

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра загальної психології та психологічного консультування

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему: **«Дослідження феномену самотності особистості в умовах
сучасного суспільства»**
**«Study of the phenomenon of individual loneliness in the conditions of modern
society»**

Виконала: студентка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Капустянчик Олена Василівна

Керівник к.психол.н., доц. Кокоріна Ю.Є.

Рецензент завідувач кафедри філософії, біоетики та
іноземної мови

ОНМедУ, професор, д.філос.н. Ханжи В.Б.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ _____ від _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Захищено на засіданні ЕК № _

протокол № _ від _____ 20__ р.

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою, шкалою
ECTS, бали)

Голова ДЕК

(підпис)

(ППП)

(підпис)

(ППП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	
1.1. Аналіз поняття «самотність» та специфіка її розуміння в науковій літературі	7
1.2. Дослідження впливу самотності на проявів копінг-поведінки особистості.....	15
1.3. Трансформація системи сенсожиттєвих орієнтирів на особистість в стані самотності.....	26
Висновки до 1 розділу.....	38
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	
2.1. Дизайн дослідження	40
2.2. Методи дослідження	42
Висновки до 2 розділу.....	46
РОЗДІЛ III. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА	
3.1. Вивчення зв'язку між переживанням самотності та екзистенційної виконаності.....	48
3.2. Дослідження впливу самотності на прояви копінг-поведінки особистості.....	66
3.3. Порівняльна характеристика вікових груп щодо прояву самотності та її складових.....	71
Висновки до 3 розділу.....	83
ВИСНОВКИ	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	93

ВСТУП

Актуальність теми. Феномен самотності є однією з найважливіших соціально-психологічних проблем сучасного суспільства. Сьогодні, у світі глобалізації та технологічного прогресу, де комунікація стає все більш віртуальною, проблема самотності набуває нових форм і значущості. Незважаючи на можливості постійного контакту через соціальні мережі та інші цифрові платформи, багато людей відчувають себе ізольованими і незрозумілими. Це явище має значні психологічні, соціальні та економічні наслідки, впливаючи на якість життя, здоров'я та соціальну інтеграцію.

Аналіз наукової літератури з проблеми самотності дає підстави фіксувати комплексний та багатогранний характер досліджень. Так, екзистенціалізм (М. Гайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр) розглядає самотність як універсальну характеристику людського буття; психоаналіз (Е. Фромм, К.Хорні) ставить появу самотності у залежність від життєвих ситуацій; комунікативна філософія (К. Ясперс, М. Бубер) вбачає джерело самотності у сучасному цивілізаційному процесі, який обумовлює нездатність людини проникати у неповторний світ Іншого.

У сучасній науці накопичено чималий обсяг доробок, які присвячені дослідженню причин виникнення самотності, серед яких такі: низька самоповага (Дж. Янг); неадекватна самооцінка (Л. Пепло; М. Мицелі; Б.Моралі); сором'язливість (Ф. Зімбардо); самоприниження (Л. Пепло, М.Мицелі, Б. Моралі); здійснено класифікацію підходів до проблеми самотності (Д. Перлман та Л. Пепло); з'ясовано психологічні передумови виникнення самотності (А. Маслоу, К. Роджерс, З. Фрейда, Е. Фромма, К.Хорні, Е.Еріксона, К. Юнга).

Проблему самотності у загальнотеоретичному плані досліджували зарубіжні психологи (Г. Зілбург, Е. Берн, Д. Рісмен, С. Салліван, Ф. Слейтер, Дж. Фландерс, Ф. Фромм-Рейхман, Дж.Качіопо).

Представники психодинамічного напрямку (Г.Салліван, Ф.Фром-Рейхман, Д.Віннікот, Дж.Адлер та ін.) визначають самотність як реакцію індивіда на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. Вони вбачають зв'язок між самотністю та нарцисичними рисами особистості, які можуть стати основою для почуття відчуженості, ізолюваності та агресивності.

Багато уваги проблемі самотності приділялося у роботах українських науковців: розкрито соціально-психологічні аспекти самотності (Я.Башманівська, К. Боумен, Л. Варава, Є. Головаха, О. Грановська), гендерні (Я. Вишневський, Н. Володарська, М. Кандиба, Л. Левченко, Г. Маркес, О.Мухіярова, О. Пагава, С. Платонова, В. Сіляєва, Л. Фльорко, Н. Хамітов), соціально-культурні (О. Данчева, М. Мід, Ю. Швалб).

Вагомим внеском у розробку проблематики самотності стали праці, в яких розкрито сутність цього феномену (Л. Айвазян, С. Вербицька, Є.Заворотних, С. Корчагіна, О. Олейник, О. Рогова, К. Рук, Г. Тихонов); причини виникнення (К. Андерсон, Л. Хоровіц, Р. Вейс, Т. Джонсон, К.Кутрон, М. Міцелі, К. Рубінстайн, У. Садлер, М. Селігман, Ф. Шейвер, Дж.Янг); особливості переживання самотності в особливих умовах професійної діяльності (Т. Довбій, А. Криворотько); позитивне значення переживання самотності для особистості (С. Ішанов); зміст явищ ізоляції, самотності та усамітнення (О. Кузнецов, В. Лебедєв, С.Трубнікова, А. Хараш); схильність до переживання самотності (В. Бедан, Л.Гусак); особливості й детермінанти самотності у підлітковому (Л. Дементій, О. Долгінова, О.Кірпіков, М.Миронець), юнацькому (Т. Гольман, К. Гордєєва, Л. Колісник, В. Лашук, Н. Ніколаєва, Т. Сватенкова) та похилому віці (М. Вагнер, Дж.Венгер, Н. Глуханюк, І. Дьяченко, О. Лазарянц, М. Прохорова) тощо.

В умовах сучасного українського суспільства проблема самотності має свої особливості: соціально-економічні зміни, міграційні процеси, військовий конфлікт та пандемія COVID-19 значно вплинули на соціальні зв'язки та психологічний стан людей. Багато українців відчують самотність через

розлуку з близькими, відсутність підтримки та соціальної інтеграції. У таких умовах дослідження феномену самотності набуває особливої актуальності для розробки ефективних психологічних та соціальних інтервенцій.

Мета даної роботи полягає у вивченні переживання самотності особистості в умовах сучасного суспільства, зокрема: дослідження власної екзистенції, трансформацію сенсожиттєвих орієнтирів, копінг-стратегій особистості.

Для досягнення цієї мети передбачається вивчення наступних **завдань**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до поняття «самотність» та специфіку її розуміння в науковій літературі.
2. Емпірично дослідити складові переживання самотності.
3. Дослідити вплив самотності на прояви копінг-поведінки особистості.
4. Зробити порівняльний аналіз вікових груп на предмет переживання самотності та її складових.

Об'єктом дослідження є феномен самотності особистості.

Предмет дослідження – особливості переживання самотності особистості в умовах сучасного суспільства.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети в роботі використано загальнонаукові методи: узагальнення, аналіз і синтез, методи системно-структурного аналізу літератури з питань теми дослідження; емпіричні: Диференційний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3), Домінантний вид переживання самотності, опитувальник для виявлення виду самотності - Корчагіна С.Г., Шкала екзистенції (А. Ленгле), методика діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм), «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д.О.Леонтєва.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проводилося на online платформі Google Form. В дослідженні прийняли участь 62 жінки.

Практичне значення роботи. Робота виконана в межах наукової тематики кафедри «Психологічні ресурси особистості в умовах викликів

сьогодення» (0123U102605). Її практична значущість полягає в тому, що отримані дані, які висвітлюють особливості переживання самотності людини в сучасних умовах існування, можуть бути використані в практичній роботі психолога, з метою попередження і профілактики кризи особистості.

Апробація роботи. Капустянчик О.В. Вивчення зв'язку між переживанням самотності та екзистенційної сповненості у жінок // VII Міжнародна наукова конференція «Людина як цілісність: філософський, мовознавчий та педагогічний дискурси», м. Одеса, 2024 р.

Структура роботи. Дана наукова робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, та списку літератури, якій складається із 90 джерел. Загальний обсяг роботи становить 101 сторінку.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

1.1. Аналіз поняття «самотність» та специфіка її розуміння в науковій літературі

Феномен самотності є складним і багатогранним явищем, яке досліджується в різних наукових дисциплінах, включаючи психологію, соціологію, філософію та медицину. У сучасному суспільстві, де технології створюють нові можливості для комунікації, проблема самотності не втрачає своєї актуальності, а навпаки, набуває нових форм. Самотність є суб'єктивним відчуттям, яке може виникати незалежно від наявності соціальних контактів, і має як емоційні, так і когнітивні аспекти. Метою цього підрозділу є аналіз поняття самотності та вивчення специфіки її розуміння в науковій літературі.

Філософ Титаренко цілком обґрунтовано стверджує, що в ХХ столітті «...проблема самотності набула небувалого за значенням філософсько-етичного статусу: в ній побачили один із вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, але й ходу всієї історії» [51].

За результатами опитування, проведеного Ю.М Швалбом та О.В. Данчевою, серед різних за своїм соціальним становищем, статтю, освітою, віком людей, виявлено, що щодо останнього десятиріччя словами-символами в 83% відповідей були: «самотність», «відчуження», «особистість» [61].

Перші систематичні дослідження самотності пов'язані з роботами таких психологів, як Ш. Бюлер та Г. Салліван. Ш. Бюлер розглядала самотність як результат недостатньої соціалізації та порушень міжособистісних стосунків, тоді як Г. Салліван визначав самотність як нездатність досягти близькості та взаєморозуміння з іншими людьми (Bühler, 1933; Sullivan, 1953).

В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується, з одного боку, як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова,

етап розвитку, самовизначення та самопізнання. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності [57].

Н.В. Хамітов ділить самотність на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішня самотність це як реальна відсутність конкретної близької людини поруч та об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [58].

Багато науковців висловлювали власний погляд щодо феномену самотності. Так, К.Г. Юнг відмічав, що «... самотність не означає бути одному, а означає бути позбавленим розуміння від оточуючих» [89].

Представники екзистенційно-гуманістичного підходу розглядали самотність через «страх відчувати себе слабкою людиною» (Е. Фромм), «почуття роз'єднаності, відчуженості» (Р.Мей), «неможливість знайти сенс буття» (В.Франкл), «відсутність змістовних стосунків» (К.Мустакас).

Існує декілька теоретичних підходів, які вивчали окреслений феномен.

Психоаналітичні теорії: З. Фрейд розглядав самотність як результат внутрішніх конфліктів та незадоволених базових потреб. Він вважав, що самотність пов'язана з відсутністю любові та безпеки, що корениться в дитинстві. Е. Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку стверджував, що самотність є невід'ємною частиною життя, особливо у кризових періодах розвитку, таких як молодість та старість.

Гуманістична психологія: А. Маслоу та К. Роджерс підкреслювали важливість самореалізації та автентичності у подоланні самотності. Вони вважали, що особистісний ріст та розвиток сприяють зменшенню відчуття самотності.

Когнітивно-поведінкові теорії: А. Бек та А. Елліс вказували на роль негативних думок та установок у виникненні почуття самотності. Вони розробили підходи до корекції таких думок з метою зменшення самотності.

Самотність також розглядається як соціокультурний феномен, який залежить від умов життя, суспільних норм та культурних традицій. Р. Вайс виділяє два типи самотності: емоційну, що пов'язана з відсутністю близьких стосунків, та соціальну, що виникає через відсутність соціальних контактів та підтримки.

Емоційна самотність виникає через відсутність близьких емоційних зв'язків, таких як дружба чи романтичні стосунки, тоді як соціальна самотність пов'язана з браком соціальної підтримки та почуттям виключеності з соціальної групи. Ця диференціація допомагає глибше розуміти різні аспекти самотності та їх вплив на психічне здоров'я.

Сучасні теоретичні підходи ґрунтуються на біопсихосоціальної моделі, яка є інтегрованим підходом до розуміння складних явищ, таких як самотність, шляхом врахування біологічних, психологічних і соціальних факторів. Самотність була пов'язана з підвищеним рівнем стресу, запаленням та іншими фізіологічними змінами, які можуть призвести до серцево-судинних захворювань, ослабленого імунітету та інших медичних проблем. Самотність може сприяти розвитку депресії, тривоги та інших психічних розладів. Це також може вплинути на когнітивні функції та загальний емоційний стан. Люди, які відчувають самотність, часто мають труднощі в соціальних взаємодіях, що може призвести до ізоляції і ще більшої самотності.

Ця модель допомагає зрозуміти, як ці три аспекти взаємодіють і впливають на загальний стан людини. Наприклад, дослідження показують, що генетичні фактори можуть впливати на схильність до самотності, а нейробиологічні дослідження виявляють, що самотність пов'язана з активацією певних областей мозку, які відповідають за соціальні зв'язки та емоційне благополуччя.

Один із найбільш впливових підходів до розуміння самотності був запропонований американським психологом Джоном Качіоппо, який розглядав самотність як еволюційний механізм, що спонукає людину до

пошуку соціальних зв'язків. На його думку, самотність є сигналом, який вказує на дефіцит соціальної взаємодії, необхідної для виживання та благополуччя. Цей підхід підкреслює біологічні корені самотності і її роль у виживанні людини.

Джон Качіоппо, один із провідних дослідників у цій галузі, стверджує, що самотність має значний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Його дослідження показали, що хронічна самотність асоціюється з підвищеним рівнем стресу, депресією, зниженням когнітивних функцій та навіть скороченням тривалості життя (Cacioppo & Patrick, 2008).

Нейропсихологічні дослідження підтверджують ці висновки, демонструючи, що самотність впливає на функціонування мозку та може призводити до серйозних порушень здоров'я. Це робить дослідження самотності важливим для розуміння її впливу на різні аспекти життя людини та розробки ефективних методів підтримки та втручання (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Джон Качіоппо проводив численні дослідження, які показали, як самотність впливає на мозок та тіло. Одне з його відомих досліджень показало, що хронічна самотність може збільшити ризик передчасної смерті на 26% [68].

Інші дослідники вивчають біомаркери, такі як рівні кортизолу та запальні процеси, щоб зрозуміти, як самотність впливає на організм на молекулярному рівні.

Біопсихосоціальна модель пропонує комплексний підхід до розуміння і лікування самотності, враховуючи всі аспекти людського життя.

Г. Салліван, один із провідних представників міжособистісної теорії, вважав, що розвиток особистості і психічного здоров'я значною мірою залежить від якості міжособистісних стосунків у ранньому віці, підкреслює, що причини самотності в дорослому віці часто коріняться в дитинстві.

Науковець вважав, що перші взаємодії дитини з оточенням, особливо з батьками або основними опікунами, формують базову модель взаємодії з

іншими людьми. Ці ранні стосунки впливають на те, як людина в майбутньому сприйматиме та формуватиме соціальні зв'язки.

Важливим аспектом є наявність або відсутність почуття безпеки і прив'язаності в дитинстві. Якщо дитина не відчуває себе безпечно або не має стабільних, підтримуючих стосунків, це може призвести до труднощів у формуванні здорових соціальних зв'язків у дорослому віці. Травматичні події в дитинстві, такі як фізичне або емоційне насильство, нехтування або втрати, можуть викликати довготривалі емоційні проблеми. Ці події можуть зробити людину більш вразливою до самотності в майбутньому, оскільки вони впливають на здатність формувати довірливі та стабільні стосунки.

За Г. Салліваном, комунікативні навички, які дитина набуває в ранньому віці, також є ключовими. Якщо дитина не навчається ефективно спілкуватися або якщо її комунікативні спроби часто призводять до негативних наслідків, це може вплинути на її соціальну компетентність у майбутньому. Він підкреслював, що внутрішні конфлікти, які виникають через негативні дитячі досвіди, можуть призвести до формування негативного самовідчуття і низької самооцінки. Це, в свою чергу, може стати причиною соціального відчуження і самотності в дорослому віці.

Теорія Г. Саллівана акцентує увагу на важливості ранніх міжособистісних стосунків у формуванні особистості та соціальної компетентності. Негативні досвіди в дитинстві, відсутність почуття безпеки, травматичні події і невдалі комунікативні моделі можуть закласти основи для відчуття самотності в дорослому житті. Тому важливо враховувати ці фактори при вивченні та лікуванні самотності [50].

Сучасні дослідження, зокрема роботи Мартіна Селігмана, підкреслюють, що самотність може виступати як стимул для особистісного зростання та розвитку. Він зазначає, що самотність є важливим сигналом, який спонукає людину до пошуку нових соціальних зв'язків та внутрішнього розвитку (Seligman, 2002) [84].

Ф. Фромм-Рейхман (1959 р.) в поясненні даної проблеми робить акцент на шкідливих наслідках «передчасного відлучення від материнської ласки» [54].

Представники психодинамічних теорій схильні вважати самотність результатом ранніх дитячих впливів на особистісний розвиток.

К. Роджерс вважав, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально визначених стандартів, обмежуючи волю її дій певними зразками (аналіз К.Роджерса «заснований на «Я-концепції» особистості»). Це призводить до протиріччя між внутрішнім (істинним) «Я» індивіда і проявами «Я» у відносинах з іншими людьми. Згідно теорії Роджерса, впевненість у тому, що істинне «Я» індивіда відкинуто іншими, "тримає людей замкнутими у своїй самотності". Аналіз самотності, представлений Роджерсом, впливає з його клінічної практики, тобто роботи з пацієнтами. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосованості особистості, причина якого знаходиться всередині індивіда, у феноменологічних невідповідності уявлень індивіда про власне «Я». Відповідно до його концепції, зміст досвіду самотності особистість набуває під впливом різних життєвих чинників» [83].

Представники екзистенційного підходу вважають, що люди протягом всього свого шляху самотні: «Ніхто інший не може розділити з нами наші почуття і думки; роз'єднаність є сутнісний стан наших переживань» [89].

Прихильники даної точки зору найчастіше зосереджуються на питанні про те, як люди можуть жити, будучи самотніми. К.Мустакас – представник даного напрямку і автор кількох популярних книг, виділяє значення розходження між "суєтою самотності" та істинною самотністю. «Суєта самотності — це система захисних механізмів, що відокремлює людину від вирішення важливих життєвих питань і яка постійно спонукає його прагнути до активності. Істинна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування, а також викликана різними життєвими ситуаціями (смерть, життєві зміни, трагедія), пережитими наодинці» [80].

Таким чином, екзистенціалісти вважають, що людина може подолати власний страх самотності й набути навичок для позитивного його використання.

Д. Рісмен та Ф. Слейтер «не стільки оцінюють самотність як нормальний чи ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним — загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Причину самотності Д. Рісмен і Ф. Слейтер розміщують поза індивідом (наприклад, вплив засобів масової інформації, що сприяють соціалізації, роблять негативний постійний вплив на особистість). У визначенні причин самотності робиться акцент на значення подій, що відбуваються в житті людини в зрілому віці (наприклад, розлучення)» [73].

Р. Вейс цікавить «звичайна самотність — стан, що переживає більшість людей протягом усього їхнього життя. Він розглядає самотність як нормальну реакцію. Вейс особливо підкреслює поточні події в житті особистості як ключовий фактор формування самотності. Що стосується причин виникнення подібного стану, то тут Вейс допускає можливість участі у формуванні інстинкту самотності» [88].

Дерлега і Маргуліс «використовують терміни «інтимність» і «саморозкриття», щоб пояснити самотність. Як і Вейс, вони вважають, що соціальні відносини, безсумнівно, сприяють реалізації їхніх справжніх цілей. Самотність виникає через відсутність належного соціального партнерства, яке може допомогти досягти цих цілей, а також, коли в міжособистісних стосунках людини бракує інтимності, необхідної для довіри та спілкування. В основі методу інтимності лежить припущення, що індивід прагне підтримувати баланс між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. Дерлега і Маргуліс розглядають самотність як нормальний досвід сучасного суспільства. Їхня увага до поточного процесу збалансування очікувань і досягнутих рівнів соціальної взаємодії підкреслює поточні детермінанти особистої самотності. Ці дослідники вважають, що як

внутрішні індивідуальні фактори, так і фактори зовнішнього середовища можуть призвести до самотності» [81].

Дж.Фландерс запропонував загальносистемний підхід до проблеми самотності. Він ґрунтується на «розумінні системи як сукупності елементів, які взаємодіють між собою, обумовлюють один одного та утворюють єдине ціле. Поведінка живих організмів відбиває переплетення впливів декількох рівнів, що діють одночасно як система. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цього погляду самотність представляє собою механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських стосунків. Він розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним механізмом зворотного зв'язку, що у кінцевому результаті може сприяти благополуччю індивіда» [74].

В українському контексті феномен самотності має свої особливості, обумовлені соціально-економічними та культурними факторами. Зокрема, війна, міграційні процеси, економічні труднощі та пандемія COVID-19 значно вплинули на соціальні зв'язки та психологічний стан людей, відчуття соціальної ізоляції, відсутністю підтримки та соціальною виключеністю. Крім того, самотність серед молоді та людей похилого віку є особливо гострою проблемою.

Порівняння міжнародних та українських підходів до вивчення самотності виявляє як спільні риси, так і суттєві відмінності. На міжнародному рівні акцент робиться на біопсихосоціальних моделях і мультидисциплінарних підходах, тоді як в Україні дослідження частіше фокусуються на соціально-економічних і культурних аспектах. Наприклад, українські дослідники більше уваги приділяють впливу соціальних криз і конфліктів на самотність, тоді як західні дослідники часто акцентують на індивідуальних психологічних та нейробіологічних аспектах.

Самотність жінок визнається однією з нагальних проблем сучасності з огляду на більш болісне переживання самотності саме жінками на тлі визнаної значущості для них міжособистісних взаємин.

1.2. Дослідження впливу самотності на проявів копінг-поведінки особистості

У західних дослідників у понятті «копінг» отримала відображення проблема протидії стресу (coping – від англ. «cope», яке, згідно з Оксфордським англійським словником, пропонується вживати у значенні «успішно впоратися, долати»). Копінг (Coping) - загальний термін, що означає стратегії та дії, які людина використовує для управління стресом та складними життєвими ситуаціями. Леонард Мерфі в своєму дослідженні, опублікованому у 1962 році, вперше визначив поняття «копінг» і описав різні способи, які люди використовують для подолання стресових ситуацій.

Реакція людини на стресову ситуацію може бути довільною (свідомою) або мимовільною (несвідомою). Довільна реакція - це усвідомлене прийняття рішень: людина свідомо обирає, як реагувати на стрес. До мимовільної реакції відносяться: фізіологічні реакції, вони включають автоматичні реакції тіла, як-от підвищення серцевого ритму, потіння, або напруження м'язів. Ці реакції є результатом активації симпатичної нервової системи. Емоційні реакції, що можуть виникати швидко та автоматично, як-от страх, тривога, гнів або паніка. Ці емоції можуть проявлятися без свідомого контролю. Поведінкові реакції - автоматичні дії, як-от втеча, агресія, або знерухомлення. Ці реакції часто називають "бій-біжи-замри" і є еволюційно закріпленими механізмами виживання.

Обидва типи реакцій важливі для адаптації до стресових ситуацій. Мимовільні реакції допомагають швидко реагувати на небезпеку, тоді як довільні реакції дозволяють краще управляти довготривалим стресом та знаходити ефективні рішення.

Поняття стресу вперше ввів У. Б. Кеннон. Згідно з цим поняттям стрес – це викликане емоційне напруження, яке стимулює реакцію «боротись або бігти» [6].

Таке поняття стресу було переосмислене канадським ендокринологом Гансом Сельє, який розробив загальну теорію стресу і вперше ввів термін «стрес» у сучасному контексті. Його робота була зосереджена на вивченні фізіологічних реакцій організму на стресори. Ганс Сельє вважав, що стрес сам по собі не є негативним явищем. Він вперше ввів концепцію двох полюсів стресу – дистресу та еустресу. Еустрес є позитивною формою стресу, яка мотивує та сприяє зростанню та розвитку. Він допомагає людині відчувати себе активною, зосередженою та енергійною. Дистрес – це негативний стрес, який перевантажує людину і може призводити до погіршення фізичного та психологічного стану. Він викликає почуття тривоги, виснаження та безнадії. Приклади: Втрата роботи, серйозна хвороба, фінансові проблеми [86].

Сельє наголошував на тому, що організм має обмежені ресурси для боротьби зі стресом, і тривалий або інтенсивний дистрес може призвести до виснаження цих ресурсів, викликаючи різноманітні захворювання та порушення. Його роботи стали фундаментом для подальшого вивчення стресу і його впливу на здоров'я людини.

Річард Лазарус, відомий американський психолог, революціонував розуміння стресу та копінг-стратегій, вводячи когнітивну теорію стресу, яка фокусується на психологічному аспекті стресу. Згідно з його концепцією, стрес виникає не просто через зовнішні події, а через дисгармонію між індивідуальним сприйняттям ситуації та ресурсами, доступними для її вирішення. Людина сама оцінює рівень стресогенності ситуації і свої здібності їй протистояти. Стрес не є автоматично негативним; він може бути як загрозою, так і викликом. Він вважав, що саме оцінка ситуації та наявність копінг-стратегій є ключовими для розуміння і управління стресом. Різні індивідууми можуть реагувати на ту саму ситуацію по-різному в залежності

від їхніх оцінок і ресурсів. Копінг-стратегії, згідно з Лазарусом, представляють собою психологічні механізми, що дозволяють людині адаптуватися до стресових умов. Ці стратегії можуть бути орієнтовані на проблему (спрямовані на зміну ситуації), або на емоції (спрямовані на регулювання власних емоцій і реакцій). Вони формуються в залежності від індивідуальних характеристик особистості та контекстуальних умов [76] .

Одним з ключових аспектів копінгу є внутрішній локус контролю, який означає віру в те, що людина має контроль над своїм життям та подіями, що з нею відбуваються. З іншого боку, екстернальний локус контролю вказує на віру в зовнішні фактори і випадковість подій, що впливають на життя людини.

Найбільш визнана і широко використовувана у сучасній психологічній науці класифікацій копінг-стратегій є класифікація Річарда Лазаруса та Сьюзен Фолкман. Вони розглядають копінг як процес, що залежить від сприйняття стресорів та оцінки особистістю своїх ресурсів для їх подолання. Їх класифікація включає проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, що відображає комплексний підхід до вивчення копінг-поведінки, складається з восьми основних копінг-стратегій, які люди використовують для подолання стресу: 1)планування вирішення проблеми (Playful Problem Solving): включає активні зусилля по зміні ситуації, які включають дослідження для вирішення проблеми та формування плану дій; 2)конфронтуючий копінг (Confronting Coping): активні зусилля для зміни ситуації, що включають певний ступінь агресії та готовність до ризику; 3)прийняття відповідальності (Accepting Responsibility):визнання своєї ролі у виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему; 4)самоконтроль (Self-Control): вольова регуляція своїх переживань та дій, усвідомлення впливу, який ситуація завдає людині; 5)позитивна переоцінка (Positive Reappraisal): пошук переваг у стресовій ситуації, спрямованість на позитивний світогляд; 6)пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support): звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад

і підтримки; 7) дистанціювання (Distancing): когнітивні зусилля для зменшення значущості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі; 8) уникнення та бігство (Escape-Avoidance): стратегії, притаманні для ескапізму, спонукають до адиктивних звичок і уникнення проблеми [46].

Ці копінг-стратегії демонструють різні підходи до подолання стресу, від активного вирішення проблем до уникнення чи переосмислення ситуації. Вибір стратегії залежить від індивідуальних особливостей людини та конкретної стресової ситуації.

Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкманом, ці вісім основних копінг-стратегій можна поділити на чотири групи: 1) проблемно-орієнтовані стратегії: планування вирішення проблеми (Problem-Solving Planning) та конфронтуючий копінг (Confronting Coping); 2) емоційно-орієнтовані стратегії: позитивна переоцінка (Positive Reappraisal), та прийняття відповідальності (Accepting Responsibility); 3) стратегії соціальної підтримки: пошук соціальної підтримки (Seeking Social Support), 4) уникнення та самоконтроль: самоконтроль (Self-Control), дистанціювання (Distancing), уникнення та бігство (Escape-Avoidance) [76].

Ці групи відображають різні підходи до подолання стресу: від активного вирішення проблем до регуляції емоцій та пошуку підтримки. Кожна з них може бути ефективною залежно від контексту і особистих характеристик людини.

За психоаналітичною теорією, копінг і захисні механізми є ключовими концепціями, що визначають реакції особистості на стресові ситуації.

В рамках психоаналітичної теорії, копінг розглядається як процес, який найбільш пов'язаний із зрілістю особистості. Він відображає здатність особистості розрізняти реальність і власні відчуття, ефективно регулюючи свої емоції та поведінку відповідно до стресової ситуації.

Захисні механізми організовані ієрархічно від найбільш зрілих до менш зрілих. Наприклад, регресія вважається найнижчим рівнем, що може відбуватися в умовах надмірного стресу, коли особистість відводиться від

своїх звичних стратегій адаптації до більш примітивних форм захисту. Захисні механізми спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту, що виникає внаслідок конфліктів між внутрішніми вимогами і зовнішніми обставинами. Вони захищають "Я" від зайвих стресорів, що можуть підірвати стабільність іміджу себе. Хоча захисні механізми можуть тимчасово забезпечити психологічне благополуччя, вони також можуть сприяти дезадаптації в довгостроковій перспективі, особливо якщо вони використовуються надмірно або непродуктивно.

Таким чином, використання копінг-стратегій та захисних механізмів відображає складні внутрішні процеси особистості, які впливають на її здатність до адаптації і виживання у стресових умовах.

За Є. П. Ільїним існує класифікація копінг-стратегій, яка базується на декількох основних критеріях: 1) за спрямованістю дії: емоційно-проблемний копінг - стратегія включає в себе спроби змінити саму ситуацію, що викликала стрес, а також емоційну реакцію на неї. Людина одночасно займається як емоційною регуляцією, так і розв'язанням проблеми. Емоційно-фокусований копінг - стратегія спрямована виключно на регулювання власних емоцій без активних спроб змінити саму ситуацію. Проблемно-фокусований копінг - стратегії орієнтовані виключно на зміну ситуації, ігноруючи емоційні аспекти; 2) за когнітивно-поведінковим підходом: внутрішній (внутрішньопсихологічний) копінг, що включає в себе стратегії, які зосереджені на внутрішніх ресурсах людини, таких як переоцінка ситуації, регулювання власних думок та почуттів. "Відкритий" поведінковий копінг - стратегія заснована на зовнішніх діях та сприйнятті, які можуть включати активні дії з метою зміни ситуації або звернення за підтримкою до оточуючих; 3) успішний чи неуспішний копінг: Успішний копінг є ефективним у подоланні стресової ситуації, дозволяє зменшити стрес і покращити психологічне благополуччя. Неуспішний копінг не призводить до позитивних результатів у подоланні стресу і може підтримувати або навіть погіршувати стресову ситуацію [47].

Ця класифікація дозволяє краще розуміти різноманітність стратегій, які люди використовують для адаптації до стресових ситуацій, і визначити, які саме з них можуть бути більш ефективними в конкретних випадках.

С. Перін та Дж. Шулер розробили класифікацію стратегій копінгу, яка включає три основні стратегії: 1) стратегія зміни способу бачення проблеми (Problem-Focused Coping) спрямована на активні зусилля для зміни самої ситуації чи способу, яким вона сприймається. Людина активно шукає можливості вплинути на ситуацію, вирішує проблеми, шукає інформацію або використовує певні навички для подолання труднощів; 2) стратегія зміни проблеми (Appraisal-Focused Coping) спрямована на зміну способу, яким людина сприймає ситуацію. Вона фокусується на переоцінці ситуації, що може включати переоцінку загрози або переоцінку своїх власних можливостей або ресурсів для подолання стресу; 3) стратегія керування емоційним дистресом (Emotion-Focused Coping), спрямована на регулювання емоційного стану під час стресової ситуації. Вона включає в себе спроби зменшити емоційну напругу, контролювати негативні емоції або знаходити способи заспокоєння [79].

Використання методу інтерв'ю дозволяє дослідникам отримати відповіді від осіб, що діагностуються, що змінюють обставини, тобто які змінюють саму ситуацію або своє ставлення до неї; відповіді, які змінюють суб'єктивне бачення ситуації, тобто які переоцінюють чи переоцінюють ситуацію; і відповіді, які спрямовані на контроль негативних відчуттів, що дозволяє заспокоїтися.

Шарль Карвер є відомим психологом, який разом зі своїми колегою Чарльзом Карвером розвинув концепцію активного копінгу, що активно застосовується в сучасній психології стресу. Основна ідея цієї концепції полягає в тому, що люди використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем і зменшення стресу. Основні принципи активного копінгу: 1) позитивне переоцінювання (Positive Reappraisal) - процес переосмислення стресової ситуації з позитивного ракурсу. Люди, що

використовують цей підхід, шукають позитивні сторони ситуації або шляхи її сприйняття як можливості для особистісного розвитку чи навчання; 2) шукання підтримки (Seeking Social Support) - включає пошук допомоги та підтримки від інших людей, які можуть надати емоційну підтримку, інформаційну допомогу або конкретну допомогу у вирішенні проблеми; 3) стратегії планування дій (Active Coping Strategies) - організація дій і планування кроків для активного вирішення проблеми. Люди, що використовують ці стратегії, шукають конкретні дії та кроки для зміни ситуації на краще; 4) позитивна самооцінка (Positive Self-Image): Включає усвідомлення власних сильних сторін і переконання у своїх здібностях впоратися з труднощами [31].

Майкл Шеррі спільно з Чарльзом Карвером розробив концепцію оптимістичного копіngu, який базується на впливі оптимістичного мислення на стратегії вирішення проблеми та адаптації до стресових ситуацій. Основні аспекти оптимістичного копіngu: оптимістичне мислення (Optimistic Thinking) - упевнене переконання в тому, що позитивний результат можливий, навіть у складних ситуаціях. Оптимісти шукають можливості для розвитку та вирішення проблем, відступаючи від негативного мислення. Переконання у власній здатності (Self-Efficacy Beliefs) - віра в свої власні здібності впоратися з викликами і знаходити ефективні рішення. Активна стратегія планування (Active Planning) - включає конкретне планування дій і вибір оптимальних шляхів вирішення проблем [10].

Ці концепції демонструють, як позитивне мислення і активні стратегії можуть сприяти адаптації і підвищити ефективність копінг-стратегій у різних стресових ситуаціях.

Наталія Хаан внесла значний внесок у розуміння психічних механізмів, зокрема, Его-орієнтованих процесів, які включають копінг, захист та фрагментацію. Її підхід розглядає ці процеси як частину психічного життя, що регулюється особистістю для забезпечення адаптації до стресорів та внутрішніх конфліктів.

Копінг є найвищим рівнем Его-механізмів за Н. Хаан. Він передбачає активну участь особистості в розробці та виборі стратегій для вирішення проблеми чи подолання стресу. Людина використовує копінг для досягнення конкретної мети, здебільшого зберігаючи логічність та цільовість своїх дій. Вона самотійно оцінює ситуацію та обирає оптимальні для себе дії. Копінг має когнітивну функцію (сортування, символізація), функцію рефлексивного сприйняття (відстрочені реакції, реверсія), функцію фокусування уваги та регуляцію афективних імпульсів (диверсифікація, трансформація).

Захисні механізми характеризуються ригідністю та спотворенням сприйняття реальності. Вони спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту шляхом психічних маніпуляцій. Захист пасивний у порівнянні з копінгом, оскільки немає явної цілі змінити ситуацію. Він використовується для знищення напруження без активної участі особистості у виборі дій.

Фрагментація є найнижчим рівнем Его-механізмів за Н. Хаан. Цей рівень включає автоматизм, афективні та ірраціонально виражені прояви. Особистість в цьому стані частково втрачає контроль над частинами свого психічного життя.

Вплив локусу контролю на копінг-стратегії тісно пов'язаний з теорією вивченої безпорадності, яка визначається як стійка емоційна характеристика людини, що виникає під впливом невідконтрольних ситуацій і проявляється у відчутті власної безсилості та неможливості змінити обставини. Основні джерела вивченої безпорадності включають особистий досвід переживання невідконтрольних ситуацій, спостереження за безпорадними людьми та відсутність самотійності в дитинстві.

Люди з екстернальним локусом контролю схильні до розвитку вивченої безпорадності. Вони сприймають зовнішні обставини як поза їхнім контролем, що часто призводить до розвитку невротичних захисних механізмів. Ці механізми є пасивними стратегіями, спрямованими на зменшення психологічного дискомфорту без активної участі особистості у виборі дій. Наприклад, уникання проблеми замість її вирішення, що

відповідає емоційно-центрованій тенденції в боротьбі зі стресом, яку описує Р. Лазарус.

Люди з інтернальним локусом контролю мають тенденцію використовувати проблемно-орієнтовані копінг-стратегії. Вони сприймають себе як активних агентів, здатних впливати на своє життя і вирішувати проблеми. За теорією Н. Хаан, такі особистості зазвичай переходять на вищий рівень розвитку Его-механізмів, такий як копінг, де вони активно користуються своїми ресурсами та логічним мисленням для досягнення мети. Вивчена безпорадність та психологічні наслідки:

Вивчена безпорадність характеризується мотиваційним, емоційним та когнітивним дефіцитом. Мотиваційний дефіцит проявляється у відчутті неможливості змінити ситуацію, що призводить до відсутності ініціативи та самооцінки. Емоційний дефіцит може виявлятися в низькому настрої або депресії, а когнітивний — у спотвореному сприйнятті реальності.

Теорія безпорадності, яка згадується, стверджує, що локус контролю (внутрішній чи зовнішній) впливає на те, як людина сприймає свою можливість змінювати або контролювати свої життєві обставини. Люди з внутрішнім локусом контролю відчують, що вони здатні впливати на своє життя, тому їхні копінг-стратегії частіше орієнтовані на активні дії та пошук раціональних рішень. Захисні механізми, які зазвичай характеризуються пасивністю і реактивністю, можуть бути більш поширеними у людей з зовнішнім локусом контролю, які сприймають зовнішні обставини як поза їхнім контролем.

Отже, розуміння різниці між копінг-стратегіями та захисними механізмами є ключовим для розвитку ефективних стратегій психічного самоврядування та адаптації до стресу.

Захисні механізми, введені Зигмундом Фрейдом, і їх подальша інтерпретація Анной Фрейд, представляють собою психічні процеси, що виникають під впливом стресорів або конфліктів. Вони спрямовані на

зменшення психологічного дискомфорту, який виникає внаслідок внутрішніх або зовнішніх загроз для самосвідомості або "Я".

Класифікація захисних механізмів за Анною Фрейд: до перцептивних механізмів вона віднесла витіснення, регресію, проекцію, ізоляцію, знищення; до інтелектуальних механізмів – «формування реакції» та інтроекція; до механізмів боротьби "Я" з самим собою: «боротьба "я" з самим собою»; до механізмів перетворення – «сублімація».

Копінг-стратегії та захисні механізми є двома різними концепціями, які використовуються людиною для подолання стресу та врегулювання внутрішніх конфліктів, але вони мають значні відмінності у своїй природі та механізмах впливу.

Свідома регуляція проти підсвідомого впливу: копінг-стратегії - свідомий процес, де людина обирає певну стратегію дій або спосіб вирішення проблеми для того, щоб подолати стресову ситуацію. Вона активно використовує свій інтелект і ресурси для досягнення позитивного результату. Захисні механізми - підсвідомі оборонні механізми, що виникають автоматично в реакцію на стресори. Людина може не бути свідомою їх використання, і вони часто спрямовані на зниження психічного дискомфорту без активної участі свідомого "Я".

Подолання проблеми проти зниження психологічного дискомфорту: копінг-стратегії орієнтовані на розв'язання проблеми або зміну внутрішньої динаміки, що створює стрес. Це може включати пошук рішень, планування дій або зміну способу сприйняття ситуації. Захисні механізми зазвичай спрямовані на зменшення впливу стресорів на психічну стійкість, а не на безпосереднє розв'язання проблеми. Вони можуть включати раціоналізацію, відкидання або регресію, що використовуються для зменшення емоційного напруження.

Людина свідомо обирає копінг-стратегії і активно контролює їх використання, керуючи своїми реакціями на стрес. Захисні механізми часто

відбуваються без свідомого контролю, ініціюються підсвідомими процесами і можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі.

Отже, хоча існує певне перетинне поле між копінг-стратегіями та захисними механізмами у визначених умовах, вони відображають різні підходи до стресу та мають різні впливи на психічне здоров'я та адаптацію особистості.

Таким чином, аналіз копінг-стратегій за різних теоретичних підходів дозволяє зрозуміти, що ефективні стратегії адаптації до стресу залежать від особистісних ресурсів, локусу контролю та ситуаційних умов. Копінг-стратегії сприяють не лише адаптації до стресу, а й формуванню особистісних розвиткових шляхів та підвищенню самовідчуття та самооцінки особистості.

Копінг розглядається як активний процес психологічного захисту, який включає різноманітні стратегії і ресурси для впорядкування і адаптації до стресових ситуацій. Розрізняються орієнтовані на проблему та орієнтовані на емоції стратегії копіngu. Виділено три основні теоретичні підходи: емоційний, проблемно-орієнтований та ресурсно-орієнтований. Кожен з них висвітлює специфіку взаємодії людини зі стресом через різні аспекти її поведінки та мислення.

Особистісні ресурси, такі як інтернальний локus контролю, емпатія, соціальна підтримка, ресурси когнітивної сфери та духовність, є ключовими факторами, що впливають на успішність копіngu. Вони допомагають людині ефективно оцінювати ситуацію і обирати відповідні стратегії.

Ефективний копінг сприяє психологічній стійкості і адаптації до змін у житті. Людина, яка володіє різноманітними стратегіями копіngu і має достатні ресурси, здатна ефективно подолати стрес та зберегти психічне здоров'я.

Отже, копінг є складним процесом, який включає в себе не лише індивідуальні зусилля, а й використання доступних ресурсів і підтримки оточуючих. Розуміння цього процесу дозволяє розвивати стратегії,

спрямовані на підвищення психологічної стійкості і покращення якості життя.

Копінг-стратегії не лише допомагають впоратися зі стресом, але й впливають на самооцінку, соціальні відносини та загальну життєву якість людини. Вони є важливим аспектом психологічного адаптивного процесу та можуть бути змінені в результаті навчання та досвіду.

Можна зробити висновок, що копінг-стратегії визначаються комплексом особистісних, когнітивних та соціальних факторів, що регулюють поведінку людини під час стресових ситуацій і визначають її успішність у вирішенні проблем.

1.3. Трансформація системи сенсожиттєвих орієнтирів на особистість в стані самотності

Сенс життя є важливою складовою психологічного благополуччя і особистісного розвитку. Він визначається унікальним поєднанням індивідуальних цінностей, мотивацій і способів виявлення сенсу в різних життєвих ситуаціях. Функції сенсу включають направлення особистісних зусиль, підтримку психологічної стійкості та внутрішньої мотивації. Його структура формується під впливом особистісних історій, взаємодій з оточенням та особистих досвідів.

Усвідомлення сенсу в житті сприяє психологічному здоров'ю і зміцнює особистісну ідентичність. Кожна людина має потенціал знаходити і переосмислювати сенс у своєму житті, що дозволяє їй краще розуміти свої цілі і досягати особистісного задоволення.

Цей висновок підкріплений досвідом і науковими дослідженнями в галузі психології сенсу життя, які вказують на його важливість для загального благополуччя та самореалізації кожної особистості.

Так, В.Франкл відмічає, що «сенс життя дає можливість перенести будь-який спосіб цього життя», К.Юнг вважав, що «сенс життя стає внутрішньою потребою людини, результатом її духовного розвитку»,

Е.Еріксон вважав, що «відсутність сенсу життя відкриває відчуття пустоти», Р.Мей підкреслював, що «сенси життя допомагає створювати себе самого», Дж. Хіггінсон вказував на те, що «завдяки усвідомленню сенсу життя, у людини формується цінність свого життя» [35].

Тобто, дані цитати відображають різні аспекти і підходи відомих науковців до теми сенсу життя і пошуку значення у людському існуванні.

Сенс в контексті психології відноситься до значення, мети або цілі, яку особистість вбачає у своєму житті або в конкретній діяльності. Це поняття пов'язане з відчуттям смислу і значення, яке людина приписує своїм діям та існуванню. Сфера сенсу - це область або сфера життя, в якій особистість вбачає сенс або має визначені цілі та цінності, може включати різні аспекти життя, такі як робота, особисті стосунки, розвиток, творчість тощо. Сенсожиттєва - це властивість або характеристика, яка стосується сенсу життя та способів його реалізації в житті особистості, може описувати різні аспекти, пов'язані з особистісним розвитком, цінностями та пошуком мети.

Орієнтація в психології відноситься до напрямку, у якому рухається або налаштовується особистість. Це може включати орієнтацію на досягнення, взаємодію з іншими, розвиток особистості та інші аспекти життя. Система сенсожиттєвих орієнтацій особистості є комплексом уявлень і цінностей, які визначають смислові аспекти життя людини, її життєві цілі та способи їх досягнення. Вона включає такі ключові компоненти як «смислові орієнтації» - це уявлення про значущі події, явища та відносини в житті. Вони формують основу для розуміння і оцінки життєвих ситуацій. «Ціннісні орієнтації» - визначаються важливими для людини цінностями, які виступають як орієнтири поведінки та прийняття рішень. «Життєві цілі» - конкретні задачі, які людина ставить перед собою для досягнення сенсу в житті. Цілі можуть бути як довгостроковими, так і короткостроковими. «Мотиви діяльності» - спонукальні причини, які спонукають людину до дій і визначають її активність. «Перспективи життя» - це уявлення про майбутнє, плани та очікування, що сприяють формуванню життєвої стратегії. «Смислові кризи» -

ситуації, коли виникає необхідність переоцінки життєвих цінностей та цілей. Це може бути викликано значними змінами в житті або внутрішніми конфліктами [44].

Ця система допомагає людині орієнтуватися в складних життєвих обставинах, надаючи відчуття сенсу та мети, сприяє психологічному благополуччю та стійкості перед стресовими ситуаціями.

Наявність сенсу життя є важливим аспектом психологічного благополуччя і стійкості особистості. Вона визначається як усвідомлення людиною мети, значущості та цінності свого існування. Це означає, що людина бачить своє життя як осмислене і спрямоване на досягнення певних цілей. Наявність сенсу життя виступає критерієм, що дозволяє визначати життєві цілі та цінності, посилює мотивацію до діяльності, допомагає долати труднощі і перешкоди на шляху до мети, формує психологічну стійкість, сприяє подоланню стресових ситуацій та криз, оскільки надає підтримку і впевненість у правильності обраного шляху. Людина, яка відчуває сенс у житті, має чіткі уявлення про свої пріоритети, цілі та цінності, зазвичай має гармонійні стосунки з собою та оточуючими, відчуває задоволення і щастя. Відсутність сенсу життя може призводити до відчуття порожнечі, депресії та тривоги. Навпаки, наявність сенсу допомагає підтримувати психічне здоров'я і загальне благополуччя, є критерієм, який визначає ступінь осмисленості і задоволеності життям, а також впливає на психологічне і емоційне здоров'я особистості.

Віктор Франкл, австрійський невролог, психіатр і засновник логотерапії, стверджував, що головною рушійною силою людини є пошук сенсу життя, підкреслював, що сенс життя є унікальним і індивідуальним для кожної людини. Його не можна знайти загальними рецептами, кожен має віднайти свій власний сенс через досвід, цінності і прийняття рішень.

Основні положення концепції Франкла пов'язані з поняттям «воля до сенсу», яку він вважав основною мотиваційною силою людини - це прагнення знайти і реалізувати сенс у своєму житті. Термін «сенсожиттєві

орієнтації» в концепції Віктора Франкла та його послідовників описує центральне місце сенсу життя в психічному житті людини. Він описував явище екзистенціального вакууму, яке виникає, коли людина не може знайти сенс у своєму житті, що може призводити до відчуття порожнечі, нудьги, депресії та безцільності. Три основні шляхи знаходження сенсу: «Творчість і праця» - реалізація свого потенціалу через творчість і професійну діяльність. «Переживання і стосунки» - сенс може бути знайдений через любов, спілкування і переживання прекрасного. «Ставлення до страждання» - навіть у стражданні можна знайти сенс, змінюючи своє ставлення до обставин [55].

Сенсожиттєві орієнтації за Франклом: 1) особистісні цінності, центральними є цінності, які людина визначає як найважливіші для свого життя. Вони є орієнтирами в житті та основою для прийняття рішень; 2) смислова ідентичність - людина визначає себе через свої цінності і сенси. Ця ідентичність формується через життєвий досвід і вибори, які людина робить; 3) смислові кризи і трансформації - Франкл описував процес сенсових криз як можливість для особистісного зростання. Подолання таких криз сприяє глибшому розумінню себе і свого життєвого шляху; 4) смислова гнучкість, коли людина може змінювати свої смислові орієнтації у відповідь на нові життєві обставини. Це забезпечує адаптивність і стійкість перед змінами [72].

Система сенсожиттєвих орієнтацій за Франклом і його послідовниками акцентує увагу на важливості пошуку і реалізації сенсу життя як ключового чинника психічного здоров'я і благополуччя особистості.

Карл Густав Юнг вважав, що сенс життя є центральним елементом психічного здоров'я та особистісного розвитку. Його підхід включав наступні аспекти: 1) Індивідуалізація - процес, в якому людина інтегрує різні аспекти своєї особистості (его, тінь, аніма/анімус) для досягнення цілісності. Сенс життя знаходиться через усвідомлення і інтеграцію цих елементів, що дозволяє людині стати самою собою; 2) архетипи - універсальні символи і образи, що живуть у колективному несвідомому та несвідомо впливають на

наше життя і допомагають сформувати сенс. Архетипи, такі як Герой, Мудрець, Тінь, допомагають людині зрозуміти свій шлях і сенс життя через міфи, казки та сновидіння; 3) духовність, Юнг вважав, що духовний вимір є важливим для розуміння сенсу життя. Через духовні пошуки людина може знайти глибокий і трансцендентний сенс свого існування [90].

Абрахам Маслоу розглядав сенс життя через свою теорію ієрархії потреб. Самоактуалізація - найвищий рівень у ієрархії потреб, де людина реалізує свій потенціал і знаходить сенс у житті.

Ролло Мей - представник екзистенційної психології, підкреслював, що екзистенційне ставлення до життя це пошук сенсу через автентичне існування і прийняття відповідальності за своє життя. Творчість і свобода - творчий процес і свобода вибору як ключові аспекти знаходження сенсу.

Альберт Елліс- засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії (РЕПТ), розглядав сенс життя з когнітивної точки зору: раціональні переконання, а саме розвиток раціональних переконань для знаходження сенсу і уникнення ірраціональних думок, які можуть призводити до екзистенційних криз.

Ян Хрестівський (Іван Ільїн) - український психолог розробив поняття "життєвої філософії". Життєва філософія - це система поглядів людини на життя, яка визначає її смисложиттєві орієнтації та мотиви діяльності. Основні характеристики смисложиттєвих орієнтацій: 1) цінності - головні орієнтири, які визначають значущі аспекти життя; 2) життєві цілі - конкретні завдання і прагнення, що забезпечують реалізацію сенсу; 3) мотиви - внутрішні спонуки, що направляють діяльність людини; 4) ставлення до життєвих подій - перцепція і інтерпретація подій, що трапляються в житті; 5) смислові кризи і їх подолання - процеси, які відбуваються при втраті сенсу і його переосмисленні [22].

Альфред Адлер, засновник індивідуальної психології, розглядав сенс життя через призму соціальної взаємодії та самореалізації. Людина мотивована почуттям меншовартості і прагне досягти почуття переваги через

цілі, які вона ставить перед собою. Сенс життя знаходиться через досягнення цих цілей і подолання почуття неповноцінності. Адлер вважав, що сенс життя полягає в соціальній взаємодії та почутті приналежності до спільноти. Людина знаходить сенс через внесок у суспільство і розвиток співпраці та емпатії. Інтерактивна модель поведінки і переконань, яку людина формує в дитинстві і використовує для досягнення своїх цілей. Стиль життя впливає на те, як людина шукає і знаходить сенс у своєму житті.

Джордж Келлі, розробник теорії особистісних конструктів, розглядав сенс життя через когнітивні моделі, які люди використовують для інтерпретації світу, а саме: особистісні конструкти - ментальні рамки, через які людина інтерпретує свій досвід і надає йому сенс, постійно тестує і змінює свої конструкти, щоб краще зрозуміти себе і своє життя. Конструктивний альтернізм - ідея, що реальність може бути конструйована різними способами. Людина має здатність вибирати і змінювати свої конструкти, щоб знайти найбільш осмислений і адаптивний шлях у житті. Фундаментальні постулати - поведінка людини визначається її спробами передбачити і контролювати події. Сенс життя пов'язаний з успішністю цих спроб і здатністю адаптувати свої конструкти до нових ситуацій.

Таким чином, різні наукові підходи до смисложиттєвих орієнтацій особистості підкреслюють важливість знаходження і реалізації сенсу життя для психічного здоров'я та загального благополуччя людини.

Трансформація системи сенсожиттєвих орієнтацій особистості протягом життя є складним процесом, який відбувається під впливом різних життєвих подій, досвіду та внутрішнього розвитку. Розглянемо основні теорії та концепції, що пояснюють ці зміни, а також їх ключових авторів.

Теорія Етапів Психосоціального Розвитку Еріка Еріксона описує вісім етапів психосоціального розвитку особистості від народження до старості. На кожному етапі людина стикається з певними кризами, які потрібно вирішити для подальшого розвитку особистості: 1)Дитинство (Надія): Довіра vs. недовіра; 2) Раннє дитинство (Воля): Автономія vs. сором і сумнів;

3)Дошкільний вік (Цілеспрямованість): Ініціатива vs. провина; 4)Шкільний вік (Компетенція): Працелюбність vs. меншовартість; 5)Юність (Вірність): Ідентичність vs. рольова плутанина; 6)Рання дорослість (Любов): Інтимність vs. ізоляція; 7)Середня дорослість (Турбота): Генеративність vs. стагнація; 8)Пізня дорослість (Мудрість): Цілісність vs. розпач [24].

Карл Густав Юнг в своїй концепції Індивідуалізації вважав, що центральним завданням середнього віку є процес індивідуалізації, який полягає в інтеграції різних аспектів особистості, включаючи тінь, аніму/анімус та архетипи. В ранньому дорослому віці це орієнтація на зовнішній світ, соціальні ролі. В середньому віці це переоцінка життєвих цінностей, інтеграція несвідомих аспектів. В старості - пошук духовного сенсу, інтеграція життєвого досвіду.

Абрахам Маслоу, автор теорії Самоактуалізації, вважав, що в міру задоволення базових потреб (фізіологічних, безпеки, любові та належності, поваги), людина прагне до самоактуалізації, тобто реалізації свого потенціалу. Базові потреби забезпечують основу для подальшого розвитку. Потреби в любові і належності забезпечують емоційне та соціальне задоволення. Потреби у визнанні задовольняють потребу в самоповазі і повазі з боку інших. Самоактуалізація це прагнення до реалізації своїх можливостей і досягнення особистого сенсу життя [78].

Балтес розробив теорію розвитку протягом усього життя (лайфспен), яка враховує плюралізм розвитку - пластичність розвитку, здатність до змін у будь-якому віці та контекстуальність, вплив культурного, історичного та соціального контексту на розвиток. А також мультидисциплінарність - застосування різних наукових підходів до вивчення розвитку.

Трансформація системи сенсожиттєвих орієнтацій особистості протягом життя охоплює декілька важливих аспектів: етапи розвитку, різні періоди життя мають свої характерні виклики та завдання. Переоцінка цінностей, зміна пріоритетів і сенсів у відповідь на життєвий досвід. Інтеграція особистості, об'єднання різних аспектів "Я" для досягнення

гармонії та самореалізації. Адаптація до змін, здатність знаходити нові сенси і цінності в нових умовах.

Ці теорії надають глибоке розуміння того, як людина змінюється і росте протягом життя, шукаючи і знаходячи сенс у своїх діях, переживаннях та стосунках.

Сенс життя можна оцінювати за двома основними показниками: реалістичністю і конструктивністю. Реалістичність сенсу життя відображає, на скільки сенс життя відповідає реальним можливостям і обставинам особистості. Реалістичний сенс життя базується на реальних можливостях досягнення особистими зусиллями і враховує обмеження, які можуть виникнути у житті. Наприклад, людина з реалістичним сенсом життя може визначати цілі, які відповідають її здібностям і ресурсам, і зосереджуватися на практичних досягненнях. Конструктивність сенсу життя показує, наскільки сенс життя сприяє позитивному особистісному розвитку і здоров'ю. Конструктивний сенс життя спрямований на розвиток особистісних якостей, покращення міжособистісних відносин і внесення позитивного вкладу в соціальне середовище. Це може включати бажання досягати особистого зростання, сприяти благополуччю інших людей, а також прагнення до самовдосконалення і самореалізації.

Реалістичність і конструктивність є важливими аспектами в оцінці сенсу життя, оскільки вони взаємодіють між собою, формуючи здоровий баланс між реальністю і позитивним впливом на особистісний розвиток.

Система сенсожиттєвих орієнтацій може мати як позитивні, так і негативні наслідки, які відображаються на різних аспектах життя людини.

Позитивні наслідки: 1)почуття мети і напрямку. Визначення сенсу життя допомагає людині відчувати себе цільовою і наведеною, що сприяє психологічній стабільності і внутрішній гармонії; 2)стимулювання досягнень і самореалізації. Знайти сенс у тому, що робиш, може мотивувати людину до досягнень і розвитку свого потенціалу; 3)підвищення самооцінки і самоповаги. Свідомість про власні цінності і сенс життя сприяє позитивному

ставленню до себе і підвищує самоповагу; 4) зниження стресу і психічного дискомфорту: Людина з чітким сенсом життя зазвичай краще справляється з життєвими викликами і стресом, що сприяє психічному благополуччю.

Негативні наслідки: 1) кризові стани і втрата сенсу. Втрата сенсу життя, особливо у критичних моментах, може призвести до внутрішньої дезорієнтації, відчуття пустоти і депресії; 2) відчуття невдачі і розчарування. Якщо сенс життя пов'язаний з конкретними досягненнями чи результатами, невдачі можуть викликати велике розчарування і психологічну травму; 3) ізоляція і відчуженість. Недостатня адаптація сенсу життя до змін у житті може призвести до відчуття відчуженості від себе і оточуючих; 4) фанатизм і різкий психологічний стрес: Надмірна фіксація на одному сенсі життя може вести до фанатизму і негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я [52].

Розуміння і свідоме керування своєю сенсожиттєвою системою може допомогти знижувати негативні наслідки і максимізувати позитивні впливи на життя людини.

Втрата сенсу життя — це стан, коли людина втрачає внутрішнє переконання в цінності свого існування, не може знайти сенсу або мети у своєму житті. Цей стан може виникати внаслідок різних життєвих обставин і може мати серйозні психологічні наслідки. Віктор Франкл вважав, що втрата сенсу життя часто виникає, коли людина не знаходить власного місця і значення в світі. Він описував цей стан як "екзистенціальну вакуумність", коли відсутність сенсу призводить до відчуття порожнечі і безцільності.

Ерік Фромм розглядав втрату сенсу як результат уникнення особистісної відповідальності і втрати зв'язку з внутрішніми цінностями і метою. Він підкреслював важливість активного зусилля в пошуку сенсу, щоб запобігти відчуттю безцільності.

Науковці також відзначають важливість соціального контексту у формуванні сенсу життя. Наприклад, соціальні норми і очікування можуть суттєво впливати на сприйняття сенсу і мети у житті людини.

Втрата сенсу може спричиняти психологічні проблеми, такі як депресія, тривога і відчуття безнадійності. Люди з втратою сенсу часто відчують погіршення якості свого життя і відчуженість від інших. Логотерапія і інші психотерапевтичні методи можуть допомогти відновити сенс життя, допомагаючи особі знову знайти внутрішній сенс і мотивацію.

Враховуючи ці погляди і концепції, можна зрозуміти, що втрата сенсу життя є серйозною проблемою, яка вимагає уваги і підтримки, щоб знову знайти гармонію і значення у власному існуванні.

Смислові життєві кризи є ключовими етапами в психологічному розвитку людини, коли вона стикається з необхідністю перегляду своїх цінностей, цілей і сенсу життя. Ці кризи можуть виникати на різних етапах життя і відображають різноманітні аспекти екзистенційного стану людини.

Еріксон розглядав життєвий розвиток як послідовність восьми стадій, кожна з яких пов'язана з вирішенням певного психосоціального конфлікту. Кожна стадія має свою унікальну кризу, пов'язану з пошуком сенсу ідентичності та відносин зі світом.

Роджерс розглядав процес самореалізації як внутрішній потяг до самовдосконалення і досягнення повного потенціалу особистості. Сенс життя ідентифікується з реалізацією внутрішніх потреб і цінностей.

Франкл розвинув концепцію логотерапії, яка базується на ідеї, що основним драйвером людського існування є пошук сенсу у власному житті. Він наголошував на важливості знаходження сенсу навіть у великих стражданнях.

Сенсожиттєві орієнтації виступають як важливі регулятори поведінки і дозволяють людині надати специфічні аспекти життєвих криз. Основні аспекти цього процесу можуть бути описані так: 1) ідентифікація смислових орієнтацій, людина спрямовується на визначення ключових цінностей, мет і сенсу життя, які є важливими для неї особисто. Це може включати особистісні цілі, родинні відносини, кар'єрні амбіції, релігійні чи духовні переконання, інтереси та багато іншого; 2) визначення важливих життєвих

ситуацій, люди використовують свої смислові орієнтації для розуміння та інтерпретації життєвих подій і ситуацій. Наприклад, важливі події, такі як втрата роботи, сімейні конфлікти або вибір професії, можуть сприйматися через призму особистих цінностей і цілей; 3)проживання кризису через призму сенсу, коли виникають кризові ситуації, смислові орієнтації допомагають людині зорієнтуватися і знайти спосіб подолати виклик. Наприклад, у випадку сімейного конфлікту людина може зосередитися на цінностях родинних зв'язків і спробувати знайти способи вирішення проблеми, що відповідають її внутрішнім переконанням; 4)адаптація і зміна сенсу де важливим аспектом є здатність людини до адаптації і зміни сенсу відповідно до змінюваних умов і життєвих обставин. Наприклад, втрата близької людини може переоцінити важливість міжособистісних відносин і спонукати до нового розуміння сенсу життя. 5)розвиток особистості через кризу, кризові ситуації, керовані смисловими орієнтаціями, можуть стимулювати особистісний розвиток і зростання. Вони дозволяють людині викликати і підсилювати свої внутрішні ресурси для подолання труднощів і покращення життя [72].

Цей процес демонструє, що смислові орієнтації виступають не лише як реакція на життєві кризи, але і як активний механізм регуляції поведінки та особистісного розвитку, сприяючи підтримці і зміцненню особистісної ідентичності.

Кожен віковий період має свої унікальні виклики і можливості для формування сенсожиттєвої концепції особистості, що відповідає індивідуальним потребам і контекстуальним умовам життя. Ось які фактори сприяють на сенс в різних етапах життя людини:

1. Дитинство (до шкільного віку): дитина формує свої перші уявлення про сенс життя через взаємодію з батьками, рідними і іншими дорослими, які виконують роль вихователів. Гра, відчуття досягнень і навчання створюють можливості для дитини встановити свої перші відносини до сенсу і цінності у своєму житті.

2. Підлітковий вік (13-18 років): підліток активно розвиває свою особистісну ідентичність через самоідентифікацію в групі однолітків і суспільстві. Він шукає сенс і цінності, які відповідають його особистим цілям і бажанням. Вибір освіти і майбутньої професії допомагає підлітку усвідомити, які цінності важливі для нього і як вони впливають на його життєвий шлях.
3. Дорослість (18-65 років): дорослий займається встановленням кар'єри, створенням сімейного комфорту і особистісним розвитком, що відображається в їхніх особистих цінностях і сенсах життя. Взаємодія з колегами, друзями і членами родини допомагає дорослій особі знаходити сенс і значення в соціальних відносинах і внеску у спільноту.
4. Старість (після 65 років): люди похилого віку займаються рефлексією над життям, оцінкою досягнень і плануванням на майбутнє. Для багатьох старість відкриває нові горизонти духовного розвитку і пошуку сенсу у поглибленні внутрішнього світу [9].

Таким чином, сенс життя як центральний аспект особистості є фундаментальною мотиваційною силою, яка визначає напрямок і орієнтацію людини. Він інтегрує різні аспекти особистого досвіду та допомагає людині знаходити ідентичність та цілі у житті.

Гуманістична психологія підкреслює важливість самореалізації, самовираження та постійного розвитку особистості. Сенсожиттєві орієнтації зазнають змін протягом життя. Ці трансформації залежать від різних факторів, таких як вікові кризи, особисті втрати, внутрішні конфлікти та досягнення. Важливими є періоди пошуку та переоцінки сенсів, які сприяють особистісному зростанню. Втрати сенсу життя можуть призводити до екзистенційної кризи, депресії та невротичних станів.

Також треба враховувати важливість культурного та соціального контексту у формуванні сенсожиттєвих орієнтацій. Українська культура, історичні та соціальні умови відіграють значну роль у пошуку і визначенні сенсу життя.

Сенс життя і сенсожиттєві орієнтації є центральними для розуміння людського існування. Вони впливають на мотивацію, поведінку та психічне здоров'я людини. Трансформації сенсожиттєвих орієнтацій є природним процесом, що супроводжує особистість протягом усього життя, допомагаючи їй адаптуватися до нових умов та викликів. Гуманістична та екзистенційна психологія надають цінні підходи для розуміння і підтримки цього процесу. Всі ці концепції і підходи мають практичне застосування в психотерапевтичній роботі для допомоги людям в подоланні смислових криз, вирішенні ідентичнісних питань і досягненні гармонії у своєму житті. Розуміння смислових криз і екзистенційних викликів допомагає людям усвідомити важливість внутрішнього розвитку, самопізнання і активної рефлексії над своїм життям. Вони демонструють, що смислові кризи є не лише нормальними, але й корисними для особистісного розвитку, що стимулює людину до самопізнання та досягнення глибшої гармонії з собою і світом.

Висновки до 1 розділу

Таким чином, у першому розділі магістерської роботи було проведено глибокий теоретичний аналіз феномену самотності в умовах сучасного суспільства. Згідно з дослідженням, самотність є багатовимірним явищем, яке має як негативні, так і позитивні сторони. Вона може проявлятися через суб'єктивне відчуття ізольованості, емоційну віддаленість та відсутність підтримки, незважаючи на можливу наявність соціальних контактів. У цьому контексті важливу роль відіграє копінг-поведінка особистості, яка визначає, як людина справляється з самотністю та адаптується до змін.

Самотність впливає не лише на емоційний стан особистості, але й на її життєві орієнтири, викликаючи трансформацію сенсожиттєвих цінностей. В умовах самотності людина часто переосмислює свої життєві цілі та мотивації, що може призводити до як внутрішньої кризи, так і до особистісного зростання. У цьому процесі ключовим є використання

копінг-стратегій, які допомагають особистості адаптуватися до стресових обставин.

Аналіз показав, що копінг-стратегії можуть бути різноманітними, від емоційно-орієнтованих (регулювання внутрішніх переживань) до проблемно-орієнтованих (спрямованих на активне вирішення ситуацій). Використання ефективних копінг-стратегій допомагає зменшити негативний вплив самотності та підтримати психологічну стійкість. Особистості з розвиненими копінг-стратегіями здатні краще управляти своїми емоціями, встановлювати нові соціальні контакти та адаптуватися до нових життєвих обставин.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що самотність, будучи потужним життєвим викликом, може як погіршувати психологічний стан людини, так і сприяти її особистісному зростанню через переосмислення сенсу життя та використання копінг-стратегій. Інтеграція цих стратегій із сенсожиттєвими орієнтирами є важливою умовою адаптації до самотності та формування нових життєвих пріоритетів, які допомагають особистості зберегти психологічне благополуччя в умовах соціальної ізоляції.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

2.1. Дизайн дослідження

З метою вивчення переживання самотності особистості в умовах сучасного суспільства, зокрема: дослідження власної екзистенції, трансформації сенсожиттєвих орієнтирів, копінг-стратегій особистості, було проведено дослідження, в якому прийняли участь 62 жінки віком від 18 до 65 років. Емпіричне дослідження проводилося протягом березня - жовтня 2024 року онлайн за допомогою Google форм.

Для вирішення завдань та досягнення поставленої мети були застосовані наступні методи:

1. Методи теоретичного аналізу, які дозволили сформулювати основні теоретичні положення та розкрити поняття самотності та самоствавлення жінок, їх цінності та захисні стратегії;

2. Методи емпіричного дослідження, які дозволили вивчити окреслений феномен та провести дослідження;

3. Методи обробки даних, а саме методи математично-статистичного аналізу даних при обробці результатів та інтерпретаційні методи при якісному описі та інтерпретації отриманих результатів, які допомогли зробити оцінку та інтерпретацію отриманих даних.

Розподіл респонденток представлено на діаграмах: за віком (Рис.2.1.) та за освітою (Рис.2.2.).

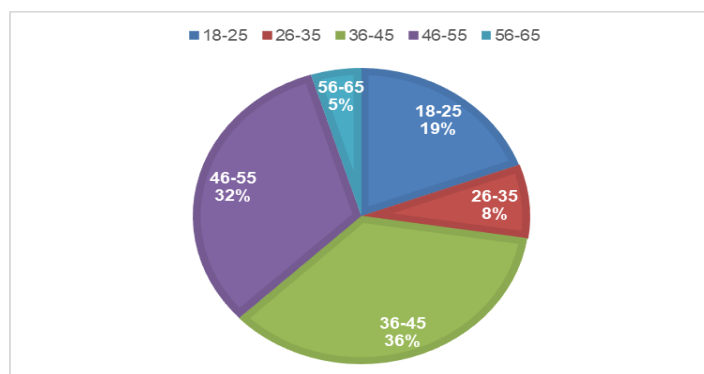


Рис. 2.1. Розподіл респонденток за віком

Як можна побачити на рисунку, більшість респонденток увійшли в групу віком від 36 до 45 років (36%) та 46-55 років (32%), меншу групу склали жінки віком від 56 до 65 років (5%).

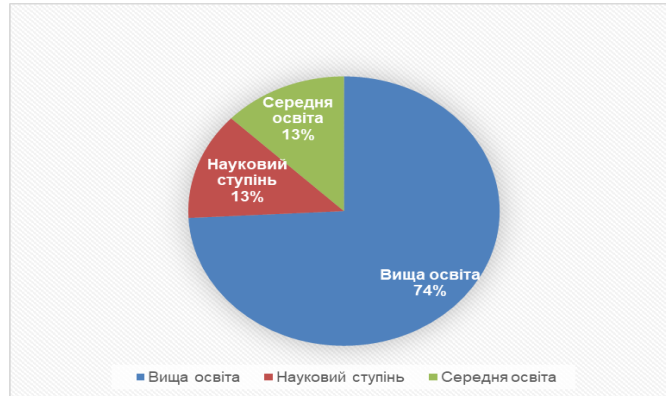


Рис. 2.2. Розподіл респонденток за освітою

Тож, більшість жінок у групі мають вищу освіту - 74%, середню освіту та науковий ступінь мають однакова кількість жінок – 13%.

Вивчення феномену самотності у жінок є важливим та актуальним, з огляду на кілька ключових аспектів. У багатьох суспільствах на жінок традиційно покладаються певні соціальні ролі, такі як роль матері, дружини, або дбайливого опікуна. Невідповідність між суспільними очікуваннями та реальними життєвими обставинами може спричинити відчуття самотності. Жінки часто зазнають тиску з боку суспільства, що посилює їхнє відчуття ізоляції у випадку невідповідності цим стандартам. Дослідження показують, що жінки більш схильні до відкритого вираження емоцій, що може впливати на їхній досвід самотності. Вони частіше висловлюють свої емоційні стани та шукають соціальну підтримку, проте, незважаючи на це, можуть відчувати більшу самотність через невідповідність отриманої підтримки їхнім очікуванням. Жінки зазвичай мають більш розгалужену соціальну мережу, але ці зв'язки можуть не завжди задовольняти їхні емоційні потреби. Розриви або нестабільність у цих зв'язках, наприклад через розлучення, смерть партнера, або відчуження від сім'ї, можуть бути вагомим чинником для виникнення самотності. Жінки часто зазнають більшого ризику соціальної та економічної вразливості, що може погіршувати їхнє почуття самотності.

Нерівний доступ до ресурсів, менші фінансові можливості, особливо у зрілому віці, можуть посилювати ізоляцію і самотність. Самотність може по-різному проявлятися у жінок різних вікових груп. Наприклад, молоді жінки можуть відчувати самотність через нереалізовані соціальні очікування або професійні амбіції, тоді як жінки похилого віку можуть бути ізольованими через втрату близьких або фізичні обмеження. Існує зв'язок між самотністю та погіршенням фізичного і психічного здоров'я, і жінки часто стають жертвами цього зв'язку через стрес, депресію, та інші психосоматичні розлади, що виникають на фоні самотності. Це робить дослідження цього феномену особливо важливим для розробки ефективних заходів профілактики та підтримки.

2.2. Методи дослідження

Перед проведенням дослідження було створено анкету, яка містила не тільки соціально-демографічні питання, а й питання суб'єктивної оцінки відчуття самотності жінками. Респондентам необхідно було оцінити від 1 до 10 (де 10 це максимум) чи відчують і наскільки відчують стан самотності. Дане питання дало загальну характеристику того, яке суб'єктивне відчуття самотності є у досліджуваних.

Головною методикою, яка допомогла вивчити самотність став «Диференційний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3), адаптований Є.Н.Осіним, Д.О.Леонтьєвим. Методика дозволяє вивчити фактичний рівень переживання та ставлення до самотності. Опитувальник містить 24 твердження, які надають детальну інтерпретацію результатів через широкий спектр шкал. Ці шкали включають загальне переживання самотності, позитивну самотність та залежність від спілкування, що дозволяє зрозуміти різні аспекти самотності, які є темою даного дослідження. Досліджуваному необхідно розглянути низку тверджень і оцінити наскільки досліджуваний згоден з ними, вибравши один із чотирьох варіантів

відповідей, питання опитувальника сумуються у 8 субшкал, які об'єднуються у 3 шкали.

Субшкали 1–3 дають інтегральний показник «Загальної самотності» та дозволяють визначити ступінь актуального, на даний момент, відчуття самотності.

Субшкали 4–6 дають бал по шкалі «Залежність від спілкування» та визначаються уникненням самотності, постійним пошуком контактів.

Завдяки субшкалам 7–8 можна отримати показник «Позитивної самотності» та тим самим дослідити спроможність людини цінувати усамітнення, знаходити в ньому ресурс, та застосовувати його для саморозвитку та самореалізації.

Дана методика ґрунтується на екзистенційних уявленнях про ставлення людини до самотності, якщо людина приймає самотність як невід'ємний факт життя, то це відкриває їй можливість оцінювати ситуації усамітнення як ресурс для особистісного зростання та для внутрішньої комунікації з собою. Натомість, неприйняття або страх самотності може призвести до уникнення, усамітнення та постійного пошуку соціальних контактів, що може заважати особистісному зростанню.

Для вивчення домінантного виду переживання самотності застосований «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна). Дана методика містить в собі 30 тверджень, які націлені на визначення того, який вид переживання самотності домінує у респондента: «дифузний», «відчужений» або «дисоційований».

Так, «дифузний стан самотності» проявляється в надмірній підозріливості у стосунках з іншими, а також протиріччями особистісних і поведінкових проявів. При «відчуженому стані самотності» можна відстежити тривожність, відсутність здатності до співпраці, низький рівень співпереживання. «Дисоційований стан самотності» переживається дуже гостро та відображається у різких змінах настрою по відношенню до інших.

Дослідження за допомогою даної методики полягає в тому, що респонденти мають дати чітку відповідь на закриті запитання, враховуючи при цьому відповідність твердження уявленню досліджуваного про самого себе.

Наступною методикою стала «Шкала екзистенції (ES)». Це особистісний опитувальник, призначений для виміру екзистенційної виконаності, якості життя особистості, пов'язаного з відчуттям наповненості життя певним змістом. Опитувальник вимірює екзистенційну виконаність, яка суб'єктивно відчувається людиною [Ленгле, Орглер].

Даний опитувальник розроблений А. Ленгле на основі власної екзистенційно-аналітичної теорії. Тест відображає суб'єктивну оцінку людиною свого життя. Методичні кроки щодо виявлення сенсу в екзистенційній ситуації описані Франклом так: щоб сенс виявив себе, людині потрібно: «спочатку сприйняти поле можливостей» – 1 крок; потім «емоційно співвіднести з існуючими можливостями, «пропустити» їх крізь себе, розглянути у яких цінності» – 2 крок; «знайти найбільш відповідну запиту ситуації і собі єдину найкращу можливість і прийняти рішення на її користь» – 3 крок; «обміркувати способи найкращого дії відповідно до прийнятого рішення, вносячи цим виявлений сенс життя» – 4 крок.

Виконання цих кроків передбачає наявність у людини чотирьох базових антропологічних здібностей (здібностей, що є іманентно наявними у всіх людей), які відповідають шкалам тесту:

№ кроку	Дія	Якості особистості	Шкала опитувальника
1.	Сприйняття	Тверезість, реалістичність, здатність побачити свою суб'єктивну частку та відокремити себе від іншого	Самодистанціювання (SD)
2.	Відчуття	Бути торкнутися, потрапляти в резонанс із цінностями	Самотрансценденція (ST)
3.	Вибір	Залишати решту варіантів заради одного, вирішуватися	Свобода (F)
4.	Дія	Здійснювати, справді зробити, реалізувати вибір	Відповідальність (V)

Відповідно здібностям особистості в опитувальнику є субшкали: SD = «самодистанціювання», ST = «самотрансценденція», F = «свобода», V = «відповідальність».

Перші дві здібності (SD + ST) становлять «персональні передумови виконання» – фактор особистості (P). Другі дві здібності (F + V) – екзистенційне виконання у зв'язку з тими можливостями, які передумовлені ситуацією, – «фактор екзистенції» (E). У сумі фактор особистості та фактор екзистенції дають загальний показник по тесту – «суб'єктивне переживання міри виконаності» ($P + E = G$).

Тест не вимірює досягнення та самопочуття, а показує лише чи може людина конструктивно поводитися з собою і зі світом, бути собою, незважаючи на особливості своєї психодинаміки і життєвих обставин. Також методика не вимірює ні кількості проблем, ні ступеня їхньої тяжкості, тільки те, наскільки добре людина може поводитися зі своїми проблемами.

З метою вивчення цінностей та цілей життя використовувався «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д.О.Леонтьєва, який містить 20 пар протилежних тверджень, цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком, що відображають уявлення про фактори свідомості життя особистості.

Показники тесту включають в себе «загальний показник свідомості життя» (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні сенсожиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю: «Цілі у житті», які характеризують цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті людини цілей (намірів, покликання) в майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу; «Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя» - визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити; «Результативність життя або задоволеність самореалізацією» - вимірює задоволеність прожитої

частини життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина; «Локус контролю - Я» - характеризує уявлення про себе, як про сильну особистість, яка має достатню свободою вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями і уявленнями про його сенс, контролювати події власного життя; «Локус контролю - життя або керованість життя» - ілюструє прагнення людини в тому, що у неї є можливість контролювати своє життя та вільно приймати рішення і впроваджувати їх у життя. Також те, що особистість може змінити свої патерни поведінки відносно певні ситуації [40]

Методика для психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Хайма) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Дослідженням пропонується ряд тверджень, що стосуються особливостей їх поведінки, які вони мають згадати, яким чином найчастіше знаходять вихід з важких і стресових ситуацій високої емоційної напруги.

Методика використовується у виключно якісно-змістовному аналізі отриманих відповідей. Кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією. Стратегії співволодіння зі стресом можуть бути: «адаптивні, відносно адаптивні і неадаптивні копінг-механізми в кожній сфері — поведінкової (А), когнітивної (Б) і емоційної (В) і їх варіанти» [46].

Висновки до 2 розділу

Таким чином, у ході даного дослідження було проаналізовано наукову літературу на предмет вивчення переживання самотності особистості в умовах сучасного суспільства. Було здійснено розподіл респондентів за віком та освітою, а також підібраний комплекс психодіагностичних методик, що допоміг вивчити окреслений феномен.

Основними методиками, які використовувались в даному дослідженні стали: Шкала екзистенції (А. Ленгле), Диференційний опитувальник

переживання самотності (ДОПО-3), Домінантний вид переживання самотності, опитувальник для виявлення виду самотності - Корчагіна С.Г., методика діагностики копінг-механізмів (Е. Хейм); «Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д.О.Леонтьєва.

Отже, підбір та аналіз отриманих результатів свідчить про те, що організація дослідження є завершеною.

РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА

3.1. Вивчення переживання самотності та її складових

При дослідженні суб'єктивного відчуття самотності була запропонована анкета «Ваше суб'єктивне переживання самотності по шкалі від 1 до 10 (де 10 це max)», яка надала загальну характеристику щодо суб'єктивного переживання самотності групи досліджуваних жінок. Отримані дані представлено на діаграмі (Рис.3.1).



Рис.3.1. Рівень суб'єктивного переживання самотності.

В результаті аналізу виявилось, що суб'єктивне переживання має високий рівень у 22 % опитуваних, середній рівень - у 50 % та низький рівень - у 28 %. Співставлення з віковим фактором показало, що самий високий рівень суб'єктивного переживання самотності мають жінки у вікових категоріях 36-45 років, 45-55 років, середній рівень - 18-25 років, низький у 26-35 років та у 56-65 років. Дані наведені на діаграмі (рис.3.2).



Рис. 3.2. Рівень суб'єктивного переживання самотності у різному віці.

Для визначення самотності як багатомірного феномену, що містить як негативні сторони, що лежать на поверхні, так і позитивні, які відіграють важливу роль у розвитку особистості використаний «Диференціальний опитувальник самотності». Сума субшкал дала можливість отримати інтегральні показники за шкалами «загальне переживання самотності», «залежність від спілкування» та «позитивна самотність» кількісні показники яких визначені на рисунку (Рис.3.3.).

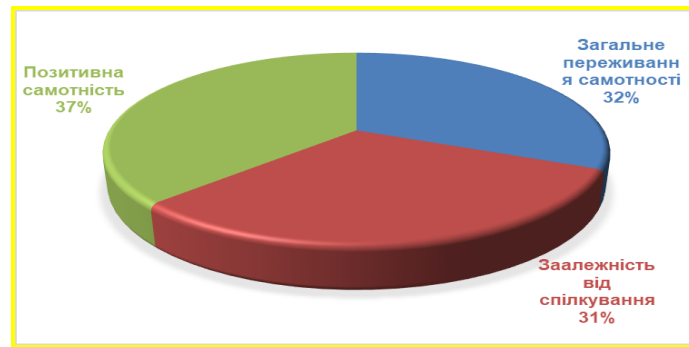


Рис. 3.3. Інтегральні показники за шкалами

Як можна побачити, за шкалою «загальне переживання самотності» 32% респондентів мають високий рівень самотності, що вказує на актуальність цього переживання, недостатність спілкування з людьми, можливо навіть відчуттям ізоляції від інших.

За шкалою «залежність від спілкування» виявлено, що у 31% респонденток спостерігається високі бали за даною шкалою. Високі бали можуть вказувати на негативне ставлення до самотності та намагання знайти інших людей для спілкування за будь-яку ціну. Індивіди з вираженою залежністю від спілкування переживають неприємні і навіть болючі відчуття, залишаючись на самоті.

По шкалі «позитивна самотність» високий рівень виявлено у 37% досліджуваних, що свідчить про їх вміння використовувати ситуації усамітнення для самопізнання та власного розвитку. Такі індивіди можуть отримувати задоволення від перебування на самоті, свідомо прагнуть усамітнення для спілкування з собою та творчості.

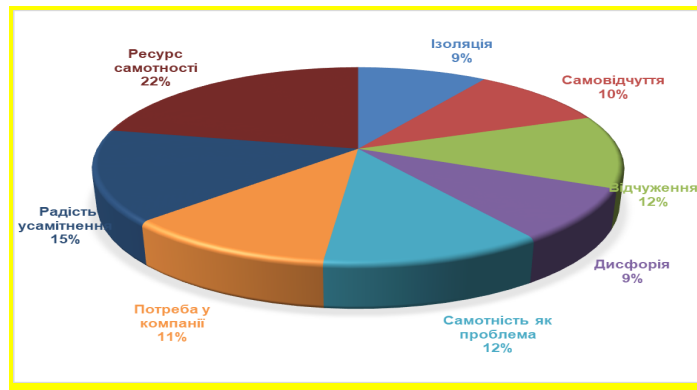


Рис. 3.4. Інтегральні показники за субшкалами

Отже, як можна побачити, що у більшості респондентів – 22% характерним є сприйняття самотності як ресурсу - субшкала 8 «Ресурс самотності» (Рис.3.4). Наступна тенденція, що відображає стратегію прийняття самотності виявлено у 15% жінок - субшкала 7 «Радість усамітнення». Субшкала 3 «Відчуження» та субшкала 5 «Самотність як проблема», що відображають негативну оцінку самотності як феномену та відсутність значних зв'язків з оточенням виявлено у 12% респонденток. Потреба у спілкуванні, що вимірює субшкала 6 «Потреба компанії» виявлено у 11% досліджуваних.

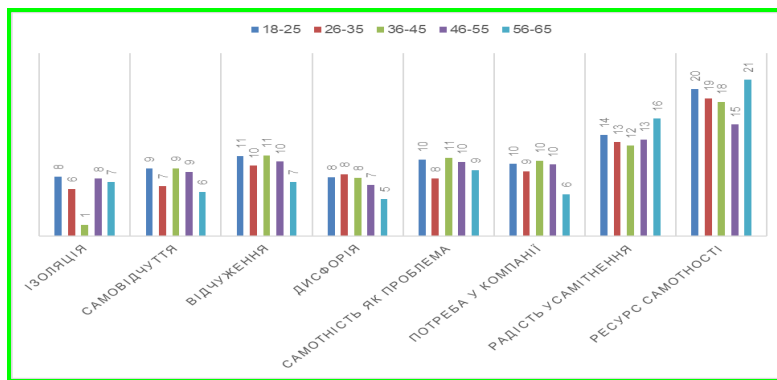


Рис. 3.5. Розподіл показників тесту «Диференціальний опитувальник самотності» за віком

Останні три субшкали демонструють низькі показники: субшкала 2 «Самовідчуття», що відображає сприйняття образу Я як самотньої людини виявлено у 10 % досліджуваних; субшкала 1 «Ізоляція», що демонструє відсутність близького контакту з оточенням спостережено у 9% досліджуваних та субшкала 4 «Дисфорія самотності», що характеризує негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті спостережено у 9%

досліджуваних. Далі було зроблено розподіл респонденток за віковими групами та вивчення складових самотності (Рис.3.5.).

Як можна побачити, більшість респондентів за віковими групами «18-25» та «46-55» переживають ізоляцію, більше ніж інші респонденти, найвищі показники субшкали «Самовідчуття» за віковими групами «18-25», «36-45» та «46-55», «Відчуження» найбільш зазначено у вікових групах «18-25» та «36-45», «Дисфорія» відчувається більш всього у «18-25», «26-35» та «36-45», «Самотність як проблему» визначили найбільш всіх у віковій групі «36-45» років, «Потребу у компанії» мають більш всього у вікових групах «18-25», «36-45» та «46-55», «Радість усамітнення» та «Ресурс самотності» найбільш відчувають вікові групи «18-25» та «56-65».

Слід визначити, що у віковій групі «56-65» років всі показники субшкал мають низькі значення, але значення шкал, що відображають сприйняття самотності як ресурсу - субшкала «Ресурс самотності» та прийняття самотності - субшкала «Радість усамітнення» є найвищими по групі. Схожа ситуація в віковій групі «26-35» років, але є високе значення субшкали «Дисфорія самотності», що характеризує негативні почуття, пов'язані з перебуванням на самоті. Також слід визначити вікову групу «36-45» років, яка має високі значення по всім шкалам, крім «Ізоляція», «Ресурс самотності» та «Радість усамітнення». Цікаво, що вікова група «18-25» має високі показники по всім шкалам, крім «Радість усамітнення», що відображає стратегію щодо несприйняття самотності при високому значенні шкали «Ресурс самотності». Щодо вікової групи «46-55», вона має найнижчий показник по шкалі «Ресурс самотності», що відображає несприйняття самотності як ресурсу, а також низький показник по шкалі «Радість усамітнення» та високі по всім іншим шкалам, що відображає глибоке відчуття самотності та гостру потребу в комунікаціях та соціальних зв'язках, вікову кризу та трансформаційні процеси.

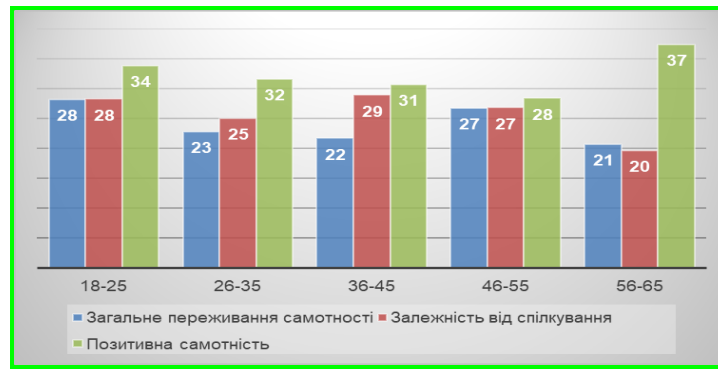


Рис. 3.6. Інтегральні показник шкал за віковими групами

Отже, як зображено на рисунку (Рис.3.6.), показник «позитивна самотність» найвищий у жінок вікової групи «56-65» (37 балів), даний показник знижується у віковій групі «18-25» (34 бали), «26-35» (32 бали), «36-45» (31 бал), найменше жінки мають сприйняття самотності як позитивного явища виявлено у віковій групі «46-55» (28 балів). Проте слід зазначити, що даний показник має більш високі показники порівняно з даними по інших шкалах.

Так, показник «загальне переживання самотності» (Рис.3.6.) характерний для вікової групи «18-25» (28 балів) та групи «46-55» (27 балів), який може свідчити, що в дані вікові періоди людина стикається з переосмисленням власного життя та світоглядної системи, що й підвищує відчуття самотності. Тенденція зниження відчуття самотності виявлена у респонденток вікових груп «26-35» (23 бали), «36-45» (22 бали) та «56-65» (21 бал), що може вказувати на те, що в цей період життя людина зосереджується на власних цілях і завданнях, а також на своїх досягненнях, що створює підґрунтя стійкості себе та свого життя і відволікає особистість від переживання самотності.

Показник «залежність від спілкування» (Рис.3.6.) стає другим по навантаженню показником. Для більшості респонденток вікової групи «36-45» (29 балів) та «18-25» (28 балів) характерно бажання спілкуватися з однолітками, тенденція формування міцних соціальних зв'язків. Це може бути пов'язано з освоєнням багатьох соціальних ролей, оформленню стилю свого життя – для віку «18-25» (молодий дорослий вік), а також реалізація

професійної кар'єри, розширення сфери турботи та власна генеративність – для віку від 36 до 45 років. Слід зазначити, що низькі показники за даною шкалою виявлено у респонденток вікової групи «56-65», що може бути пов'язано з тенденцією прийняття власного життя, занурення у минуле та осмислення свого життєвого шляху, тому комунікація стає вторинною відносно до інтроспекції.

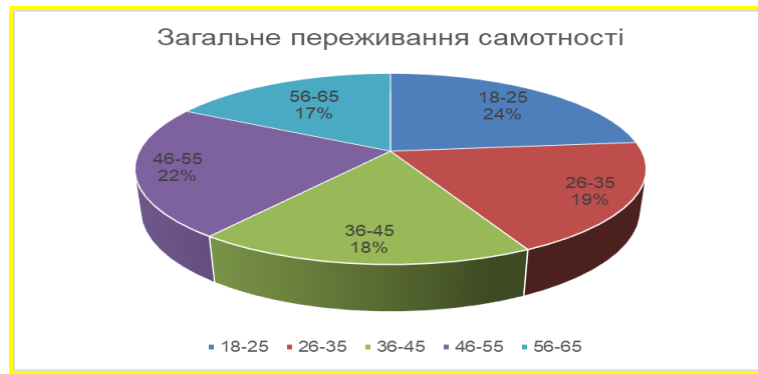


Рис. 3.7. Загальне переживання самотності за віковими групами

Висновок, щодо показників за віковими категоріями у відсотковому відношенні: «загальне переживання самотності» (Рис.3.7.) має найвищі показники - 24% у віковій категорії «18-25» та 22% у «36-45», що може бути пов'язано з тим, що молоді люди (18-25 років) часто проходять через періоди значних змін, таких як закінчення навчання, початок кар'єри, зміни в соціальному оточенні, що може викликати відчуття самотності. Люди віком 36-45 років можуть також відчувати самотність через зміни в житті, такі як сімейні обов'язки, професійні виклики або соціальні переоцінки.

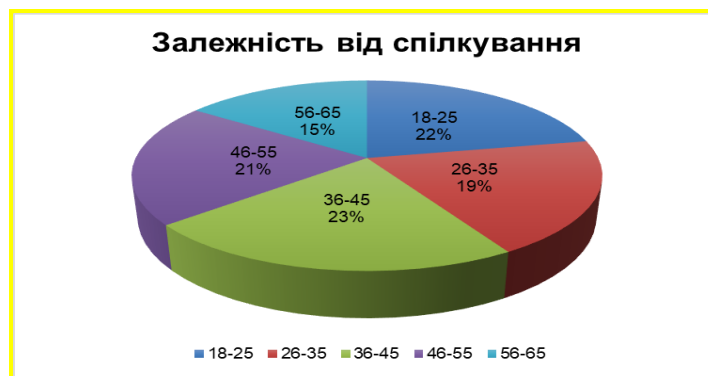


Рис. 3.8. Залежність від спілкування за віковими групами

Шкала «залежність від спілкування» (Рис.3.8.) має найвищі показники - 22% у віковій категорії «18-25» та 23% у «36-45». Таки дані можуть бути

пов'язані з тим, що для молодих людей (18-25 років) спілкування є важливим способом соціалізації та формування ідентичності. Вони можуть бути особливо чутливі до відсутності соціальних контактів, оскільки це впливає на їхнє соціальне та емоційне благополуччя. Залежність від спілкування може також бути пов'язана з адаптацією до нових соціальних ролей, таких як вступ до вищих навчальних закладів чи початок кар'єри.

У віці 36-45 років багато людей зіштовхуються з поєднанням кар'єрних та сімейних обов'язків. Високий рівень залежності від спілкування може бути пов'язаний із стресами та потребою в емоційній підтримці через складність поєднання різних ролей у житті. Вони можуть шукати спілкування як спосіб зняття стресу або для підтримки відносин.

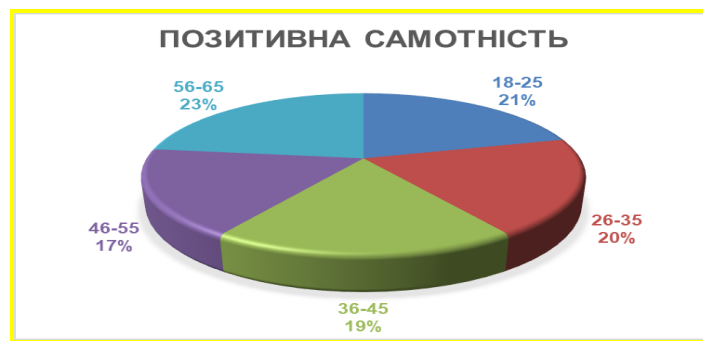


Рис. 3.9. Позитивна самотність за віковими групами

Шкала «позитивна самотність» (Рис.3.9.) має найвищі показники - 23% у віковій категорії «56-65». Такі дані співвідносяться з висновками Е.Еріксона щодо розуміння зрілого віку як віку, у якому багато людей досягають емоційної зрілості і глибшого розуміння своїх потреб. Вони можуть більше цінувати час наодинці, оскільки це надає можливість для саморефлексії, творчості або просто відпочинку від щоденних турбот.

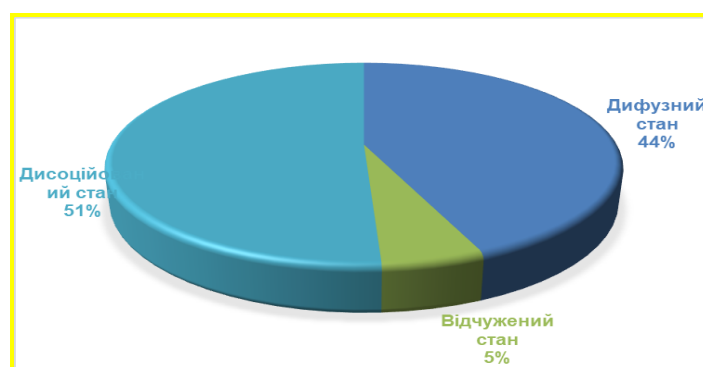


Рис. 3.10. Види переживання самотності

Наступна методика, яка дозволяє визначити домінуючий вид переживання самотності - «Опитувальник для виявлення виду самотності».

Як видно з діаграми (рис.3.10), для 44% респондентів характерний «дифузний вид переживання самотності». Такі особи досить підозріло відносяться до інших у міжособистісних стосунках, мають протиріччя у особистісних проявах та проявах поведінки, їм складно довіряти іншим, але все одно вони будують відносини для підтвердження власної значимості. Такі люди боляче реагують на стреси, шукають співчуття, підтримку від інших людей, але їх поведінка призводить до протилежного ефекту, через що переживання самотності стає тільки глибшим, з'являються розчарування, тривожність і втрата сенсу життя.

«Відчужений вид переживання самотності» мають 5% респондентів. Таким людям притаманний низький рівень емпатії, їм важко бути в команді, співпрацювати з іншими, однак при цьому вони надто збудливі, емоційні та залежні від спілкування з іншими людьми, адже вони відчують себе нікому не потрібними, відкинутими іншими. В своєму оточенні почувають себе некомфортно через що втрачають значущі відносини, контакти, близькість та спілкування.

«Дисоційований вид переживання самотності» характерний для 51% респондентів. Особам притаманні різкі зміни по відношенню до інших з проявом ідентифікації та деякої демонстративності в поведінці. Відчуття самотності переживається досить тяжко такі люди тривожні, надмірно збудливі, конфліктні у поєднанні при цьому з емпатійністю та схильністю до підпорядкування.

Перейдемо до аналізу, щодо визначення домінуючого виду переживання самотності у кожній віковій групі.

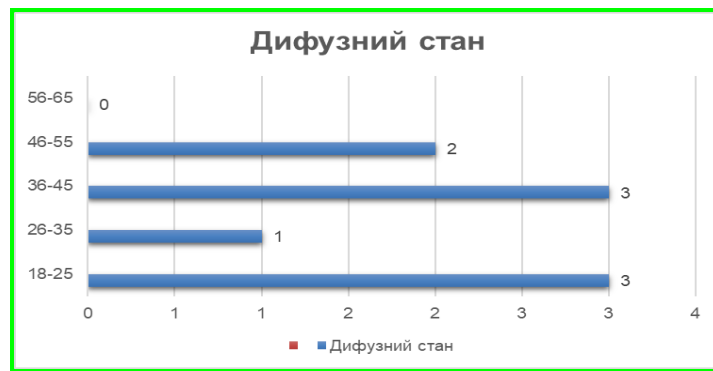


Рис. 3.11. Дифузний вид переживання самотності за віковими групами

Найвищі показники переживання самотності в дифузному стані у вікових груп «18-25» та «36-45», при відсутності такого виду переживання самотності у віковій групі «56-65» (Рис.3.11.).



Рис. 3.12. Відчужений вид переживання самотності за віковими групами

Найвищі показники переживання самотності у відчуженому стані у віковій групі «36-45», при відсутності такого виду переживання самотності у віковій групі «18-25» та «46-55» (Рис.3.12.).

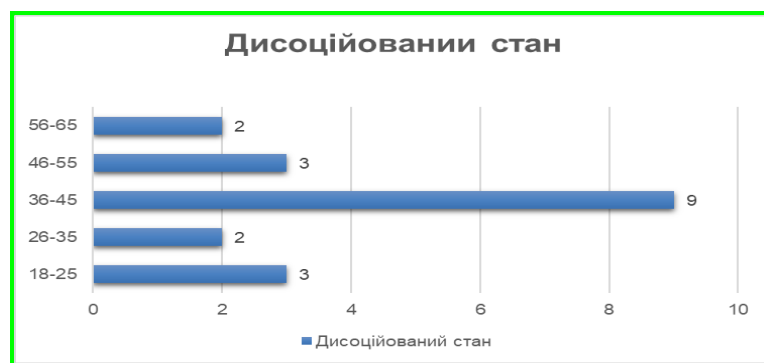


Рис. 3.13. Дисоційований вид переживання самотності за віковими групами

Найвищі показники переживання самотності у дисоційованому стані у віковій групі «36-45» (Рис.3.13.).

Аналіз результатів тесту дає опис притаманного виду переживання самотності кожній віковій групі: «56-65» - відчужений та дисоційований вид

переживання самотності; «46-55» - дифузний та дисоційований; «36-45» - притаманні всі види переживання самотності, дуже високі бали має дисоційований вид та високі бали у відчуженого вида, що в декілька разів перевищує показники в інших вікових групах. Дифузний має теж високий показник, але на рівні інших вікових груп; «26-35» - притаманні всі види переживання самотності, але дифузний та відчужений мають низький рівень переживання, більше балів у дисоційованого виду переживання; «18-25» - переживання дисоційованого та дифузного виду самотності в рівному співвідношенні.

Наступним кроком було вивчення екзистенційної виконаності особистості завдяки методиці Шкала екзистенції (ES) [Ленглі, Орглер] - особистісний опитувальник, що вимірює екзистенційну виконаність, яка суб'єктивно відчувається випробуваними, призначений для виміру якості життя, пов'язаного з відчуттям наповненості життя певним змістом особистості [29]



Рис.3.14. Загальні показники Шкали екзистенції

Отже, як зображено на діаграмі (Рис.3.14.), низькі показники, що тяжіють до середнього рівню виявлено по шкалі «сповненість», яка зображує наповненість змістом екзистенцію особистості. Отримані дані свідчать, що респондентки мають невиконану екзистенцію, яка зображує тенденцію жінок зациклюватися на собі, бути нерішучими, що є ознакою емоційної вразливості. Проте, у процесі особистісного зростання показники можуть змінюватися, набуваючи при цьому іншого змістового наповнення,

зростання може призводити до того, що внутрішня відкритість сприятиме прийняттю запитів та пропозицій зовнішнього світу.

За субшкалою «самодистанціювання» (SD) емпіричні значення досліджуваних є на межі між низьким та середнім рівнями (30,11 балів при граничних показниках низького рівня – до 26 балів, середній -35,5). Такі дані можуть свідчити про деякі проблеми з самодистанціюванням. Причини цього можуть бути різні – від різних форм внутрішнього сум'яття, спричинених конфліктами, посттравматичними станами, до внутрішньої фіксації на чомусь (при хронічних дефіцитах, незадоволеності потреб), незрілість. Наслідком цього є упередженість та звуженість самосприйняття, зумовлені надмірними ситуативними навантаженнями та особистими проблемами. Зазвичай, вони надмірно акцентують увагу на собі, докоряючи за невдачі.

Більш ґрунтовні характеристики можна отримати, проаналізувавши цей показник за іншими субшкалами.

За субшкалою «Самотрансценденція» (ST) досліджувані нами респондентки виявляють показники на межі між низьким та середнім рівнями (68,8 бали при граничних показниках низького рівня – до 58 балів, середній 73). Такі результати свідчать про емоційну бідність відносин зі світом та взаємин між людьми, що мають діловий і функціональний характер. Брак емоційності детермінує невпевненість у сприйнятті почуттів і цінностей. Результати даного показника також свідчать про те, що поступово збагачується емоційний внутрішній світ та внутрішня здатність відчувати ціннісні підстави і ними орієнтуватися («дільне буття»).

Порівняльний аналіз за субшкалами «самодистанціювання» і «самотрансценденція» може дати додаткову інформацію про екзистенційний вимір досліджуваних жінок. Так, достатнє самодистанціювання (SD) є передумовою для справжньої самотрансценденції (ST). Однак низький рівень SD у наших респондентів детермінує низьку здатність появи захисного самодистанціювання. Низькі показники за обома субшкалами

говорять про несформованість у досліджуваних цінностей, які б сприяли самовіддачі та співвіднесеності з довкіллям.

Наступною субшкалою є «Свобода» (F). За цим показником у досліджуваних нами жінок теж виявляють показники на межі між низьким та середнім рівнями свободи (44,45 бала при граничних показниках низького рівня – до 37 балів, середній 49). Можна припустити, що жінки нездатні приймати рішення, нерішучі і невпевнені у власних рішеннях. Слід констатувати, що досліджуваним респондентам доволі важко приймати самостійні рішення. Водночас низький рівень свободи можна пояснити особливістю семантичних структур досліджуваних нами респондентів. Адже, на думку О.Ф. Бондаренка, «... споглядальність, а не практицизм, любов і обов'язок, а не свобода виступають основними детермінантами семантичних структур, з якими доводиться мати справу вітчизняному психологу-консультанту» [30].

Звертаємо увагу на тенденцію переходу від низьких показників до середнього рівня, що є ознакою, того, що респондентки переживають трансформацію у бік людини, яка активно управляє власним життям та контролює події, якщо це можливо, тобто вони починають піклуватися про життя, як найвищу цінність, відповідальність та осмисленість зростають.

Наступною субшкалою, тісно пов'язаною зі свободою, є «Відповідальність» (V), яка вимірює здатність доводити до кінця рішення, прийняті на основі особистих цінностей. За цим показником респонденти виявили середній рівень (51,52 бала при граничних нижніх показниках середнього рівня – до 41 бала, середній 57,5). Це свідчить про їхню стурбованість життєвими цінностями, цінністю самого життя, а тому виникають почуття турботливого ставлення до нього. Вирішення моральних дилем, що представлене в окремому підрозділі цієї роботи, базується саме на такому ставленні до життя та життєвих цінностей. Рівень відповідальності формується на основі послідовної самовідповідальності, автентичної

поведінки та розвинутого почуття обов'язку за умови високої внутрішньої свободи (F).

Тут знову звертаємо увагу на тенденцію переходу від низьких показників до середнього рівня, що є ознакою переживання трансформації.

Наступні дві субшкали – це суми двох попередніх. Шкала «персональності», тобто Р (фактор особистості), має середній результат 98,19 балів (при граничних нижніх показниках середнього рівня – до 86 балів, середній - 109). Її результат складається зі суми балів за шкалами «самодистанціювання» та «самотрансценденцію». У даному випадку знову можемо спостерігати зростання показника від низького до середнього рівня. Тобто наразі респонденти здійснюють перехід. Даний показник свідчить про рівень буття особистості, а саме чи вміє людина відкрито ставитися до себе та навколишнього світу. Рівень, який наявний зараз, вказує на перехід від замкненої особистості, яка є такою внаслідок психологічних навантажень, особистісних проблем чи посттравматичного стресу, або в міру власної незрілості та не сформованості, до особистості, яка вчиться бути емоційно чуйною, має внутрішнє бажання до співпереживання та співчуття.

Слід зазначити, що показник $SD < ST$, тож респондентам важко визначити дистанцію у взаємовідносинах, аби при цьому почуватися комфортно внутрішньо та зберегти особистий внутрішній простір. На основі оброблених результатів, можемо зробити висновок, що учасникам дослідження досить важко самотійно визначати особистісні кордони та систему цінностей у даний проміжок часу. Комбінація показників у даному співвідношенні говорить про активне переживання екзистенційної тривоги, можливу наявність особистісної тривожності.

Показник «екзистенціальності» (Е) є сумою субшкал свободи та відповідальності. Середнє значення шкали серед респонденток 95,97 бали (при граничних нижніх показниках середнього рівня – до 81 балів, середній - 107). Показник Е демонструє рівень вміння будувати конструктивні відносини із зовнішнім світом та вміння відповідально справлятися з

проблемами і питаннями, що постають перед людиною щодня. Як і в попередніх показниках, рівень субшкали демонструє перехід від низького до середнього. Респондентки знаходяться на межі зміни образу життя від бездіяльного та невпевненості у власній системі екзистенцій до усвідомлення особистого екзистенційного світу та прагнення створити свою систему цінностей, «норму» життя.

Тут комбінація виглядає як $F < V$. Такий розподіл підтверджує перехід від низького до середнього рівня, адже респонденти відчують готовність відкриватися навколишньому, при цьому одночасно можуть не до кінця усвідомлювати важливість контакту зі світом і таким чином діяти більше від відчуття обов'язку. Обов'язок, по факту, обмежує свободу людини через що може виникати екзистенційний конфлікт.

Субшкала «Сповненість» (G), утворена поєднанням P+E, – це показник того, наскільки наповнена змістом екзистенція цієї особистості. Досліджуванам нами жінкам властивий низький показник за цією шкалою (194,16 балу при граничних показниках низького рівня – до 169 балів, середній 216), перехід від низького до середнього рівня. Це, на жаль, вказує на невиконану екзистенцію. Зацикленість на собі, нерішучість і відсутність відповідальної включеності в життя характеризують низькі значення загальної екзистенційної сповненості, що є ознакою емоційної вразливості.

Отже, результати проведеного аналізу за шкалою «екзистенції» свідчать про низьку сформованість екзистенційних спрямувань жінок. Спостерігається бажання сформувати свій внутрішній простір, проте емоційна скутість робить їх дещо безпорадними та невпевненими. А низький рівень внутрішньої свободи обмежує можливість приймати персонально обґрунтовані рішення. Причиною цього може бути їх надмірна внутрішня замкненість, несвобода, обмеженість внутрішнього простору, їм важко дається прийняття рішень, яке здебільшого ґрунтується на інтроекттованих цінностях, почутті відповідальності перед іншими, що нерідко є наслідком консервативного та імперативного виховання. Наведені

вище аргументи відобразилися на загальному показнику екзистенції – екзистенційній сповненості.

Поясненням цьому може бути неправильне сприйняття часу. Характеризуючи моральне зусилля у психологічному консультуванні та психотерапії О.Ф. Бондаренко зазначає, що «... психологічний простір, з яким мають справу дослідники, так само як і час, який формує і структурує його, насправді суть якоїсь єдності, в якій минуле, сьогодення й майбутнє не співвідносяться між собою ніяким іншим смисловим зв'язком, окрім того, який може внести в нього людина. Тому досить часто виявляється, що люди, які думають, що живуть в теперішньому часі, насправді живуть в сьогоденні-минулому, а ті, які думають, що прискорюють прихід майбутнього, насправді виявляються в майбутньому минулого» [там же].

Отже, роблячи попередній висновок, можна припустити, що більшість респонденток наразі переживають екзистенційну тривогу, яка пов'язана з усвідомленням особистістю таких даностей буття як свобода, відповідальність, система цінностей, наслідки, впевненість у прийнятті рішень, вміння дистанціюватися тощо.

Далі було зроблено аналіз результатів тесту за віковими категоріями (Рисунок 3.15.):

найнижчі результати у віковій групі 18-25 років - по всіх шкалах;

вікова група 26-35 років має ближчі до середньої границі показники щодо шкал «Персональності» (P) та субшкали «Самотрансценденція» (ST), інші показники мають високі, а деякі найвищі у порівнянні з іншими віковими групами, що є ознакою глибинної трансформації та росту. Субшкала «Сповненість» має найвище значення серед всіх вікових груп;

вікова група 36-45 років має всі показники на межі між низьким та середнім показником;

вікова група 46-55 років має ближчі до середньої границі показники шкал «Персональності» (P) та субшкали «Самотрансценденція» (ST);

єдина вікова група 56-65 років має вище середніх показники щодо субшкал «Відповідальність» (V), «Свобода» (F), «Екзистенціальність» (E).

Слід відмітити, що у всіх вікових групах відсутні високі показники по всім шкалам, більшість це перехід від низьких до середніх, тільки вікова група 56-65 років має показники вище середніх щодо субшкал «Відповідальність» (V), «Свобода» (F), «Екзистенціальність» (E).

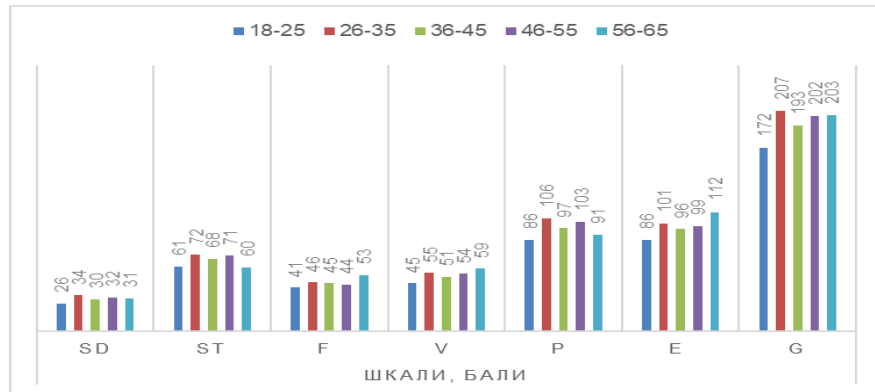


Рис.3.15. Співвідношення показників шкал та субшкал за віковими категоріями

Отже, за всіма віковими групами спостерігається тенденція переходу від низьких до середніх показників, що може вказувати на те, що відчуття життєвого сенсу та реалізованості зростає з віком. Вікова група 56-65 років є єдиною, де спостерігаються вище середніх результати за шкалами «Відповідальність», «Свобода» та «Екзистенційність», що може вказувати на високий рівень особистісної реалізації. Тест демонструє, що з віком люди частіше досягають більшого екзистенційного розуміння та прийняття своєї життєвої ролі.

Методика, що дозволяє оцінити «джерело» сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в теперішньому (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя стала методика «СЖО» (рис.3.16.)

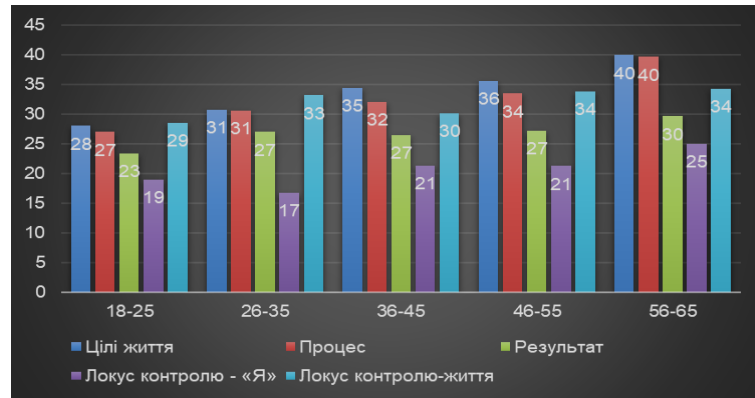


Рис.3.16. Показники шкал СЖО в різних вікових групах

За шкалою «цілі у житті» - загальний показник, щодо опитаних жінок має середнє значення - 34 бали, що може свідчити про наявність в житті цілей, які надають жінкам часову перспективу та осмисленість життя. Найнижчий показник виявлений у віковій категорії «18-25 років» (28 балів), що може пояснюватися молодим віком, для якого характерно проблема вибору, пошук себе. Даний показник поступово збільшується та досягає максимального значення в групі «56-65 років» - 40 балів.

За шкалою «процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя» виявлено середні значення - 33 бали, що свідчить про емоційну насиченість життям у жінок, характеризується відносною задоволеністю своїм життям на даний момент.

Найнижчий показник у віковій категорії «18-25 років» - 27 балів, характеризується відносною незадоволеністю своїм життям на даний момент, що може пояснюватися молодим віком, пошуком змісту та вибудовування планів на майбутнє. Даний показник поступово збільшується та має максимальне значення в групі «56-65 років» - 40 балів.

За шкалою «результативність життя чи задоволеність самореалізацією» спостережено високі значення (27 балів), що демонструє достатню задоволеність життям жінок.

Найнижчий показник у віковій категорії «18-25 років» - 23 балів, що може пояснюватися молодим віком, недостатньою самореалізацією, він поступово збільшується та має максимальне значення в групі «56-65 років» - 27 балів.

За шкалою «локус контролю – Я» виявлено середнє значення - 21 балів, що характеризується сприйняттям себе вільними з достатньою свободою вибору.

Найнижчий показник у віковій категорії «18-25 років» - 19 балів, «26-35 років» - 17 балів, описує особистість, цілі життя якої не підкріплені достатньою особистісною відповідальністю в реалізуванні власних цілей та вірою у власні можливості контролювати події у власному житті. Поступово збільшення та досягнення максимального значення виявлено в групі «56-65 років» - 25 балів.

По шкалі «локус контролю - життя чи керованість життя» виявлено середнє значення - 32 бали, що вказує на сумніви в тому, що життя підлягає їх свідомому контролю, чи є свобода вибору насправді реальною, чи є сенс ставити перед собою цілі.

Найнижчий показник у віковій категорії «18-25 років» - 29 балів. Поступово збільшення та максимальне значення цей показник набуває в групі «46-55» та «56-65 років» - 34 бали, що відображає середній рівень та має тенденцію до зростання - особистість може змінити свої патерни поведінки відносно певної ситуації.



Рис.3.17. Загальний показник свідомості життя опитаних жінок

Загальний показник свідомості життя опитаних жінок має середній рівень - 109 балів. Найвищий загальний показник свідомості життя у віковій категорії «56-65 років» - 123 бали (рис.3.17.). Середній рівень має показник свідомості життя у всіх інших вікових групах, що має тенденцію до зростання.

За результатами вибірки за методикою СЖО Д. О. Леонтьєва, низькі значення можуть пояснюватись наявністю сумнівів щодо власної здатності контролювати життя та контрольованості життя як такого, які можуть з'являтися через становлення особистості та виклики, кризи в різному віці. При цьому, наявність високих значень за шкалами може пояснюватись підтримку психічного здоров'я на належному рівні та роботу над собою.

3.2. Дослідження впливу самотності на прояви копінг-поведінки особистості

З метою вивчення проявів захисних стратегій у особистості було використано «Методику для психологічної діагностики копінг-механізмів» (Е. Хайма), що дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінгу.



Рис.3.18. Види копінг-стратегій в різних вікових категоріях респонденток

Отже, можна побачити, що у віковій категорії 18-25 років більшість жінок (92%) використовують відносно продуктивні копінг-стратегії, 8% - продуктивні копінг стратегії та майже не використовують непродуктивні стратегії .(рис.3.18.).

У віковій категорії 26-35 років виявлено, що відносно продуктивні копінг-стратегії використовують 80% жінок, 13% - продуктивні копінг-стратегії та 7% непродуктивні стратегії.

У віковій категорії 36-45 років більшість респонденток використовують відносно продуктивні копінг-стратегії (77%), 21% - продуктивні копінг стратегії та 2 % непродуктивні стратегії.

У віковій категорії 46-55 років також більшість жінок (77%) використовують відносно продуктивні копінг-стратегії, 20% - продуктивні копінг стратегії та 3% непродуктивні стратегії.

У віковій категорії 46-55 років відносно продуктивні копінг-стратегії виявлено у 78% жінок, 22% - продуктивні копінг-стратегії та майже відсутні непродуктивні стратегії.

При вивченні домінуючих копінгів у групах респонденток було виявлено певну різницю в копінг-механізмах. Результати наведено в таблиці нижче (Таблиця 3.19.).

Таблиця 3.19.

Прояв адаптивних копінг-механізмів за методикою Е. Хейма

«Копінг-механізми»

Адаптивні варіанти копінг-поведінки, %					
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:					
	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-65 років
«проблемний аналіз»	17	0	14	35	34
«установка власної цінності»	0	0	9	10	0
«збереження самовладання»	0	20	9	20	33
Серед емоційних копінг-стратегій:					
«протест»	17	20	0	0	0
«оптимізм»	59	20	55	55	33
Серед поведінкових копінг-стратегій:					
«співробітництво»	8	0	18	20	33
«звернення»	8	20	23	0	0
«альтруїзм»	0	20	0	0	33

Виходячи з результатів дослідження виявлено наступне:

У когнітивній сфері копінг «проблемний аналіз» актуалізується у групі «46-55 років» та «56-65 років»; «збереження самовладання» - у групі «56-65 років». Отримані дані можуть свідчити, що для респонденток цих вікових категорій важливим стає аналіз виниклих труднощів і можливих шляхів виходу з них, підвищення самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні ситуацій. При цьому найнижчий прояв копінг-механізмів у когнітивній сфері виявлений у групі «18-25 років» та «26-35 років».

Серед емоційних копінгів актуальним стає «оптимізм»: найвищий рівень має вікова група «18-25 років», найнижчий – «26-35 років».

Серед поведінкових копінгів «співпраця» та «альтруїзм» притаманні для жінок віком від 56-65 років; «звернення» - для жінок віком від 36-45 років.

Найнижчий рівень прояву даного виду копінгу виявлено у групі «18-26 років». Тож, можна припустити, що звернення до даного копінгу пов'язано з спрямованістю людини будувати співпрацю зі значущим оточенням, шукати в ньому підтримки з метою подолання труднощів.

При вивченні прояву неадаптивних копінг-механізмів отримано наступне. (Таблиця 3.20.).

Таблиця 3.20.

Прояв неадаптивних копінг-механізмів за методикою Е.Хейма
«Копінг-механізми»

Неадаптивні варіанти копінг-поведінки, %					
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:					
	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-65 років
«смирнення»	8	0	4	0	0
«розгубленість»	0	0	0	0	0
«ігнорування»	0	20	0	0	0
«дисимуляція»	42	20	14	15	0

Серед емоційних копінг-стратегій:					
«придушення емоцій»	0	60	4	20	67
«самозвинувачення»	8	0	4	0	0
«агресивність»	0	0	4	1	0
«покірність»	17	0	5	0	0
Серед поведінкових копінг-стратегій:					
«активне уникнення»	0	20	0	5	0
«відступ»	34	20	27	15	0

Отже, щодо результатів неадаптивних варіантів копінг-механізмів (Таблиця 3.20.):

Серед когнітивних неадаптивних копінгів актуальним стає «дисимуляція», при чому найвищий рівень мають вікові групи «18-25 років». Можна припустити, що респонденти з таким варіантом копінгу найчастіше відмовляються від подолання труднощів через відсутність віри в свої сили і інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей.

Серед емоційних копінгів актуальним стає «придушення емоцій», який виявлений у групі «26-35 років» та «56-65 років»; «покірність» характерна для респондентів віком від 18-25 років. Це може свідчити про тенденцію пригнічення емоцій, відчуття безнадійності, покірності, що може супроводжуватися переживанням злості і покладанням провини на себе і інших.

Серед поведінкових копінгів ключовим стає «уникнення», який виявлений у всіх вікових категоріях, окрім групи «56-65 років». Можна припустити, що жінки мають схильність до уникнення думок про неприємності, більш схильні до пасивності, самоти, спокою, ізоляції, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмови від вирішення проблем.

Таблиця 3.21.

Прояв відносно адаптивних копінг-механізмів за методикою Е. Хейма
«Копінг-механізми»

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значимості і вираженості ситуації подолання, %					
Серед когнітивних копінг-стратегій до них відносяться:					
	18-25 років	26-35 років	36-45 років	46-55 років	56-65 років
«відносність»	8	20	18	0	0
«надання сенсу»	25	20	23	20	33
«релігійність»	0	0	0	0	0
Серед емоційних копінг-стратегій:					
«емоційна розрядка»	8	0	14	5	0
«пасивна кооперація»	0	0	14	10	0
Серед поведінкових копінг-стратегій:					
«компенсація»	25	0	9	5	0
«відволікання»	25	20	9	20	34
«конструктивна активність»	0	0	14	10	0

Відносно адаптивні варіанти копінг-поведінки у кожній віковій категорії (Таблиця 3.21.):

Серед когнітивних відносно адаптивних копінг-стратегій актуальним стає копінг «надання сенсу», найвищі показники якого виявлено у групі «18-25 років» та «56-65 років».

Серед емоційних копінгів обидва копінгу: «емоційна розрядка» та «пасивна кооперація» спостережено у різних вікових групах. При цьому для віковій групі «36-45 років» актуальним стають ці два види копінг-стратегій.

Серед поведінкових стратегій актуальним стає «відволікання», який виявлено у всіх груп жінок. При цьому у віковій групі «18-25 років» також актуалізується і копінг «компенсація».

3.3. Порівняльна характеристика вікових груп щодо прояву самотності та її складових

З метою вивчення прояву самотності та її складових у різних вікових групах було здійснено кореляційний аналіз (кореляційний аналіз Спірмена). На першому етапі було вивчено загальні тенденції у всіх респонденток.

Таблиця 3.22.

Кореляція між шкалами тестів ДОПО та видами самотності Корчагіна

Шкали	Дифузний стан	Відчужений стан	Дисоційований стан
Ізоляція	-0,329	-,964**	-,901*
Самовідчуття	,949*	0,071	0,539
Відчуження	,910*	0,110	0,506
Дисфорія	0,765	0,092	0,403
Потреба у компанії	,886*	0,000	0,440
Ресурс самотності	-0,366	0,070	-0,236
Залежність від спілкування	,958*	0,192	0,614
Позитивна самотність	-0,491	0,012	-0,318

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, як наведено в таблиці, суттєвий зворотний зв'язок виявлено між шкалами «ізоляція» та «відчужений стан» (на рівні $p < 0,01$) та «дисоційований стан» (на рівні $p < 0,05$). Тобто, ізоляція може зменшувати відчуженість та дисоціацію через те, що людина може використовувати ізоляцію як спосіб саморефлексії, внутрішнього аналізу, що призводить до зменшення відчуття відчуженості від власних почуттів чи реальності.

Прямий зв'язок виявлено між шкалами «самовідчуття», «потреба у компанії», «залежність від спілкування» та «дифузний стан» ($p < 0,05$). Тенденція до збільшення «самовідчуття» під впливом «дифузного стану» може вказувати на те, що коли людина перебуває в стані дифузії (розпливчастість особистісної ідентичності, нечітке відчуття власних кордонів), вона може бути більш схильна рефлексувати над своїм

самовідчуттям. Це може бути компенсаторною реакцією: людина намагається зрозуміти себе у світі, де власна ідентичність здається невизначеною. У дифузному стані особистість стає більш залежною від зовнішніх факторів, і самовідчуття може бути сформованим через зовнішні взаємодії. Збільшення потреби у компанії чи залежність від спілкування в такому випадку може слугувати компенсаторним механізмом для стабілізації «я»-образу.

При вивченні зв'язків між шкалами методик «Шкала Екзистенції», «СЖО» та відповідей анкети за віковими групами отримано суттєві кореляції, що представлені в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23.

Матриця даних по шкалам методик «Шкала Екзистенції», «СЖО» та суб'єктивне переживання самотності

Шкали	Цілі	Процес	Результат	Локус Я	Локус життя	Заг.п-к свідомості життя	Суб'єктивне переживання самотності
SD	,275*	,324**	0,235	0,226	0,104	,367**	-0,101
ST	,602* *	,549**	,280*	,567**	0,208	,717**	-,326**
F	,522* *	,365**	,362**	,419**	0,150	,575**	-,290*
V	,454* *	,360**	0,129	,391**	0,125	,506**	-,366**
P	,547* *	,522**	,306*	,486**	0,190	,664**	-,294*
E	,480* *	,369**	,254*	,396**	0,133	,558**	-,356**
G	,559* *	,475**	,291*	,464**	0,163	,642**	-,332**

Прим.: * - $p < 0,05$, ** - $p < 0,01$

Отже, суттєвий прямий зв'язок спостережений між шкалою «самодистанціювання» (SD) та шкалами «цілі» ($p < 0,05$), «процес» і «загальний показник свідомості життя» ($p < 0,01$). Такі дані можуть свідчити про тенденцію особистості створювати певну дистанцію, яка допомагає формулювати цілі життя, бачити його розгортання та сенс.

По шкалі «самотрансценденція» (ST) виявлений прямий зв'язок за всіма шкалами, окрім шкали «суб'єктивне переживання самотності», яке має зворотний зв'язок.

Також прямий зв'язок виявлений між шкалами «свобода» (F), «персональність» (P), «екзистенціальність» (E), «сповненість» (G) та всіма шкалами методики «СЖО». А також спостерігається зворотний зв'язок зі шкалою «суб'єктивне переживання самотності». Тож, можна припустити, що вміння бачити перспективи, розширювати горизонт бачення життя, створює умови для формування цілей, усвідомлення власних досягнень, бачення себе, як творця свого життя. При цьому, негативний зв'язок із суб'єктивним переживанням самотності корелює з отриманими даними, оскільки вказує на те, що, чим більше людина відчуває себе в своєму житті «творцем», настільки в неї виникає відчуття сповненості та вкоріненості.

Наступним кроком було вивчення індивідуальних показників по вікових групах, виявлення зв'язків між шкалами методик - Диференційний опитувальник переживання самотності (ДОПО-3), «Домінантний вид переживання самотності», «Шкала Екзистенції», «СЖО» та відповідей анкети, що представлені нижче в таблицях.

Таблиця 3.24.

Матриця кореляційних зв'язків у віковій групі «18-25 років»

шкали	Відчуження	Дисфорія	Потреба у компанії	Заг. переживання самотності	Залеж від спілкування
Дифузний стан	,607*	0,132	-0,342	0,399	0,104
SD	-0,032	,670*	0,306	0,158	,637*
Цілі життя	-0,238	0,125	,586*	-0,189	0,175
Процес	-,654*	0,082	0,257	-,594*	-0,014
Заг. показник свідомості життя	-,591*	0,112	0,361	-,595*	0,067

Прим.: * - $p < 0,05$

Отже, позитивна кореляція (Таблиця 3.24.) виявлена між шкалами «відчуження» та «дифузний стан» ($p < 0,05$), що свідчить про те, що для цієї вікової категорії характерно відчуття відчуження, що призводить до уникнення соціальних контактів. Також шкала «відчуження» має негативну кореляцію із «процесом» та «загальним показником свідомості життя» ($p < 0,05$), що може вказувати на почуття марності або беззмістовності, що прямо впливає на зниження загального рівня свідомості життя. Також відчуття відчуженості знижує рівень залученості, що позначається на якості життя, а також на сприйнятті цього процесу як значущого або задовільного

Позитивна кореляція спостережена між шкалою «дисфорія» та «самодистанціюванням» ($p < 0,05$), що демонструє тенденцію відсторонення, яка може призвести до зниження здатності особи усвідомлювати і виражати свої емоції, що також може погіршити емоційний стан.

Шкала «висока потреба у компанії» позитивно корелює з наявністю чітких цілей у житті ($p < 0,05$), що може вказувати на важливий взаємозв'язок між соціальними потребами та структурованістю життєвих цілей. Цей зв'язок свідчить про те, що люди, які мають високу потребу у компанії та спілкуванні з іншими, також можуть бути більш схильні до формування чітких і конкретних цілей у своєму житті.

Шкала «Загальне переживання самотності» має негативну кореляцію із «процесом» та «загальним показником свідомості життя» (на рівні $p < 0,05$). Отримані дані можуть вказувати на вплив відчуття самотності на усвідомлення своїх життєвих цілей і процесів.

Також позитивна кореляція виявлена між шкалою «залежність від спілкування» та «самодистанцією» ($p < 0,05$), що може вказувати на те, що люди, які сильно залежать від спілкування з іншими, також можуть мати схильність до самодистанції — певного ступеня відсторонення від своїх емоцій, думок або власного «я».

Таблиця 3.25.

Матриця кореляційних зв'язків у віковій групі «26-35 років»

Шкали	Ізоляція	Само-відч уття	Дисфорія	Самотніст ь	Заг пережива н самот	Залеж від спілкуван ня
ST	-,894*	-,894*	-0,616	-0,564	-0,667	-0,600
F	-0,783	-0,783	-0,410	-,975**	-0,718	-0,800
P	-,894*	-,894*	-0,616	-0,564	-0,667	-0,600
E	-0,631	-0,631	-0,526	-,947**	-0,763	-0,821
G	-0,783	-0,783	-0,410	-,975**	-0,718	-0,800
Ціль життя	-,918*	-,918*	-0,553	-0,658	-0,684	-0,667
Локус «Я»	-,918*	-,918*	-0,553	-0,658	-0,684	-0,667
Заг. П свід-ті життя	-,918*	-,918*	-0,553	-0,658	-0,684	-0,667
Суб'єктивн е переж сам-ті	1,000**	1,000**	0,803	0,803	,918*	,894*

Прим.: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

У цій віковій групі (Таблиця 3.25.) шкала «самотрансценденція» (ST) має значну негативну кореляцію зі шкалою «ізоляція» та «самовідчуття» ($p < 0,05$). Шкала «самотрансценденція» зазвичай оцінює рівень особистісної схильності до виходу за межі власного «я», прагнення до духовного розвитку, усвідомлення взаємозв'язку з більшим цілим (природою, суспільством, всесвітом). Негативна кореляція цієї шкали зі шкалами «ізоляція» та «самовідчуття» вказує на те, що люди з високими показниками самотрансценденції менш схильні відчувати соціальну або психологічну ізоляцію та мають більше усвідомлення себе.

Виявлений негативний зв'язок між шкалами «свобода» (F) і «екзистенція» (E) та «самотність» ($p < 0,05$), що свідчить про те, що зростання рівня свободи та екзистенційної усвідомленості особистості супроводжується зниженням рівня самотності. Іншими словами, люди, які мають більший

ступінь свободи та екзистенційного сприйняття свого життя, менше схильні відчувати самотність.

Зворотний зв'язок виявлений між шкалами «персональність» (Р) та «ізоляція» і «самовідчуття» ($p < 0.05$). Даний зв'язок може свідчити про те, що люди з вищим рівнем персональності (індивідуальності, самовираження) мають тенденцію до меншого відчуття ізоляції та кращого усвідомлення себе.

Також, зворотний зв'язок виявлений між шкалою «виконаність/сповненість» (G) та «самотність» ($p < 0.01$), що свідчить про те, що чим більше людина відчуває виконаність або сповненість у житті, тим менший рівень самотності вона переживає. Це може означати, що відчуття задоволення від життя, реалізованості особистих цілей та досягнень зменшує ймовірність того, що людина буде почуватися самотньою.

Зворотний зв'язок виявлений між шкалами методики «СЖО» - «ціль життя», «локус Я» та «загальний показник свідомості життя» і шкалами «ізоляція» і «самовідчуття» (на рівні $p < 0.05$). Отримані дані можуть вказувати на те, що люди, які мають чіткі цілі в житті, відчувають відповідальність за своє життя (локус контролю спрямований на себе, а не на зовнішні обставини), а також загалом мають високий рівень свідомості життєвих орієнтацій, менше відчувають ізоляцію та мають більш позитивне самовідчуття. Отримані дані можуть вказувати на те, що усвідомлення свого життєвого шляху, чіткість життєвих цілей і відчуття відповідальності за своє життя є факторами, які знижують рівень ізоляції та покращують загальне самовідчуття. Люди, які розуміють і контролюють своє життя, мають менший ризик відчувати соціальну або емоційну ізоляцію і частіше демонструють позитивне ставлення до себе та своїх життєвих обставин.

Позитивну кореляцію виявлено між шкалами «суб'єктивне переживання самотності» та такими показниками, як «ізоляція», «самовідчуття», «загальне переживання самотності» та «залежність від спілкування» (на рівні $p < 0.01$ та $p < 0.05$). Отримані результати вказують на те, що суб'єктивне переживання самотності тісно пов'язане з іншими факторами,

такими як відчуття ізоляції, загальне самовідчуття, загальна самотність та залежність від спілкування. Це свідчить про те, що самотність має складну природу і часто супроводжується соціальною ізоляцією, погіршенням емоційного стану та залежністю від соціальної взаємодії.

Таблиця 3.26.

Матриця кореляційних зв'язків у віковій групі «36-45 років»

Шкали	Ізоляція	Самовідчуття	Відчуження	Дисфорія	Ресурс самотності	Заг. переживання самотн.	Залеж. від спілкування
Дифузний стан	0,389	,557**	0,304	,696**	-0,073	0,421	,609**
Відчужений стан	0,279	,513*	,496*	0,071	0,173	,451*	-0,050
Дисоційований стан	,474*	,609**	,429*	,484*	0,079	,531*	0,298
ST	-,504*	-,643**	-,789**	-,437*	0,088	-,688**	-0,216
F	-0,397	-,549**	-,598**	-,505*	0,163	-,536*	-0,239
V	-,464*	-,658**	-,609**	-,573**	-0,141	-,588**	-0,396
P	-0,377	-,622**	-,768**	-,435*	0,045	-,608**	-0,264
E	-,448*	-,647**	-,638**	-,584**	-0,005	-,589**	-0,361
G	-,480*	-,667**	-,720**	-,530*	0,035	-,646**	-0,326
Цілі життя	-,589**	-,495*	-,717**	-0,390	,512*	-,683**	-0,126
Процес	-,639**	-,589**	-,608**	-0,358	0,217	-,653**	-0,175
Результат	-0,332	-0,262	-,444*	-0,151	,504*	-0,380	0,104
Локус контролю-”Я”	-,444*	-0,374	-,636**	-0,222	0,399	-,547**	0,051
Локус контролю-життя	-,467*	-0,358	-0,171	-0,317	0,172	-0,360	-0,274
Заг. показник свідомості життя	-,535*	-,624**	-,824**	-,440*	0,411	-,711**	-0,244
Суб'єктивне переживання	,587**	,662**	,445*	,476*	0,310	,598**	0,310

самотност і							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Прим.: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

При вивченні суттєвих зв'язків у групі віком між 36-45 років виявлено наступне (Таблиця 3.26.):

Шкала «дифузний стан» позитивно корелює зі шкалами «самовідчуття», «дисфорія» та «залежність від спілкування» (на рівні $p < 0,01$). Ці кореляції вказують на те, що дифузний стан, як ознака психологічної або особистісної невизначеності, пов'язаний з емоційним дискомфортом, погіршенням загального самовідчуття та підвищеною потребою у соціальній взаємодії. Люди, які не мають чіткого почуття себе або своїх життєвих пріоритетів, можуть переживати емоційну напругу та залежати від зовнішньої підтримки.

Шкала «відчужений стан» позитивно корелює зі шкалами «самовідчуття», «відчуження» та «загальне переживання самотності» (на рівні $p < 0,05$). Це може вказувати на те, що люди, які відчують відчуження, також можуть мати низьке самовідчуття і більш інтенсивно переживати самотність.

Позитивний зв'язок виявлений між шкалою «дисоційований стан» та більшістю шкал, окрім «ресурс самотності» та «залежність від спілкування». Можна припустити, цей стан стає своєрідною відповіддю на емоційний дистрес, в якому знаходиться людина.

Так само, як й зі шкалами «самотрансценденція» (ST), «відповідальність», «екзистенція» (E) та «сповненість» (G), які не мають суттєвих зв'язків зі шкалами «ресурс самотності» та «залежність від спілкування». Можна сказати, що ці шкали більше відображають внутрішній світ особистості, її філософські та психологічні пошуки, тоді як «ресурс самотності» та «залежність від спілкування» стосуються зовнішніх соціальних умов і впливів, і їх відсутність кореляції підкреслює незалежність цих двох груп показників.

Цілі життя мають значний негативний зв'язок із «самовідчуттям» (-,495), «ізоляцією» (-,589), «відчуженням» (-,717) і «загальним переживанням самотності» (-,683). Тобто люди, які мають чіткі цілі в житті, менше відчують самотність. «Процес життя» теж вказує на негативні зв'язки із самовідчуттям (-,589), що свідчить про важливість процесу життя для зниження рівня самотності. «Результат життя» має менш виражений вплив, але показує зв'язок із самовідчуттям (-,444).

По шкалі «Загальне переживання самотності» виявлені значні позитивні зв'язки з усіма станами (дифузним, відчуженим, дисоційованим), що вказує на важливість самотності як чинника для формування негативних емоційних станів.

Загалом, дані свідчать, що стан самотності сильно корелює з відчуженням і дисоціацією, а також відсутністю чітких життєвих цілей і низьким рівнем контролю за життям.

Таблиця 3.27.

Матриця кореляційних зв'язків у віковій групі «46-55 років»

Шкали	Ізоляція	Самовідчуття	Відчуження	Дисфорія	Самотність, як проблема	Радість усамітні	Ресурс самотності	Загальне переживання самотності	Позитивна самотність
Дифузний стан	,467*	,498*	,454*	0,332	0,336	-0,357	-0,84	,482*	-0,222
Дисоційований стан	,532*	,668**	0,316	,474*	0,316	-0,421	-0,333	,518*	-,449*
ST	-,654**	-,590**	-,481*	-0,413	-0,385	0,373	0,053	-,648**	0,275
F	-,736**	-,555*	-,586**	-0,412	-0,353	,598**	0,190	-,742**	0,366
V	-,710**	-0,409	-0,407	-0,216	-0,139	0,352	0,165	-,570**	0,286
P	-,627*	-,534*	-,446*	-,471*	-0,381	0,403	0,088	-,611**	0,278
E	-,790**	-,472*	-,521*	-0,296	-0,200	0,441	0,145	-,696**	0,292
G	-,765**	-,536*	-,551*	-0,352	-0,315	0,408	0,074	-,711**	0,254
Ціль життя	-0,279	-0,337	0,009	-0,231	-0,093	,491*	,518*	-0,209	,594**
Результат	-0,134	-0,158	0,085	-0,012	0,193	0,036	,450*	-0,061	0,291

Заг.показник свідомості життя	-0,438	-,685**	-0,305	-0,336	-0,294	,451*	0,389	-,517*	,479*
Суб'єктивне переживання самотності	0,338	,733**	0,354	0,267	,495*	-0,249	0,191	,516*	-0,016

Прим.: * - $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$

При вивченні суттєвих зв'язків між шкалами обраних методик у віковій групі «46-55 років» (Таблиця 3.27.) спостережено наступне:

Пряма кореляція виявлена між шкалами «дифузний стан» та шкалами «ізоляція», «самовідчуття», «відчуження» та «загальне переживання самотності» (на рівні $p < 0,05$). Люди в цьому стані не бачать самотність як ресурс або позитивний досвід, а радше як джерело дискомфорту. Цей стан також пов'язаний з сильнішими негативними емоціями та меншою здатністю отримувати задоволення від усамітнення, що підсилює відчуття відчуженості й ізоляції.

По шкалі «дисоційований стан» виявлений прямий зв'язок із шкалами «ізоляція», «самовідчуття», «дисфорія» та «загальне переживання самотності», а також зворотний зв'язок зі шкалою «позитивна самотність». Отримані дані можуть свідчити про те, що дисоційований стан поглиблює почуття ізоляції, незадоволення та самотності, викликаючи складнощі у самовідчутті й посилюючи негативні емоції. У такому стані люди не здатні сприймати самотність як щось позитивне, що може додатково погіршувати їхній психологічний стан.

Шкала «самотрансценденції» має суттєвий зворотний зв'язок із показниками «ізоляція», «самовідчуття», «відчуження» та «загальне переживання самотності» (на рівні $p < 0,05$ та $p < 0,01$), що означає, що люди з вищим рівнем самотрансценденції менш схильні до переживання почуттів самотності та ізоляції.

Шкала «свобода» також має негативну кореляцію зі шкалами «ізоляція», «самовідчуття», «відчуження» та «загальне переживання самотності», а також позитивний зв'язок із шкалою «радість усамітнення» (на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$), що свідчить про те, що люди з відчуттям більшої свободи менше схильні до переживання ізоляції та самотності. Натомість вони більш здатні насолоджуватися усамітненням та бачити в ньому позитивні аспекти. Це говорить про те, що свобода сприяє зниженню негативних емоцій, пов'язаних із самотністю, і водночас допомагає людям сприймати усамітнення як можливість для саморефлексії, відпочинку чи задоволення.

Зворотний зв'язок спостережний між шкалою «відповідальність» та шкалами «ізоляція» і «загальне переживання самотності» ($p < 0.01$), що вказує на тенденцію меншої схильності до відчуття ізоляції та загальної самотності. Це означає, що особистості, які більш відповідально ставляться до своїх обов'язків та життя, здатні легше долати або уникати негативних емоцій, пов'язаних із самотністю.

По шкалах «екзистенція» та «сповненість» виявлений зворотний зв'язок із показниками «ізоляція», «самовідчуття» та «відчуження» і «загальне переживання самотності» (на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$), що може вказувати на те, що люди, які відчують глибший сенс свого існування («екзистенція») та мають відчуття сповненості життям, менш схильні до переживань самотності, ізоляції та відчуження. Це свідчить про те, що ті, хто знаходить екзистенційний сенс та живе сповненим життям, можуть легше інтегруватися в соціум, відчувати більше внутрішнього зв'язку з іншими та краще справлятися з негативними емоціями, пов'язаними із самотністю.

По шкалах методики «СЖО» - «ціль життя» та «результат» мають прямий кореляційний зв'язок із показниками «радість усамітнення», «ресурс самотності» та «позитивна самотність» свідчить, що люди, які мають чіткі життєві цілі та досягають відчуття результативності в житті, більш схильні до позитивного сприйняття самотності. Зокрема, це означає, що такі люди

можуть бачити в усамітненні джерело радості, ресурс для саморозвитку та можливість використовувати самотність як позитивний фактор у своєму житті. Вони сприймають самотність не як щось негативне, а як можливість для особистісного зростання, рефлексії та відновлення внутрішніх ресурсів.

Показник «загальний показник свідомості життя» має зворотний зв'язок із шкалами «самовідчуття» та «загальне відчуття самотності», та позитивний зв'язок із шкалами «радість усамітнення» та «позитивна самотність» (на рівні $p < 0.05$ та $p < 0.01$). Такі дані можуть свідчити про те, що люди, які мають високий «загальний показник свідомості життя», краще розуміють себе та своє місце в житті, що позитивно впливає на їхнє ставлення до самотності. Зворотний зв'язок із шкалами «самовідчуття» та «загальне відчуття самотності» вказує на те, що люди, які більше усвідомлюють своє життя, менш схильні відчувати себе самотніми або негативно ставитися до власного стану.

Позитивний зв'язок зі шкалами «радість усамітнення» та «позитивна самотність» свідчить про те, що такі люди схильні знаходити в усамітненні позитивні сторони, відчуючи радість та спокій від цього стану. Вони можуть використовувати самотність як ресурс для саморефлексії та особистісного розвитку.

Такі дані співвідносяться з отриманими кореляційним зв'язками між шкалами «суб'єктивне переживання самотності» та «самовідчуття», «самотність як проблема» та «загальне переживання самотності», що може вказувати на те, що люди, які відчують проблеми із самовідчуттям або мають негативне сприйняття свого стану, більш схильні сприймати самотність як проблему і суб'єктивно відчувати її сильніше. Водночас «загальне переживання самотності» може бути інтегральним показником, що об'єднує різні аспекти цього почуття, і воно корелює з іншими шкалами через загальну емоційну та психологічну незадоволеність. Іншими словами, людина, яка відчуває самотність як проблему, ймовірно, має більш негативне сприйняття себе (самовідчуття) і загалом переживає самотність інтенсивніше.

У віковій групі «56-65 років», у зв'язку з невеликою кількістю респондентів, складання матриці кореляційних зв'язків недоцільно, але з проаналізованих тестів в дослідженні можна визначити декілька ключових аспектів, які стосуються самотності та її взаємозв'язку з іншими психологічними показниками.

По шкалі «Дисоційований стан» спостережний зв'язок зі шкалами: «Потреба у компанії», який вказує на те, що у дисоційованому стані є сильна потреба в спілкуванні та взаємодії з іншими людьми. Це може свідчити про бажання уникнути почуття ізоляції через контакт з іншими. А також “Ресурс самотності”, свідчить, що самотність не сприймається як ресурс у такому стані, а навпаки, вона викликає відчуття дискомфорту.

Також зворотний зв'язок виявлений між шкалами «Позитивна самотність» та «Ресурс самотності» говорить про те, що людина у дисоційованому стані не може використовувати самотність як щось позитивне чи корисне для себе. Це означає, що самотність вважається чимось, що викликає страждання, а не можливість для саморефлексії або відновлення. Тобто, дисоційований стан характеризується відчуттям відчуженості та ізоляції. Самотність сприймається як проблема, і людина у такому стані має сильну потребу у компанії та взаємодії з іншими людьми. Водночас самотність не використовується як ресурс, і людина не здатна бачити в ній позитивні аспекти, що свідчить про психологічний дискомфорт від цього стану.

Висновки до 3 розділу

Таким чином, дослідження продемонструвало наступне:

аналіз показав, що рівень суб'єктивного переживання самотності варіюється залежно від вікових категорій. Високий рівень самотності частіше спостерігається у жінок віком 36-45 та 45-55 років, тоді як середній рівень – у молоді (18-25 років). Багато респондентів сприймають самотність як ресурс

(22%) або радість усамітнення (15%), але є також індивіди, що відчують її як проблему (12%) чи потребують компанії (11%).

Вікова група 18-25 років найбільш схильна до переживання ізоляції та потреби у соціальних зв'язках, тоді як жінки 56-65 років більше приймають самотність як позитивне явище. Група 36-45 років має високі показники по всім негативним аспектам самотності, крім ресурсного сприйняття самотності.

Аналіз показав, що залежність від спілкування найбільш виражена у вікових групах 18-25 та 36-45 років, що пов'язано з потребою у соціалізації та підтримці під час життєвих викликів. Водночас, позитивна самотність найчастіше зустрічається у віковій групі 56-65 років.

Результати опитування показали, що найбільше поширений дифузний вид переживання самотності (44% респондентів), коли люди прагнуть спілкування, але не довіряють іншим, що поглиблює відчуття самотності. Відчужений вид зустрічається у 5% респондентів, тоді як дисоційований - у 51%.

Розподіл за віковими групами вказав, що у віці 36-45 років найбільше людей переживають усі три види самотності, зокрема домінує дисоційований вид. У групах 18-25 та 46-55 років поширені дифузний і дисоційований види, а у старших респондентів (56-65 років) домінують відчужений і дисоційований види самотності.

За методикою «Шкала екзистенції» отримано наступне: респондентки демонструють низькі показники в ключових аспектах екзистенції, зокрема за шкалами «Сповненість», «Самодистанціювання» та «Самотрансценденція». Це свідчить про емоційну вразливість, нерішучість і внутрішнє напруження, яке обумовлює упередженість у самосприйнятті. Відзначається брак емоційності у відносинах, що впливає на впевненість у сприйнятті почуттів і цінностей.

Дослідження показує, що вік респонденток відіграє важливу роль: молодші учасниці (18-25 років) мають найнижчі результати, тоді як жінки

віком 26-35 років демонструють ознаки глибинної трансформації. Вікові категорії 46-55 років мають показники, близькі до середніх, тоді як жінки 56-65 років перевищують середні значення за показниками «Відповідальність», «Свобода» та «Екзистенціальність».

Загалом, результати свідчать про поступовий перехід респонденток від низького до середнього рівня в різних аспектах екзистенційного виміру, але в цілому показники залишаються низькими, що вказує на потребу в особистісному розвитку та самореалізації.

Результати тесту «СЖО» демонструють наступне:

Дослідження показало, що опитані жінки мають середні показники за шкалами, пов'язаними з цілеспрямованістю, емоційною насиченістю, самореалізацією та контролем над власним життям. Загальний показник за шкалою «цілі у житті» становить 34 бали, з найнижчим значенням у молодшій віковій категорії (18-25 років) - 28 балів, і поступовим зростанням до 40 балів у групі 56-65 років.

Подібна тенденція спостерігається за шкалою «процес життя», де жінки молодшого віку мають найнижчі показники (27 балів), в той час як максимальні (40 балів) фіксуються у віковій групі 56-65 років. За шкалою «результативність життя» жінки також демонструють достатню задоволеність (27 балів), хоча молоді респондентки знову мають найнижчі показники (23 бали).

В показниках «локусу контролю» спостерігається схожа картина: молоді жінки відзначаються нижчими значеннями (19-17 балів), в той час як максимальні значення досягають 25 балів у старшій віковій групі. Загальний показник свідомості життя у жінок становить 109 балів, з найвищим рівнем у віці 56-65 років — 123 бали.

Отже, результати вказують на позитивну тенденцію зростання свідомості та самосприйняття з віком, проте молодші жінки все ще відчують невпевненість у своїй реалізації та здатності контролювати власне життя.

При вивченні копінг-стратегій у групі жінок різних вікових категорій спостережено різноманітність підходів до подолання стресових ситуацій у різних сферах: когнітивній, емоційній та поведінковій.

Когнітивні копінг-стратегії: найвищі показники за адаптивними копінг-стратегіями, такими як «проблемний аналіз» та «збереження самовладання» виявлено у групі «46-65 років»; найнижчі показники у групі «18-35 років».

Емоційні копінг-стратегії: найвищий рівень емоційного копіngu, зокрема «оптимізму», спостерігається у жінок «18-25 років»; у жінок віком 26-35 років спостерігається схильність до придушення емоцій.

Поведінкові копінг-стратегії: жінки групи «56-65 років» демонструють високу схильність до співробітництва та альтруїзму; жінки вікових груп «18-25» та «46-55 років» мають нижчі показники щодо співпраці та конструктивної активності.

Таким чином, у 18-25 років жінки найбільш емоційно активні, використовують оптимізм та протест, проте мають найнижчі показники когнітивної адаптації та поведінкової співпраці; у 26-35 років вони характеризуються високим рівнем придушення емоцій та частковою схильністю до уникнення проблем, середня продуктивність когнітивного копіngu; у 36-45 років демонструють збалансовані результати, зокрема сильний оптимізм та хорошу поведінкову активність; 46-55 років мають міцні когнітивні стратегії, зокрема проблемний аналіз, але низьку співпрацю та поведінкову активність; у 56-65 років найвищий рівень адаптивних стратегій у всіх сферах, демонструють стійкість і готовність до взаємодії.

Цікавою є тенденція збільшення когнітивних та поведінкових стратегій із віком, тоді як емоційна сфера може мати значну варіативність у різних вікових групах.

При порівнянні вікових груп щодо прояву самотності та її складових з'ясовано наступні тенденції:

для жінок на всіх вікових етапах, особливо у молодому віці (18-25 років), соціальні контакти та емоційна підтримка є критичними факторами, які визначають їхнє відчуття самотності. Відсутність достатньої соціальної підтримки значно посилює переживання самотності, викликаючи почуття відчуженості, що знижує рівень залученості та позначається на якості життя. Молодші жінки сильніше залежать від соціальних зв'язків, а їх відсутність сприяє виникненню відчуття самотності та впливає на життєві орієнтири, відчуження негативно впливає на сприйняття життя як осмисленого та значущого. Також присутній зв'язок між «дисфорією» та «самодістанціюванням», що демонструє тенденцію відстороненості та погіршення емоційного стану через неспроможність виразити свої емоції;

у віковій групі «26-35 років» відзначається значний прогрес у розвитку сенсожиттєвих орієнтирів, зокрема по шкалах «самотрансценденції» та «цілей у житті». Жінки починають більше усвідомлювати свою життєву місію та показують схильність до саморефлексії, менш схильні відчувати соціальну або психологічну ізоляцію та мають більше усвідомлення себе. «Екзистенційна виконаність», тобто відчуття наповненості життя змістом, та рівень свободи починає відігравати ключову роль, оскільки жінки більше концентруються на досягненні своїх цілей та переоцінюють життєві пріоритети, що є важливим чинником, який впливає на здатність справлятися з самотністю. Самотність починає сприйматися через призму життєвих цілей та пошуку сенсу в житті, однак емоційна залежність від оточення залишається доволі високою;

для жінок вікової групи «36-45 років» самотність асоціюється з кризою сенсожиттєвих орієнтирів. Це період, коли жінки відчувають необхідність переосмислення своїх життєвих пріоритетів та цілей. Самотність виступає тригером для внутрішньої нестабільності та психологічної кризи, що вимагає переоцінки життєвих орієнтирів, викликає негативні емоції. Також значні зв'язки між «дифузним станом», «самовідчуттям», «дисфорією», а також «залежністю від спілкування» демонструє високу емоційну залежність від

соціальних зв'язків, високий рівень емоційної нестабільності та соціальної потреби;

у віковій групі «46-55 років» з'являються перші ознаки позитивного сприйняття самотності як часу для самотійного розвитку та особистісної рефлексії. Хоча вони ще не повністю приймають самотність як позитивний досвід, тенденція до переоцінки вже наявна, що є новим аспектом у порівнянні з попередньою віковою групою. Кореляційні зв'язки вказують на сильний вплив самотності на емоційний стан, що виражається у високій залежності від соціальних контактів. Це також корелює з кризовими процесами, пов'язаними з переосмисленням життєвого шляху. Самотність у цій групі супроводжується високими показниками емоційної вразливості, жінки цього віку частіше відчують самотність як негативний стан. Спостерігається позитивний зв'язок між дифузним станом та ізоляцією, самовідчуттям, відчуженням, що підтверджує, що ізоляція в цій групі пов'язана з поглибленням почуттів відчуженості. Відсутність соціальної підтримки сильно впливає на їх загальний емоційний стан та рівень задоволеності життям;

жінки вікової категорії «56-65 років» стають більш стійкими до відчуття самотності, оскільки розвивають здатність до адаптації. Найвищі результати за шкалами «відповідальність», «свобода» та «екзистенціальність» свідчать про вищий рівень особистісної зрілості та прийняття самотності як ресурсу для особистісного розвитку. Цей чинник відображає їхню більшу психологічну стійкість та здатність знаходити сенс у житті навіть під час усамітнення.

Загальний висновок по всім віковим групам, щодо кореляційних зв'язків свідчить про те, що ізоляція негативно впливає на переживання відчуження та дисоціації, особливо у вікових групах 36-45 та 46-55 років. Молодші вікові групи демонструють сильну залежність від соціальних контактів, що поглиблює відчуття самотності. Високий рівень усвідомленості життя та наявність життєвих цілей суттєво знижують суб'єктивне

переживання самотності. Локус «Я», який відображає почуття контролю над життям, також є значущим фактором у зменшенні відчуття самотності. Люди, які бачать себе відповідальними за свої життєві рішення та процеси, менш схильні до негативних переживань, пов'язаних із самотністю, та мають більш позитивне ставлення до свого життя. Наявність екзистенційних орієнтирів, таких як життєві цілі, свідоме сприйняття життя, та здатність до самодистанціювання, значно знижують рівень суб'єктивного переживання самотності. Люди, які чітко бачать свої цілі та розуміють свій життєвий шлях, більш позитивно ставляться до свого життя і менш схильні до відчуття самотності. Наявність чітких життєвих цілей та рефлексивних механізмів знижує рівень негативних переживань, пов'язаних із самотністю, тоді як відсутність таких орієнтирів і підвищений рівень ізоляції може погіршити суб'єктивний стан людини.

ВИСНОВКИ

Таким чином, вивчаючи переживання самотності особистості в умовах сучасного суспільства, зокрема: дослідження власної екзистенції, трансформацію сенсожиттєвих орієнтирів, копінг-стратегій особистості, ми дійшли до наступних висновків:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до поняття «самотність» та специфіку її розуміння в науковій літературі та виявлено, що самотність є складним та багатограним феноменом, який розглядається з різних точок зору: від руйнівного психологічного стану до можливості для особистісного розвитку. Теоретики екзистенційної, гуманістичної та психоаналітичної шкіл підкреслюють як негативні, так і позитивні аспекти самотності, зокрема її роль у розвитку самосвідомості та пошуку сенсу життя. Сучасні дослідження також звертають увагу на соціальні та культурні аспекти цього феномену, виявляючи його вплив на психічне здоров'я. Теоретичний аналіз феномену самотності показав, що самотність впливає як на психічне здоров'я особистості, так і на її соціальну поведінку. Вона може бути емоційною або соціальною, її дослідження є важливим у контексті розуміння сучасних соціальних проблем.

2. Емпірично досліджено складові переживання самотності та виявлено, що самотність має відмінні риси у різних вікових групах жінок: жінки молодшого віку більше орієнтуються на емоційну підтримку та соціальні зв'язки, тоді як жінки віком від 35 років і старше схильні використовувати самотність як можливість для особистісного розвитку та рефлексії. Проведені кореляційні аналізи підтвердили існування зв'язку між рівнем екзистенційної виконаності та суб'єктивним переживанням самотності.

Ключові значущі фактори, що визначають феномен самотності та трансформацію сенсожиттєвих орієнтирів у жінок: вік впливає на сприйняття самотності - вона трансформується від негативного переживання у молодому віці до позитивного ресурсу у старшому віці; соціальна інтеграція та

підтримка є критичними для молодих жінок, тоді як старші жінки сприймають самотність як ресурс для саморефлексії; у середньому віці самотність виступає каталізатором для зміни життєвих орієнтирів та пріоритетів; у старшому віці жінки використовують самотність для зміцнення психологічної стійкості та зростання.

3. Досліджено вплив самотності на прояви копінг-поведінки особистості та виявлено, як різні вікові категорії жінок використовують копінг-стратегії для подолання самотності. Було виявлено, що жінки віком від 35 років і старше використовують проблемно-орієнтовані підходи та самоконтроль; жінки молодшого віку схильні до емоційно-орієнтованих стратегій та пошуку соціальної підтримки.

Дослідження показало, що самотність суттєво впливає на вибір копінг-стратегій особистості. Жінки, які відчувають самотність, частіше використовують емоційно-орієнтовані копінг-стратегії, зокрема пошук соціальної підтримки та позитивну переоцінку ситуації. Водночас жінки старшого віку схильні застосовувати більш зрілі копінг-стратегії, такі як самоконтроль і проблемний аналіз; жінки молодшого віку більше залежать від емоційної підтримки, що робить їх вразливішими до соціальної ізоляції. Загалом, самотність виступає тригером для активізації як позитивних, так і негативних копінг-механізмів, залежно від вікових особливостей та особистісних ресурсів.

4. Зроблено порівняльний аналіз вікових груп на предмет переживання самотності та її складових та виявлено наступні тенденції: жінки (56-65 років) частіше сприймають самотність як ресурс для саморефлексії та розвитку, тоді як жінки віком від 18-25 років більше страждають від емоційної ізоляції та нестачі соціальної підтримки. У середньому віці (36-45 років) спостерігається найбільший рівень внутрішньої кризи, що пов'язано з переосмисленням життєвих орієнтирів, що посилює переживання самотності.

Дослідження феномену самотності в умовах сучасного суспільства виявило, що цей психологічний стан має різноманітні прояви в різних вікових

групах. Самотність не є однозначно негативним феноменом: вона може бути як джерелом страждань, так і ресурсом для особистісного розвитку.

Дослідження підтвердило важливість вікової диференціації в аналізі самотності. Самотність не є статичним станом, вона змінюється з віком і стає важливим чинником особистісного розвитку у старшому віці. Окрім того, копінг-стратегії, які використовують жінки для подолання самотності, значною мірою залежать від рівня їхньої екзистенційної виконаності та когнітивних ресурсів. Дослідження показує, що самотність має різний вплив на психоемоційний стан у залежності від віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11.
2. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. Modern scientific researches, 2020. № 14(3). С. 96-101.
3. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 21 с.
4. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2 кн. – Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади. – К.: Либідь, 2003. – 344с.
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. С. 20–25.
6. Бушуєва Т. В. Задоволеність життям та особливості копінг-поведінки людей середнього віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менедж-мент. 2015. Вип. 17. С. 142–151.
7. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 24 с.
8. Вельс Б. На межі самотності. Харків: Вид-во Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 272 с.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко. Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. 2-ге вид. Київ: Каравелла, 2007, 400с.
10. Гасанова П.Г. Психология одиночества / П.Г. Гасанова, М.К. Омарова // – К.: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев). – 2017. – 76 с.
11. Говорун Т. В. Гендерна психологія / Т. В. Говорун, О. М. Кікінежді. – К.: Либідь. – 2004. – 308 с.

12. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості
Психологічна спадщина Г.І. Челпанова: сучасний погляд. Матеріали
круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). Ніжин, 2012. С. 22-23.
13. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: Навчальний посібник / О.Є.
Гуменюк // – Тернопіль: Економічна думка. – 2004. – 310 с.
14. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів
виникнення самотності. Проблеми сучасної психології. 2012. №1. С. 53- 57.
15. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку.
Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного
університету імені Г. С. Сковороди: Зб. наук. праць.
Переяслав-Хмельницький. 2014. №7, С. 25-31. 49
16. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності
понять у сучасній психологічній науці. Вісник Національного університету
оборони України. 2011. №4. С. 23-30.
17. Довбій Т.Ю. Проблема самотності у західній психологічній науці.
Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип. 9. С. 80-89.
18. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Навчальний посібник. —
Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2004. – 112с.
19. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини.
Зб. тез доп. VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих
учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій, 2018. Вип. 3, С.
173-174.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у
кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
21. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її
вплив на особистість. Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр.
Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С.
Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.
Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 16. С. 431- 439.

22. Коваленко А.Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. – №9. – С.110-113.
23. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. Психологія особистості. Т. 11, №1. 2021. С. 59-66.
24. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості / Психологічний часопис, 2017. - № 3. С. 59-69. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_8
25. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.
26. Корчагіна С.Г. Генезис, види та прояви самотності. Херсон, 2005. 118 с.
27. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03. К., 2010. 184с.
28. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 32 (71) № 1. 2021. С. 51-56.
29. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа : материалы для психотерапии, консультирования и коучинга. Харьков : Гуманитарный Центр, 2019. 462 с.
30. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. Вип. 14, 2020. С. 136-143.
31. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко. – К. : МАУП, 2000. – 256 с
32. Максименко С. Д. Психологічний супровід трансформаційних процесів в українському суспільстві та освіті. Вісник Національної академії педагогічних наук України. 2019. № 1(1). URL: <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2019-1-1-1-1>

33. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45-48.
34. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько антропологічний дискурс. Філософські обрії. 2008. № 20. С. 124-137.
35. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Вид-во Лабораторія. 2021. 304 с.
36. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. Практична психологія та соціальна робота, 2008. №3, с. 13-17.
37. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
38. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.
39. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
40. Осін Е. Н. Диференційний опитувальник переживання самотності: структура і властивості. Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
41. Пас О. Лабіринт самотності. Київ: Вид-во Анетти Антоненко. 2014. 216 с.
28. Піменова О. Самотність як молодіжна проблема. Український соціологічний журнал. 2013. № 1-2. С. 82-86.
42. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 23. С. 207-214. 51
43. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". 2013. № 2. С. 212-216.
44. Психологія свободи та людської долі Миколи Бердяєва до 145-річчя з дня народження та 185-річчя заснування Київського національного

- університету імені Тараса Шевченка. Міжнародне наукове видання : 198
колективна монографія / Власова О.І., Мельник О., Предко Д., Предко В./
За заг. редакцією Власової О.І., Лунева В. Є. Київ-Гамільтон: Accent
Graphics Communications & Publishing, 2020. 287 с.
45. Родіна Н.В. Копінг-поведінка аномічної особистості / Н.В.Родіна, Б.В. Бірон // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – 2012. – Т.14 (1). – С.298-305.
 46. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
 47. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2015. 164 с.
 48. Рязанцева О. Ю. Свобода як екзистенційний ресурс особистості / О. Ю. Рязанцева: Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка [за ред. С.Д. Максименка]. - Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2010.- Т. 7. - № 23. - С. 204 - 208.
 49. Саннікова О. П., Бедан В. Б., Гусак Л. Є. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. Наука і освіта. 2018. № 5–6. С. 5 – 11.
 50. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 318 с.
 - 33.Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70-73.
 51. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посібник. Київ, 2009. 76 с.
 52. Титаренко Т. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко та ін. // – К.: Либідь. – 2003. – 536 с.
 53. Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. Актуальні проблеми психології в закладах освіти, 2021. №11, С. 212-219.

54. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі. Харків : Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. 160 с.
55. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 192 с.
56. Фромм Эрих. Душа человека: Ее способность к добру и злу; Искусство любить: Исследование природы любви. – Запорожье: Биг-Пресс, 2012. – 280 с. 121
57. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття / Н. В. Хамітов: автореф. дис.док. фіос. наук: спец. 09. 00. 04. “Філософська антропологія і філософія культури”. – К., 1998. – 34 с.
58. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское / Н.В. Хамитов. – Киев: Научная мысль, 1995. – 318 с.
59. Хамитов Н.В., Крылова С.А. Этика. Путь к красоте отношений. Курс лекций / Н.В.Хамитов, С.А. Крылова. – К.: КНТ, 2017. – 264 с.
60. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
61. Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. Київ: Україна, 2001. 236 с.
62. Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокур'янської. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.
63. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness during Adolescence / Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. Nursing Research. 2006. – V. 55. Vol. 5. pp. 308-315.
64. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control / Bandura A. – N.Y.: W.H. Freeman, Co, 1997. – 604 p.
65. Brennan T. Loneliness at Adolescence // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290. 52

66. Cacioppo, J.T, Cacioppo, S., (2018). The growing problem of loneliness. *Lancet*. 2018 Feb 3;391(10119):426. doi: [10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
67. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. №13. P. 447–454.
68. Cacioppo J. T., Hawkley L. C., Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. P. 218 – 227.
69. Danneel S., Geukens F., Maes M., Bastin M., Bijttebier P., Colpin H., Goossens L. (2020) Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: longitudinal distinctiveness and correlated change. *Journal of Youth Adolescence*. Vol. 49, pp. 2246-2264.
70. DePaulo B.M. Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*. 2005. №16 (2/3). P. 57–83.
71. Frankl V. *Logotherapie und Existenzanalyse* / V. Frankl. – Muenchen: Piper, 1987.
72. Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / Louise C.Hawkley, John T. Cacioppo. *The Society of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40 (2). pp. 218-227.
73. Heinrich L.M. The clinical significance of loneliness: A literature review / Heinrich L.M., Gullone E. *Clinical Psychological Review*. 2006. Vol. 26. pp. 695-718.
74. Kwee J., Langle A. Challenges and New Developments in Logotherapy and Existential Analysis. In *The Wiley World Handbook of Existential Therapy* (eds E. Deurzen, E. Craig, A. Langle, K. J. Schneider, D. Tantam and S. Plock). 2019. URL: <https://doi.org/10.1002/9781119167198.ch24>.
75. Lamers S. M. A. Positive mental health: Measurement, relevance and implications / Sanne M. A. Lamers. – Enscheda: University of Twente, 2012. – 192 p.
76. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping* / R.Lazarus. – NY: Springer/ –1984. – 230 s.

77. Lau J., Shariff R., Meehan A. Are biased interpretations of ambiguous social and non-social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 140, 2021, p.p. 103-129.
78. Maslow A. H. (1954). *Motivation and personality* (First ed.). Harper & Row. 418 p.
79. McClelland H., Evans J., Nowland R., Ferguson E., O'Connor R. (2020) Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 274. p.p. 880–896.
80. Moustakas C.E. *Portraits of loneliness and love*. Englewood Cliffs. N.J.: Prentice-Hall, 1975.
81. Peplau L. A., & Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness*. New York. 280 p.
82. Qualter P. Hennessey, A. Yang, K. Chester, K.L. Klemmer, E. Brooks, F. Prevalence and Social Inequality in Youth Loneliness in the UK. *International Journal Environment Resorch of Public Health* 2021, Vol. 18, p. 10420.
83. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
84. Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.
85. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol.66. pp. 20-40.
86. Selye, H. *Stress zycia*. Przeł. J. W. Guzka i R. Rembiesa. Warszawa: PZWL. 1960.70 P.
87. Verity L., Keming Y., Nowland R., Aparna Sh., Turnbull M., Qualter,P. (2022) Loneliness from the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of

Conversations about Loneliness between Adolescents and Childline Counsellors, *Journal of Adolescent Research*. Vol. 58, pp.128-137.

88. Weiss R.S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
89. Yalom I. *Existential Psychotherapy*. United States :Basic Books, 1980. 544p.
90. Young, J. E. *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application* / ed. by L. A. Peplau and D. Perlman. *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: Wiley, 1982. P. 1– 18.