтось мене відкидає, то в мене може з'явитися думка про самогубство
20. Майже всі мною захоплюються
21. Буває так, що я в гніві щось ламаю або б'ю
22. Мене дуже дратують люди, які пліткують
23. Я завжди звертаю увагу на кращий бік життя
24. Я прикладаю багато старань і зусиль, щоб змінити свою зовнішність
25. Іноді мені хочеться, щоб атомна бомба знищила світ
26. Я людина, яка не має забобонів
27. Мені кажуть, що я буваю надто імпульсивною
28. Мене дратують люди, які манірують перед іншими
29. Дуже не люблю недобррозичливих людей
30. Я завжди намагаюся випадково когось не образити
31. Я з тих, хто рідко плаче
32. Мабуть, я багато курю
33. Мені дуже важко розлучатися з тим, що мені належить
34. Я погано пам'ятаю обличчя
35. Іноді я займаюся онанізмом

36. Я насилу запам'ятовую нові прізвища
37. Якщо мені хтось заважає, то я його не повідомляю, а скаржуся на нього іншому
38. Навіть якщо я знаю, що я маю рацію, я готовий слухати думки інших людей
39. Люди мені ніколи не набридають
40. Я можу важко всидіти на місці навіть незначний час
41. Я мало, що можу згадати зі свого дитинства
42. Я тривалий час не помічаю негативні риси інших людей
43. Я вважаю, що не варто даремно злитися, а краще спокійно все обміркувати
44. Інші вважають мене надмірно довірливим
45. Люди, які скандалом домагаються своїх цілей, викликають у мене неприємні почуття
46. Погане я намагаюся викинути з голови
47. Я не втрачаю ніколи оптимізму
48. Їдучи мандрувати, я намагаюся все спланувати до дрібниць
49. Іноді я знаю, що серджуся на іншого надміру
50. Коли справи йдуть не так, як мені потрібно, я стаю похмурим
51. Коли я сперечаюся, то мені приносить задоволення вказувати іншому на помилки в його міркуваннях
52. Я легко приймаю кинутий іншим виклик
53. Мене виводять з рівноваги непристойні фільми
54. Я засмучуюсь, коли на мене ніхто не звертає уваги.
55. Інші вважають, що я байдужа людина.
56. Коли я веду машину, то у мене часто виникає бажання розбити чужий автомобіль
57. Багато людей мене виводять із себе своїм егоїзмом
58. Їдучи відпочивати, я часто беру з собою якусь роботу.
59. Від деяких харчових продуктів мене нудить
60. Я гризу нігті
61. Інші кажуть, що я уникаю проблем
62. Я люблю випити
63. Непристойні жарти бентежать
64. Я іноді бачу сні з неприємними подіями та речами
65. Я не люблю кар'єристів
66. Я багато говорю неправди
67. Фільми для дорослих викликають у мене огиду
68. Неприємності в моєму житті часто бувають через мій поганий характер
69. Найбільше не люблю лицемірних нещирих людей
70. Коли я розчаровуюся, то часто зневіра
71. Звістки про трагічні події не викликають у мене хвилювання
72. Торкаючись чогось липкого і слизького, я відчуваю огиду
73. Коли в мене гарний настрій, то я можу поводитися як дитина
74. Я думаю, що часто сперечаюся з людьми даремно через дрібниці
75. Небіжчики мене не «чіпають»
76. Я не люблю тих, хто завжди намагається бути в центрі уваги
77. Багато людей викликають у мене роздратування
78. Митися не у своїй ванні для мене велике катування.
79. Я важко вимовляю непристойні слова
80. Я дратуюсь, якщо не можна довіряти іншим
81. Я хочу, щоб мене вважали чуттєво привабливим
82. У мене таке враження, що я ніколи не закінчую розпочату справу
83. Я завжди намагаюся добре одягатися, щоб виглядати більш привабливим
84. Мої моральні правила краще, ніж у більшості моїх знайомих
85. У суперечці я краще володію логікою, ніж мої співрозмовники
86. Люди, позбавлені моралі, мене відштовхують

87. Я лютую, якщо хтось мене зачепить
88. Я часто закохаюся
89. Інші вважають, що я надто об'єктивний
90. Я залишаюся спокійним, коли бачу закривавлену людину

Обробка результатів тесту

Вісім механізмів психологічного захисту особистості формують вісім окремих шкал, чисельні значення яких виводяться з позитивних відповідей на певні, зазначені вище твердження, розділені на кількість тверджень у кожній шкалі. Напруженість кожного психологічного захисту підраховується за такою формулою $n/N \times 100 \%$, де n – число позитивних відповідей за шкалою цього захисту, N – число всіх тверджень, які стосуються цієї шкалою. Тоді загальна напруженість усіх захистів (ОНЗ) підраховується за формулою $n/92 \times 100\%$, де n – сума всіх позитивних відповідей по опитувальнику.

Норма значень тесту Плутчика. За даними В.Г. Кам'янської (1999), нормативні значення цієї величини для населення Росії рівні 40 – 50 %. ОНЗ, що перевищує 50-відсотковий рубіж, відображає реально існуючі, але невирішені зовнішні та внутрішні конфлікти.

Назви захисту Номери тверджень n

- Витіснення 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 10 2
- Регресія 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 17 3
- Заміщення 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 10 4
- Заперечення 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 11 5
- Проекція 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 12 6
- Компенсація 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 10 7
- Гіперкомпенсація 17, 53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 10 8
- Раціоналізація 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 12

Додаток В

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
20. Мене турбує те, що думають про мене інші.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
23. Моє життя має сенс.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
 - f) абсолютно згоден
48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.
- a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден

- e) згоден
- f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Інтерпретація

Класичні ключі.

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить до-низу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що ото-чують»:

1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»:

2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»:

3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81

Шкала «Особистісне зростання»:

4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Ціли у житті»:

5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»:

6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»

Високі значення.

Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення.

Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізолюваності і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія»

Високі значення.

Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів

Низькі значення.

Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем»

Високі значення.

Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям.

Низькі значення.

Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання»

Високі значення.

Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення.

Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і не зацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті»**Високі значення.**

Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення.

Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття»**Високі значення.**

Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення.

Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Додаток Г**Опитувальник особистісних станів (А.Т. Джерсайлд)**

Методика містить 36 тверджень. Всі вони згруповані навколо 9 станів особистості.

Інструкція. Наведені нижче висловлювання відібрано з типових, повсякденних суджень людей, яким властиві особистісні емоційні проблеми. Прочитавши судження, висловіть свою думку, який варіант відповіді ви обираєте

- Я гадаю саме так. Це одна зі сфер, в якій я хотів би особисто розібратися.
 - Я думаю так, але це питання вважаю для себе не дуже важливим, щоб спеціально в ньому розбиратися.
 - Це не має відношення до мого життя.
 - Я не знаю, мені важко відповісти на це питання.
1. Мені нелегко бачити себе людиною, яка постійно потребує, шукає та приймає допомогу з боку у вирішенні власних життєвих проблем. Я думаю, що повинен мати в собі сили та здатність вирішувати особисті проблеми без сторонньої допомоги.
 2. Я відчуваю велику потребу постійно порівнювати себе з іншими людьми, доводити собі, що я – вище за інших або, принаймні, не гірше за інших.
 3. Я відчуваю, що у мене в житті не було можливості для нормального статевого життя.
 4. Я не знаю точно, що я насправді хочу від життя, я також недостатньо уявляю, що найважливіше потрібно зробити, ким у житті бути, що від нього отримати.
 5. Мені важко почуватися настільки вільним, щоб бути завжди самим собою у стосунках із людьми. Особливо з тими, які займають вищу позицію, мають більш високий ранг або мають великий престиж. Я вільний тільки з тими людьми, хто дорівнює мені або займає нижчу позицію.
 6. Хоча я думаю, що боротьба за життя – справа, що стоїть, але особисто для мене вона здається досить безнадійною справою.
 7. Я провів значну частину свого життя в такій атмосфері, яка мені байдужа і в якій майже всі люди були далекі один від одного.
 8. Хоча я намагаюся спілкуватися тактовно з іншими людьми, вони часто не зважають на мої почуття.
 9. Я відчуваю, що загалом у житті – досить щаслива людина. Своїм успіхом у житті я завдячую долі, що щасливо склалася, і доброї волі інших людей, іноді я, правда, турбуюся про те, чи не вичерпається моє щастя.

10. Я відчуваю, що в житті є важливі речі, які я упустив і ніколи більше не отримаю, незалежно від струму, як намагатимуся і чого досягну.
11. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе мені вже не залишається часу.
12. Я, як мені здається, не в змозі звільнитися від почуття провини чи страху, пов'язаних із моїм статевим досвідом.
13. Мені здається, що я переходжу від однієї роботи до іншої, від одних стосунків із людьми до інших або з одного місця до іншого, ніде не знаходячи того, що мені потрібне.
14. Я часто відчуваю, що відчуваю потребу справляти на людей враження більш здатної, сильнішої, більш уважної і більш незалежної людини, ніж є насправді.
15. Самотність – це одне із почуттів, яке часто охоплює мене.
16. Я відчуваю, що хоч у мене колись, можливо, і був свій дім у фізичному та психологічному сенсі цього слова, але я втратив його, а іншого не придбав.
17. Я, на мою думку, не в змозі звільнитися від почуття неадекватності, вини гріха, пов'язаних з тим, чого не було в моєму минулому статевому житті.
18. Теоретично я знаю, що добре бути здатним, любити, насолоджуватися, засмучуватися та відчувати інші глибокі людські почуття, але я не бачу, які наслідки це могло б мати для мене.
19. Коли я знаходжусь удома зі своїми близькими, то відчуваю, що мені чогось не вистачає. Коли я спілкуюся з людьми за межами мого дому, то відчуваю, що мені чогось бракує. Взагалі мені здається, що ніде я не відчуваю повністю у своїй тарілці.
20. Я відчуваюся надто відірваним від інших людей. Мені здається, що між мною та іншими завжди існує невидимий бар'єр.
21. Досить часто, коли хтось просить мене зробити що-небудь, піти кудись або взяти на себе відповідальність за щось, я погоджуюсь, але згодом шкодую про це або відчуваю прикрість з приводу того, що сказав так.
22. Я відчуваю, що ніколи не жив у відповідності до моїх ідеалів, і часто думаю, що мені це ніколи не вдасться.
23. У моїй роботі, догляді за дітьми, домашніх турботах тощо. мені часто доводиться спонукати інших робити щось чи вчити чогось, що мені самому не видається досить значущим та важливим.
24. Я відчуваю, що моя сім'я висуває мені такі вимоги і настільки, що мене обурюють. Проте я не можу захистити себе, стверджувати своє право на власні бажання і думки, користуватися правом бунтувати проти насильства.
25. Я відчуваю, що мені необхідно завжди бути напоготові і не допускати промахів, тому що інші люди миттєво можуть скористатися цим.
26. Іноді я відчуваю, що життя настільки складне і заплутане, що у мене виникають сумніви щодо того, чи варто продовжувати боротьбу.
27. Іноді мені здається, що я був би розчарований і навіть жахнувся, якби мені справді вдалося зрозуміти себе.
28. Мені стає ніяково, коли інші виявляють свої почуття, такі, як гнів, ніжність чи страх, відкрито на людях або приходять до мене і оголюють свої почуття.
29. Іноді мені здається, що я схильний оцінювати себе як особистість на основі того, що було або чого взагалі не було у моїх статевих життів.
30. Іноді я втрачаю самовладання або відчуваю гнів, лють, які виводять мене з рівноваги.
31. Я відчуваю, що є речі в житті, від яких мені довелося відмовитися. Я вважаю, що в моєму віці вже надто пізно намагатися надолужити упущене.
32. Я часто злуюся і обурююся, коли мене підганяють, чинять на мене тиск, нав'язують свою думку, особливо якщо я можу чинити опір цьому або виявляти своє невдоволення.
33. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не здається мені досить значущим для мене. Мені хотілося б отримувати більше задоволення від прикладених

зусиль у роботі, навчанні, сімейних справах, але не можу сказати, що насправді я його отримую.

34. Я не маю нікого, кому я міг довірити свої глибокі особисті переживання, знаючи, що мене справді вислухають і зрозуміють.
35. Приймаючи рішення або думаючи про вчинений мною крок, я часто запитую себе, що зробив би хтось інший – батько, друг, керівник чи старший колега – на моєму місці в аналогічній ситуації.
36. Незалежно від того, чи перебуваю я на роботі, вдома чи у відпустці, мене не залишає почуття відчуженості від того, що відбувається навколо мене, і я не відчуваю себе особисто включеним до цього.

Ключ до методики «Особистісний опитувальник» А.Т. Джерсайло

Кожному стану особи у опитувальнику відповідає 4 судження. Максимальна оцінка ступеня виразності того чи іншого стану до даної методики – 8 балів, мінімальна – 0 балів.

За вибір 1 варіанта відповіді випробуваний отримує 2 бали, за вибір 2 варіанта – 1 бал, за третій – 0 балів, 4 варіант не оцінюється.

Стан особистості та номер судження:

- Самотність - 7, 15, 20, 34.
- Безглуздість існування – 4, 11, 23, 33.
- Свобода вибору (ставлення до авторитету) – 5, 21, 24, 35.
- Статевий конфлікт - 3, 12, 17, 29.
- Ворожий конфлікт - 8, 25, 30, 32.
- Розбіжність між реальним та ідеальним «Я» - 2, 14, 22, 27.
- Свобода волі – 1, 9, 18, 28.
- Безнадійність – 6, 10, 26, 31.
- Почуття неприкаяності (безпритульність) – 13, 16, 19, 36

Оцінка:

- 7-8 балів – дуже висока виразність стану особистості;
- 5-6 балів – сильна виразність стану;
- 3-4 бали – помірна вираженість стану;
- 0-2 бали – слабка вираженість або відсутність цього стану.

Додаток Д

«Діагностичний опитувальник із Корчагіною «Самотність» С»

Інструкція дотесту: Вам пропонується 30 запитань чи затверджень та 2 варіанти відповідей на них ТАК або НІ. Виберіть той, який найбільше відповідає Вашому уявленню про себе.

1. Чи думаєте Ви про те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік у дружньому спілкуванні?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко впораються і без Вас)?
5. Чи боїтеся Ви бути нав'язливим зі своїми одкровеннями?
6. Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєтеся «своїм»?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до однієї й тієї ж людини?
9. Ваші почуття мають часом екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від цього світу», все у Вас не так, як у інших?
11. Ви більше прагнете своїх друзів, ніж вони до Вас?
12. Чи вважаєте Ви, що більше віддасте людям, ніж отримуєте від них?
13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?

14. Чи знаходите Ви засоби повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те, що безповоротно пішло?
16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь сторожать Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, помилку?
18. Чи хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя до кращого?
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і «чужий»?
23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?
24. Вам подобається бути наодинці із собою?
25. Коли Ви відчуваєте, що комусь не подобається, чи прагнете змінити про себе думку?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб усі і завжди Вас правильно розуміли?
27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?
28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?
29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити відносини, що Вас влаштовують?
30. Чи було колись так, що Ви відчували себе цілком прийнятим, зрозумілим?

Додаток Е

«Методика «Індекс життєвої задоволеності» (адаптація Е. В. Паніної)»

Мета: визначення ставлення людини до себе і власного життя, загального емоційного фону, його настрою на даний момент життя.

Примітка. активність людини в навчанні залежить від того, наскільки комфортно він відчуває себе в даний момент життя, наскільки він адаптований до несподівано виникають життєвим обставинам.

1. З віком багато мені здається краще, ніж я очікував раніше.
2. Життя принесла мені більше розчарувань, ніж більшості людей, яких я знаю.
3. Зараз найпохмуріший період в моєму житті.
4. Моє життя могла б бути щасливішими, ніж є.
5. Зараз я майже так само щасливий, як і в той час, коли був молодшим.
6. Більшість справ, якими мені доводиться займатися, нудні і нецікаві.
7. Зараз я переживаю найкращі роки в моєму житті.
8. Я вважаю, що в майбутньому мене чекають цікаві і приємні справи.
9. До своїх справ і занять я відчуваю такий же інтерес, як і раніше.
10. З віком я все більше відчуваю якусь втому.
11. Відчуття віку не турбує мене.

12. Коли я оглядаюся на своє життя, я відчуваю почуття задоволення.
13. Я не змінив би своє минуле життя, навіть якби мав таку можливість.
14. У порівнянні з іншими людьми мого віку я зробив масу дурниць у своєму житті.
15. Я виглядаю краще, ніж більшість інших людей мого віку.
16. У мене є деякі плани, які я маю намір здійснити найближчим часом.
17. Озираючись на минуле, можу сказати, що я багато чого упустив у своєму житті.
18. Я занадто часто, в порівнянні з іншими людьми, перебуваю в пригніченому настрої.
19. Я отримав досить багато з того, що очікував від життя.
20. Що б не говорили, а з віком більшість людей стає гірше, а не краще.

Інтерпретація результатів

1. *Інтерес до життя.* судження № 1, 6, 9, 11 . Шкала відображає ступінь ентузіазму, захопленого ставлення до звичайному повсякденному житті.
2. *Послідовність в досягненні цілей.* судження № 8, 13, 16, 17. Високі показники за даною шкалою відображають такі особливості ставлення до життя, як рішучість, стійкість, спрямовані на досягнення цілей. Низька оцінка за цією шкалою відображає пасивне примирення з життєвими невдачами, покірне прийняття всього, що приносить життя.
3. *Узгодженість між поставленими і досягнутими цілями.* Судження № 2, 4, 5, 19. Високі показники відображають переконаність людини в тому, що він досяг або здатний досягти тих цілей, які вважає для себе важливими.
4. *Позитивна оцінка себе і власних вчинків.* Судження № 12, 14, 15, 20. Так само як оцінка людиною своїх зовнішніх і внутрішніх якостей. Високий бал відображає високу самооцінку.
5. *Загальний фон настрою.* судження № 3, 7, 10, 18. Шкала показує ступінь оптимізму, задоволення від життя.

Результати даного тесту дають можливість досить швидко отримати інформацію про загальний емоційний стан людини, про сфери життя, які, можливо, є «проблемними» для нього. Безумовно, у дослідника не завжди є можливість для психологічної роботи з учнем. Однак знання особливостей людини може допомогти вибрати вірну тактику взаємодії з ним. Крім цього, можна оцінити ефективність навчання та психологічного супроводу, якщо провести обстеження після процесу навчання.

Додаток Є Програма тренінгу особистісного зростання.

Мета тренінгу: Розвиток позитивної Я-концепції, яка включає креативність, комунікабельність, уяву, а також формування впевненого самосприйняття в умовах нової реальності. Це стане базою для успіху у всіх сферах життя.

Завдання тренінгу:

- Сприяти особистісному вдосконаленню;
- Поліпшувати якість життя;
- Досягати емоційного й психофізіологічного здоров'я;
- Подолати наслідки посттравматичного стресу;
- Переформатовувати стосунки із соціальним середовищем.

Тренінг не спрямований на радикальні зміни особистості, але пропонує унікальні методи самоспостереження, самооцінювання, нейтралізації негативних емоцій і реалізації власного «Я». Заняття проводяться у групах до 16 осіб.

Хід тренінгу

Вправа 1. «Чарівний клубочок»

Мета: знайомство.

Час проведення: 15 хвилин.

Матеріали: нитки для в'язання або довга стрічка.

Хід вправи: Психолог представляє тему та завдання сесії. Учасники сідають у коло. Тренер тримає моток нитки і починає з представлення себе. Кожен учасник по черзі називає своє ім'я та розповідає коротку історію про себе (максимум 3-4 речення). Тримаючи кінець нитки, учасник передає її іншому учаснику за годинниковою стрілкою. Наступний учасник також представляється, і так нитка передається далі, поки коло не замкнеться.

Вправа 2. «Ідентичність»

Мета: самопізнання, усвідомлення самоідентичності.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники розповідають історію свого імені (хто його вибрав, у честь кого, його значення). Вони згадують, як їх називали в дитинстві, які є лагідні варіанти імені, як називають їх зараз рідні, друзі, чоловік чи колеги. Потім учасники обмірковують, як ім'я пов'язане з їхнім життєвим сценарієм, чи подобається їм це ім'я, чи воно підкреслює їхню ідентичність. У кінці вправи кожен по черзі розповідає історію свого імені.

Вправа 3. «Моє кольорове ім'я»

Мета: арт-терапевтична хвилинка, відновлення ресурсного стану.

Час проведення: 20 хвилин.

Матеріали: папір, фарби, пензлики, маркери, кольорові олівці.

Хід вправи: Учасники малюють свої імена на папері за допомогою фарб (можна використовувати кілька кольорів). Це можуть бути букви, символи, геометричні фігури або інші зображення. Після завершення вправи кожен учасник розповідає про вибір кольорів і те, які почуття вони викликають. Під час обговорення виникає емоційний підйом, і учасники починають активно обмінюватися враженнями.

Вправа 4. «Моя Героїня»

Мета: відновлення внутрішніх та зовнішніх опор.

Час проведення: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники повинні подумати про свою улюблену героїню (героя). Це може бути актриса, персонаж казки чи фільму. Важливо, щоб вибір був спонтанним і відображав підсвідомі уподобання. Далі учасники мають увійти в образ цього героя, розповідаючи свою вигадану історію, починаючи зі слів «Я...». Вони мають описати сильні сторони героя та порівняти їх із власними рисами.

Вправа 5. «Рефлексивна мішень»

Мета: навчити учасників давати оцінку своїй роботі під час тренінгу та отримувати зворотній зв'язок.

Матеріали: постер із мішенню.

Хід вправи: Кожен учасник малює на аркуші мішень (можна використовувати шаблони або один великий постер). Кожен сектор мішені відповідає певному етапу тренінгу.

Під час завершення тренінгу учасники разом з тренером «стріляють у ціль», оцінюючи свою діяльність на кожному етапі (від 5 до 10 балів). Сектори мішені можна визначити

наступним чином: особисті досягнення під час заняття, робота тренера, групова взаємодія, розуміння змісту тренінгу та робота всієї групи.

Вправа 6. «Я люблю себе!»

Мета: визначити м'язовий блок, що пов'язаний з основною проблемою учасника. Рефлексія.

Тривалість: 15 хвилин.

Хід вправи: учасниці формують коло, кожна робить крок уперед і промовляє: «Я люблю себе такою, якою я є!». Після цього кожна з них додає, якою саме вона себе відчуває (наприклад: розумною, красивою, успішною, доброю, щасливою тощо). Після виконання вправи учасники рефлексують, чи відчували вони опір у тілі, і якщо так, то в якій частині тіла. Якщо опір був, рекомендується злегка промасажувати або погладити цю частину тіла. Після вправи обговорюються відчуття.

Вправа 7. «Ярлики»

Мета: дозволити учасникам відчувати емоції, що виникають під час спілкування в контексті стереотипів.

Обладнання: набір картинок, «корони» з написами:

- «Посміхайся мені»,
- «Будь похмурим»,
- «Ігноруй мене»,
- «Корчи гримаси»,
- «Говори зі мною, як з дитиною»,
- «Підбадьорюй мене»,
- «Жалій мене»,
- «Кажі, що я нічого не вмію».

Хід вправи: ведучий ділить учасників на групи по 5–7 осіб. Кожен отримує «корону» з написом, який не видно. У кожної групи є завдання скласти зображення з вирізаних частин (схоже на пазл), але при цьому потрібно звертатися до учасників за вказівками на короні. Після 10 хвилин обговорюються питання:

- Як вам спілкувались під час виконання завдання?
- Які «корони» ви можете зустріти в реальному житті?
- Як ярлики впливають на спілкування?
- Як можна позбутися ярликів?

Висновок: ярлики, подібні до тих, які ми зустрічаємо під час вправи, можуть значно впливати на наше спілкування. Позитивний настрій має здатність змінювати ситуацію на краще, в той час як негативний настрій може посилювати проблеми.

Вправа 8. «Мої найважливіші риси характеру»

Мета: визначити риси характеру, які є найбільш конструктивними для учасників.

Обладнання: аркуші паперу А1, фломастери.

Хід вправи: учасники поділяються на три підгрупи. Кожна група повинна написати 10 позитивних рис характеру людини, після чого вибрати три найважливіші, які допомагають вирішувати життєві проблеми. Під час обговорення кожна група представляє свої риси і пояснює їх важливість для життя, обмінюючись досвідом з іншими групами.

Вправа 9. «Дзеркало»

Мета: дозволити учасникам відчувати відображення своїх дій через повторення рухів.

Хід вправи: Учасники діляться на пари та стають один навпроти одного. Один з учасників робить різні рухи руками, головою та тілом. Завдання другого — відтворити ці рухи, ставши «дзеркальним відображенням» першого. За сигналом ведучого ролі міняються. Кожна пара самостійно визначає складність рухів і темп.

Підсумок: Під час обговорення учасники діляться своїми враженнями. Повторювати рухи іншої людини не завжди легко, але важливо пам'ятати: стався до інших так, як хочеш, щоб

ставилися до тебе. Це простий, але дієвий спосіб залучити позитивні емоції — думати про приємне і позитивне, адже саме те, про що ми думаємо, матеріалізується.

Вправа 10. «Усмішка по колу»

Мета: створити позитивну атмосферу та підвести підсумки тренінгу.

Хід вправи: Учасники стають у коло, беруться за руки і посміхаються один одному, висловлюючи свої почуття та враження від тренінгу. Кожен дякує за підтримку і розуміння.

Підсумок: Для того, щоб думки «працювали на вас», важливо мати позитивне ставлення до життя і внутрішній настрій на успіх.

Завершення: висловлення вдячності.