

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТА КОРЕКЦІЯ ОБРАЗУ – Я У
САМОТНІХ ЖІНОК**

Виконала: студентка 2 курсу, 265 група
спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Бічагова Наталя Олександрівна

Керівник:

доктор філософії, старший викладач кафедри
психології Поліщук Олена Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології
Сафін Олександр Джамільович

Умань – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ Я І ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК.....	7
1.1. Загальна характеристика самотності як стану і як суб'єктивного переживання.....	7
1.2. Психологічні особливості жіночої самотності.....	11
1.3. Підходи до вивчення образу Я в психології	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПОВИХ І ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І ОБРАЗУ Я САМОТНИХ ЖІНОК.....	36
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей особистості і образу я самотніх жінок	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості і образу я самотніх жінок	41
2.3. Програма психологічної допомоги самотнім жінкам	55
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає період різких соціальних і економічних змін, зростаючої міграції населення, в зв'язку з чим актуалізується проблема самотності. Для людини стають характерними ситуації втрати роботи, зміни рівня життя, порушення соціальних, міжособистісних, родинних зв'язків, що спричинює недовіру до сьогодення. Наслідки вимушених змін способу життя виявляються у зростанні таких психологічних проявів як підвищення рівня психоемоційної напруги, поширення тривоги, агресії, страху перед майбутнім, невпевненості, незадоволеності життям, депресії, що сприяє виникненню переживання самотності.

На сучасному етапі громадського життя все більш зростає інтерес до різних форм і методів психологічної допомоги людині, оскільки психічне здоров'я кожного визначає здоров'я нації в цілому. Повноцінна особистість – це, насамперед, вдоволена в основних сферах життя людина. Безперечно, сфера сімейно-шлюбних відносин є однією з найважливіших для людини. Для жінки близькі та задовільні відносини з навколишніми, насамперед із протилежною статтю, багато в чому визначають благополуччя і спроможність її як особистості. Самотня жінка, окрім власних страждань, доставляє масу проблем оточуючим її людям.

Актуальність роботи обумовлена, у першу чергу, проблемою самотності, що існує у всякому суспільстві. Ця проблема здавна хвилювала вчених, і неодноразово вони пробували дослідити, зрозуміти та знайти способи подолання екзистенціальної самотності людини. Останнім часом з'явилася досить велика кількість психологічних та філософських робіт, що стосуються форм, наслідків, вимірів і проявів самотності. Це, насамперед, робота Г. Саллівана, що вважає, що особистість виявляється досить яскраво саме в ситуаціях міжособистісної взаємодії, тобто вказує на проблемну зону самотніх людей. Дослідник показує момент виникнення самотності як феномена саме в допідлітковий період, підкреслюючи, що самотні люди

шукають спілкування. Самітність як переживання, більш болісне, чим тривога, визначає Г. Салліван.

Проглядаючи проблему самотності в історичній ретроспективі, слід відмітити, що неоднозначність змісту самотності пояснюється різними підходами до її вивчення. Залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як: стан (Г. С. Абрамова, О. О. Бодальов, Р. Вейс, С. Л. Вербицька, О. Б. Долгінова, Г. С. Корчагіна, К. Рубинстайн, Ф. Шейвер, Дж. Янг та ін.); процес (Б. С. Алішев, Г. М. Тіхонов, Г. Р. Шагівалеева, Н. В. Шитова); механізм адаптивної зворотної реакції (Дж. Фландерс); почуття (С. В. Бакалдин, Д. Гев, М. Клейн, І. С. Кон, В. Г. Лашук); відчуття (Г. Зилбург, О. В. Лазарьянц, Н. Л. Смакотіна, М. Е. Телешевська, М. Фергюсон); емоційне переживання (І. В. Бабанова, Ф. Ю. Василюк, О. В. Данчева, О. М. Коротеєва, Д. О. Леонтєв, Х. Лопата, У. Садлер, О. П. Саннікова, В. І. Сіляєва, І. М. Слободчиков, Ю. М. Швалб, О. Я. Чебикін); риса особистості (Е. Сігельман, Д. Рассел, Ф. Фромм-Рейхман, О. П. Саннікова).

Відтак, тема нашого дослідження **«Психологічне вивчення та корекція образу-Я у самотніх жінок»** вважаємо вельми актуальним і доцільним.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості жіночої самотності.

Предмет дослідження – психологічні показники образу-Я самотніх жінок.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити переживання самотності як стійкої властивості особистості.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми переживання самотності як психічного стану і як властивості особистості (стійкої схильності до переживання самотності).

2. Визначити психологічні чинники та властивості особистості, що супроводжують прояви схильності до переживання самотності.

3. Експериментально дослідити вивчення образу-Я і властивостей особистості та поведінки жінок, що переживають самотність.

4. Розробити програму психологічної допомоги самотнім жінкам.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні методики дослідження: методика оцінки рівня сформованості механізмів міжособистісних взаємодій, опитувальник «Особливості організації життя особистістю», опитувальник для оцінки інноваційного потенціалу «Вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу», опитувальник «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ).

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 30 самотніх жінок, студентки ОС «магістр» заочної форми навчання (віком від 20 до 50 років).

Теоретичне значення роботи полягає у обґрунтуванні параметрів (компонентів) показників Я образу самотніх жінок, встановлення конкретних властивостей особистості, особливостей поведінки, що проявляються у жінок, які переживають самотність, а також у виявленні психологічних причин самотності у жінок, створенні типології жіночої самотності, визначенні специфіки образу Я самотніх жінок.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати дозволяють дослідити загальні закономірності та індивідуальні відмінності психологічних особливостей жінок-представників кожного типу самотності, що виявляються у специфіці їх образу Я, рисах особистості, пов'язаних з самотністю, діях по організації особистого життя.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на XII-ї Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023); III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: «Жінка в умовах збройного конфлікту» в збірнику праць «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (2023); «Суб'єктивне уявлення причин самотності жінками з різних соціальних груп» в збірнику праць «Теорія та практика психокорекції особистості» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 79 сторінках, основний зміст включає 69 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 61 джерело українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОБРАЗУ Я І ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

1.1. Загальна характеристика самотності як стану і як суб'єктивного переживання

У психологічному словнику дане наступне визначення: самотність – це важке емоційне переживання; глибоко самотні люди дуже нещасливі. Поняття самотності може бути охарактеризоване як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Як тільки люди потрапляють в умови самотності, що обумовлюється експериментальною, географічною, соціальною чи тюремною ізоляцією, відразу ж усі безпосередні зв'язки з іншими людьми перериваються, що викликає появу гострих емоційних реакцій [95, с. 261].

Насамперед, відзначимо, що самотність як стан досить часто присутня у житті кожної людини. Самотність є визначальною у творчості, вона сприяє на значному етапі (підлітковий період) формуванню особистості. Самотність багато в чому допомагає розвитку й становленню статево-ролевої ідентичності особистості. Тільки на самоті людина задає собі такі екзистенціально значимі питання «Хто я?», «У чому зміст мого життя?» і т.д., і тільки на самоті може спробувати дати собі на них відповіді.

На наш погляд, нетривала самотність сприяє розвитку зібраності і внутрішньої зосередженості й сприяє оновлюючій дії на настрій. Тільки на самоті ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким і заслуговуючи на небайдуже ставлення. У кожній людини час від часу з'являється бажання бути на самоті. На думку Н. В. Хамітова [14, с. 5], «тільки пройшовши браму самотності, людина стає особистістю, що може зацікавити світ. Лише так жінка знаходить достоїнства жінки, а чоловік – достоїнство чоловіка. Тому що самотність – це вісь, що пронизує наше життя.

По суті, людське життя є нескінченним руйнуванням самотності й поглибленням у нього...». Зовсім справедливо вказує автор, що той, хто не пережив самотність у юності, так і не стає дорослим. «Чи ще глибше: він так і не стає молодим. Він залишається вічним підлітком і проносить себе як старіючого підлітка по всіх ступенях життя» [18, с. 9].

Природно, що кожний з нас відчував самотність епізодично, приймаючи це цілком нормально. Але тривала самотність дратує людину і поступово знищує його життєві сили. Коли ж почуття самотності глибоко пронизує людину і стійко зберігається, воно виснажує щирі сили і починає викликати серйозні побоювання. Тому в нашому дослідженні ми звертаємо увагу на негативний вплив самотності на особистість.

М. Є. Покровський [53], що вивчає це питання, характеризує дане переживання як безлику, але від цього ще більш підступну хворобу, що викликає одночасно і жаль, і протест. «Самотність суперечить самій суті людини як істоти суспільної».

Самотність – це важке емоційне переживання; глибоко самотні люди дуже нещасливі. «Поняття самотності може бути охарактеризоване як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Як тільки люди потрапляють в умови самотності, що обумовлюється експериментальною, географічною, соціальною чи тюремною ізоляцією, відразу ж усі безпосередні зв'язки з іншими людьми перериваються, що викликає появу гострих емоційних реакцій» [55, с. 261].

Самотність породжує тривогу і страх. Випробовуючи самотність, людина усвідомлює, що йде щось важливе, вислизає те, у що він вірив, чого очікував. Відчуття погрози найбільш повному розкриттю цілісних якостей особистості розвиває страждання самотності. Гостра форма самотності означає крах глибинних чекань особистості щодо реалізації основних можливостей, що є важливою складовою людського буття. «Самотність – не властивість людської природи, а її прояв і сумний наслідок визначених умов

існування. Людина не засуджена жити самотнім» [33, с. 220].

Очевидно, що позитивним є для людини добровільно обрана самотність, що дуже часто визначають як самоту, а не змушену самотність, розглянуту як відкидання навколишнім світом.

Самотність належить до числа тих понять, реальний життєвий зміст яких, здавалося б, чітко представляється навіть повсякденній свідомості, однак подібна ясність оманна, тому що вона ховає складний, суперечливий філософський зміст, що найчастіше вислизає від раціонального аналізу. Усі дослідники сходяться на тому, що самотність у самому загальному наближенні зв'язана із переживанням людиною його відірваності від співтовариства людей, родини, історичної реальності, гармонічної природної світобудови. Самотність являє собою комплексне почуття, що зв'язує щось утрачене внутрішнім світом особистості. Самотність може сприяти розвитку важкого розладу особистості.

Дамо коротку характеристику кожного, тому що розходження між ними проясняють розуміння самотності як стану і суб'єктивного переживання.

Психодинамічні моделі представляли Зілбург і Гаррі Стэк Салліван. Зилбург опублікував, імовірно, перший психологічний аналіз самотності. Він розрізняв самоту і самотність. «Самота – «нормальне» і «минуций умонастрій», що виникає в результаті відсутності конкретного «когось». Самотність – це нездоланне, постійне відчуття» [63, с. 153]. Він описує, що самотність стає відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності і ворожості. Він простежив походження самотності, починаючи з дитячої колиски.

Г. С. Салліван [103] також бачив корені самотності дорослого в його дитинстві. Виділяючи в розвитку особистості такий важливий, на його думку, період як ювенільна ера, вчений вказує, що саме з цього періоду можна спостерігати компоненти того переживання, що згодом перетвориться в самотність, у формі потреби мати приятелів, а потім і потреби в прийнятті.

Якщо в дитини був невдалий досвід у цей період, то, на думку Саллівана, він буде підданий «страху остракізму» [13, с. 22]. Останній компонент самотності – потреба в близьких взаєминах з іншою людиною, що є другом чи коханим, тобто потреба в найбільш близькому взаємообміні, що припускає задоволення і безпеку – формується на препідлітковій стадії. Саме у препідлітковому періоді виникає самотність як феномен і згодом може виявлятися протягом усього життя.

Карл Роджерс – найбільш відомий прихильник феноменологічного напрямку. Він неодноразово звертався до теми самотності. Він думав, що «індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших» [18]. Згідно Роджерсу, впевненість у тім, що щире «Я» індивіда відкинуте іншими, тримає людей замкнутими у своїй самотності.

Дослідники, що дотримують даного напрямку, висунули гіпотезу про те, що невідповідність між дійсним і ідеалізованим «Я», у кінцевому рахунку, закінчується самотністю. Аналіз самотності, представлений Роджерсом, впливає з його клінічної практики, він розглядає самотність як прояв слабкої пристосовності особистості. Причина самотності знаходиться усередині індивіда, у феноменологічних невідповідностях уявлень індивіда про власне «Я». Відмінність поглядів від прихильників психодинамічних теорій полягає в тому, що перші не дуже довіряють тезі про важливість ранніх дитячих вражень на формування особистості.

Екзистенціалісти приймають як крапку звіту той «факт», що люди споконвічно самотні. Яскравим виразником цього напрямку став Г. Мустакас. Він підкреслює значення розходження між «суєтою самотності» і щирою самотністю. «Суєта самотності» – це система захисних механізмів, що віддаляє людину від вирішення істотних життєвих питань і яка постійно спонукує його прагнути до активності заради активності разом з іншими людьми. Щира ж самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування і з зіткнення особистості з прикордонними життєвими ситуаціями

(народження, смерть, життєві зміни, трагедія), пережитими поодиноці. «Ми не боїмося смерті, ми боїмося самотності», – вважає Бен Мьюскович [10, с. 62].

Болгарський психолог Л. Сімеонова [12] виділила п'ять типів поведінки людей, підданих самотності:

1. Ненаситна потреба людини в самоствердженні, коли в центрі уваги тільки власний успіх.

2. Одноманітність поведінки. Людина не в змозі вийти з деякої обраної нею ролі і тому не може дозволити собі розкутість, природність у контактах з іншими людьми.

3. Зосередженість на своїх відчуттях. Події власного життя і свій внутрішній стан представляються йому винятковими. Він сумнівний, повний похмурих передчуттів, полонений панічним страхом за своє здоров'я.

4. Нестандартність поведінки, коли світосприймання і вчинки не відповідають встановленим у даній групі правилам і нормам. У такій поведінці можна було б знайти дві причини: одна з них - це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви, що часто відрізняє людей талановитих, випереджаючих свій час. Друга - це небажання поважати інших.

5. Недооцінка себе як особистості й звідси острах бути нецікавим іншим. Таких людей частіше не зауважують.

1.2. Психологічні особливості жіночої самотності

Жінка завжди важче ніж чоловік переносить самотність. Даний факт підтверджує велика кількість робіт, присвячених даній проблематиці В. Москаленко [3] відзначає, що потреба в емоційній прихильності, приналежності кому-небудь у жінок виражена яскравіше, ніж у чоловіків. Страх самотності, відкидання лежить в основі догоджаючої поведінки, що досить часто культивується в родині. Незважаючи на те, що в жінок у середньому більше соціальних ролей, вони мають більше друзів, ніж чоловіки, усі жінки значно частіше скаржаться на самотність і недостатню

кількість соціальних контактів [8]. Дж. Міллер [19] указує на той факт, що відсутність відносин для жінки чревате серйозними наслідками.

Дж. Віткін [26] пише, що багато жінок з небажанням виходять заміж. «Для багатьох жінка без чоловіка по параметрах не підходить для «ідеалу американської жінки». Люди часто жадають від таких жінок пояснень, чому вона не вийшла заміж. Де ж бродить той єдиний, хто полюбить її й оцінить по-справжньому? А чи не приходило їм у голову, що вона, може бути, щаслива, живучи на самоті, і цілком задоволена своїм життям? Чи ж вона просто чекає того моменту, коли вона сама твердо встане на ноги?» [26]. Але в нашій роботі мова йде не про тих жінок, що живуть одні і не страждають від самотності, а про тих, які живуть у родині чи самі по собі, чи без чоловіка, але з дітьми – і їх пригнічує даний стан.

Тут хотілося б відзначити ставлення до чоловіків у жінок, що відчують самотність. Однозначно, думка про сильну половину людства в таких жінок негативна. Приведемо їхні висловлення: «Вони всі однакові», «Вони не варті того, щоб думати чи піклуватися про них», «Чому їх завжди потрібно чомусь учити?», «Їм усім тільки одного треба – сексу, а хочеться для душі», «Чому за них переживати, вони себе не скривдять», «Якби можна було без них!» і т.д. Думка чоловіків про самотніх жінок також як і останніх не відрізняється доброзичливістю. Це відбилося в результатах соціологічного опитування зі 100 чоловіками у віці від 26 до 40 років (розлученими чи холостяками – ми з'ясовували переваги у виборі партнера для взаємин), виявилось, що чоловіки (87%) зволіли б побудувати родину чи цивільний шлюб з жінками, що розведені, мають дитину, ніж із самотніми, що не мають дітей. Пояснювали вони свій вибір тим, що якщо жінка до 27 років (за даними в нашій країні жінка, що не вийшла заміж до 27 років відноситься до категорії «старих дів» і ця обставина відноситься до факторів ризику для благополуччя родини) не улаштувала своє особисте життя, виходить, вона нікому не була потрібна, у зв'язку з цим їм теж вона не потрібна як претендентка на відносини. Навіть для інтимних відносин (крім створення

родини) чоловіки зволіли розлучених або замужніх, але не самотніх. При чому до свого невлаштованого особистого життя дана категорія чоловіків відноситься нормально, але у відношенні жінок – інша думка.

Нами було замічено [12], що жінки більш відкрито визнаються у своїй самотності, ніж чоловіки, а також самотні чоловіки набагато менше пристосовані до навколишнього оточення, ніж самотні жінки.

Багато жінок, відчуваючи самотність, намагаються піти в роботу цілком, щоб менше часу залишатися наодинці із собою і своїми думками, тому що це дуже болісно для них. Не буде перебільшенням сказати, що такою інтенсивною роботою вони намагаються заповнити порожнечу, що утворилася через відсутність осмисленої діяльності і позбавлень, викликаних самотою і відстороненням від безпосереднього живого спілкування з людьми. Самітність же – а також заціпеніння – і є неминучий результат змушеної заміни міжособистісних і творчих прагнень, для яких був призначений розум, шаблоновими і надуманими справами. Самітність можна витлумачити як острах, що виникає через втрату чи часткову втрату свого «Я», утрати того, що раніш викликало гордість і дарувало надію.

Хотілося б відзначити ставлення жінок, що страждають від самотності, до стану свого здоров'я. Дуже часто вони використовують відхід у хворобу як розв'язання проблем. Працюючи зі своїми пацієнтками, Дінора Пайнз [9, с.10] помітила, що «тіло дорослої жінки надає їй своєрідні засоби уникати усвідомлення психічних конфліктів і роботи над ними». Для багатьох самотніх жінок, причому необхідно додати, незалежно від віку (від 20 до 70 років) і стану їхнього фізичного здоров'я, однієї з улюблених тем для розмови є проблеми зі здоров'ям. Вони набагато частіше скаржаться на стомлюваність, безсоння, болі, лікарів, що не співчують і не уважних до них. Вищезгаданий автор [89; с.10] відзначає, що «навіть якщо жінка не використовує своє тіло для того, щоб піти від конфлікту, зміни, що відбуваються з тілом протягом життя, глибоко потрясають її, і різні жінки по-різному справляються з ними – у залежності від своєї здатності вирішувати

життєві проблеми взагалі й у залежності від того, як складалося їхнє життя». А ми можемо додати, що в основному життя самотньої жінки складалася завжди проблематично.

Ще існують немаловажні труднощі в тім, що самотні жінки, що мають дочок, програмують їх на таку ж долю. Вони із самого народження наносять іноді непоправну шкоду дитині своїм ставленням до себе і до чоловіків. «Матері, незадоволені собою як жінкою, що не вміє приймати батька як чоловіка, важко відокремити себе від дитини, тому що вона сподівається жити в ньому заново, надолужити все упущене нею самою» [9, с. 89]. І, досліджуючи дане питання, ми переконалися в тім, що, за рідкісним винятком, дочка самотньої матері не стає самотньою. І це зовсім природно. Адже дитина не жила в родині, що будувалася б по-іншому. Дочка керується прикладом, що має перед очима.

Якщо родина психологічно благополучна, то ми можемо сподіватися, що дитина побудує також благополучну родину. «Атмосфера взаємного задоволення батьків один одним і материнською насолодою своїм тілом і Власним Я не тільки надає дочці задовольняючий об'єкт для інтерналізації й ідентифікації, але і дає дівчинці надію на таку ж долю і для неї» [9, с. 88]. Але дочка, що бачить негативне ставлення матері до чоловіків, починає також до них ставитися. Навіть якщо дочка виходить заміж, те при таких розміщенні сил, воно навряд чи створить щасливу родину. «Якщо пошук чоловіка для матері, що виховує дитину сама, є зняття ганьби, тому що вона не замужем, для самотньої матері це зняття ганьби розводу. Її тяжіння до чоловіків також може бути пофарбовано ворожнечею, що зміцнює bastiони самотності, зведені проти чоловіків» [8].

Незважаючи на те, що, по загальній думці, жінки в більш старшому віці легше переносять самотність, ніж чоловіки, все-таки необхідно зупинитися на цьому аспекті. З віком людина розуміє справжні, а не підроблені цінності. Сам перехід до реалізації себе знімає проблему самотності як таку. Більш того, самотність як переживання, психологічний стан індивіда взагалі не

характерно для цього етапу життя особистості. Відчуження, почуття самотності виникає тільки тоді, коли людині виявляється не в змозі реалізувати себе в значимій для нього сфері. Критичним моментом є навіть не стільки почуття неможливості реалізувати себе, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості як що вже здійснився факту і втрати якихось перспектив у цій сфері. Якщо в людини залишається надія, що ще можна усе змінити і поправити, почуття самотності не виникає. Зберігається свідомість буття.

Старіння завжди породжує занепокоєння. Зі старістю приходять побоювання і самотність, викликані погіршенням здоров'я і страхом смерті. Примара старості для жінки – це примара сексуальної й еротичної самотності. Деякі автори думають, що в чоловіків виникає більше труднощів зі старінням, можливо, тому, як відповіли деякі респонденти, що для чоловіків старість є несподіванкою, Жінкам щось постійно нагадує про вік – менструації, народження дітей, менопауза, турботи про старих батьків і так далі. Чоловіки ж почувають себе молодими, поки вперше не зіштовхнуться із серйозним захворюванням чи поки не помре їхній батько, і вони не стануть самим старшим чоловіком у своєму роді [26].

Безумовно, необхідно торкнутися специфічного аспекту жіночої самотності, зв'язаного з утратою близьких – дітей, чоловіка. Удови складають особливу частину самотніх людей. Адже вони в меншому ступені схожі з жінками, що вступили в повторний шлюб. В наш час чоловіки вмирають у набагато більш молодому віці, ніж жінки. У результаті в літньому віці частка жінок непропорційно велика. Природно, що в літніх вдівців імовірність вступити в повторний шлюб набагато вище, ніж у літніх удів. І є ще одна деталь, виявлена Карен Рук і Л. Пепло [3], – у психотерапевтичні групи вдів і вдівців не слід разом з'єднувати, тому що вони зовсім по-різному реагують на втрату близької людини. Багато вдів приходили просто в шок від реакцій чоловіків на утрату своїх дружин.

Досить часто самотність переживається людьми як потреба бути

здіяним у якійсь групі чи бажаність цього, або потреба просто бути в контакті з ким-небудь. Здавалося б, яке ще співтовариство може зробити настільки близькими кількох людей як не родина? Але саме несподіване – що самотність у лоні родини розповсюджене явище.

«Самотність у шлюбі особливо болісна, тому що людина відчуває, що його зрадили чи покинули, а вона покладала такі надії на шлюб. З початку періоду романтичних відносин люди сподіваються, що шлюб стане силою, що захистить від розчарувань світу і страху сумнівів у самому собі. Та обставина, що ці надії були необґрунтовані та приречені на провал, що нікому з живучих не знайти в іншій людині всю ту пристрасть» [3, с. 431]. Люди, вступаючи в шлюб, сподіваються, що тепер вони точно не будуть самотні. Дослідник самотності Назіп Хамітов [13] пояснює, що, знайомлячись з жінкою, чоловік зовсім не обов'язково хоче позбутися від самотності, іноді він просто хоче знайти «гарну оправу для цього почуття. Для жінки, навпаки, щирий рух назустріч означає таємне чи явне бажання позбавитися самотності. Як правило, це думка про весілля, часом це думка про єднання через зраду далекому чоловіку, але це завжди думка про близькість без самотності. Заради цього жінки часто готові жертвувати волею» [14]. Але, відповідно до думки Р. Джонсона [33], шлюб несе в собі абсолютно різний досвід для чоловіків і жінок.

Л. Б. Шнейдер вважає, що жінки легше переносять самотність, ніж чоловіки, пояснюючи це тим, що в самотніх жінок освітній рівень, психічне здоров'я, кар'єра і побут краще, ніж у самотніх чоловіків. У протиположності даній думці існує підхід до психології жінки, центрованої на відносинах, основою якого є уявлення, що психологічний розвиток жінки відбувається в її відносинах з людьми, і що жінки тяжіють до турботи про інших людей, до спілкування, а чоловіки схильні до відчуженості, самоти [14].

Л. Б. Шнейдер [16] відзначає, що установка на самотність може мінятися згодом. Ми ж вважаємо, що така установка є захисним механізмом (раціоналізацією) у тому випадку, якщо жінкам не вдалося створити родину.

Для розуміння ролі жінки в родині і на роботі необхідно, на думку представниці центрованого на відносинах підходу Дж. Міллер [14], враховувати першорядну важливість емоційної близькості з людьми і жах відчуження від них. Безумовно, самотні жінки не мають емоційної близькості з людьми, особливо з чоловіками.

У нашому дослідженні ми зустрілися з тим фактом, що дуже багато молодих жінок, що мають дітей до трьох років і в зв'язку з цим змушені залишити роботу чи навчання, скаржаться на постійне почуття самотності, маючи при цьому дитину і чоловіка. Звичайно, можна пояснити це тим, що сьогодні, щоб прокормити родину, молодим чоловікам приходится бути майже весь час на роботі і тому на спілкування з родиною залишається небагато часу, але, проте, у благополучних шлюбах мова йде про якісний показник взаємодії чоловіків, а не про кількісний.

Причини самотності в родині можуть бути різними, але основна - у відсутності любові. «Очевидно, що будь-яке злиття чоловіка і жінки без любові рано чи пізно призводить до самотності вдвох. У найбільш яскравій формі це виявляється в шлюбі, коли така самотність узаконена і скріплена матеріальними узами» [17]. Ще однією причиною автор вважає розбіг в культурному рівні, що в побуті ми називаємо – «нерівний шлюб». Н. В. Хамітов вважає, що самотність може виникнути в щиро закоханих людей, що мають різний культурний рівень. Таке розходження спочатку не виявляється, але далі виявляється розходження друзів, смаків, манер і оцінок. Таке спільне страждання, закріплене сексуальними проблемами і загальними дітьми, може продовжуватися досить довго. Існує два варіанти: один із двох може зійти на сходинку нижче, чи навпаки, піднятися. Таке, згідно Н.В. Хамітова [10], сходження-злиття з більш низьким середовищем дає тільки видимість гармонії, самотність поглиблюється, але потім виявляється при зустрічі з колишнім однокурсником, забутим другом і т.д.

Але на наш погляд, самотність у родині пов'язана з тим, що люди, що вважають себе більш самотніми ще майже завжди менш вмілі у встановленні

міжособистісних відносин. Вітчизняні психологи вважають, що одна з причин самотності – невміння спілкуватися. Людина, що живе в родині й у той же час страждаюча від самотності, характеризується похмурістю, причепливістю до інших членів родини, дратівливістю. Вона негативно оцінює себе й інших людей, а це, безумовно, ще більше ускладнює міжособистісні контакти. За результатами дослідження, проведеного психологами [19] (було обстежено 200 самотніх жінок середнього віку), видно, що приємні спогади пов'язані тільки із собою особисто, а негативні емоції спрямовані зовні, на оточуючих людей.

Маючи негативний досвід у спілкуванні, деякі переносять його на майбутні відносини. «Очі, заму́тнені минулими образами чи страхами перед нещастями в майбутньому, обмежують можливості людини бачити те, що оточує його в сьогоденні, і заважають його спілкуванню з іншими людьми» [18, с. 35]. Автор справедливо вказує на те, що гарні відносини між людьми залежать від того, наскільки точно вони сприймають інформацію, передану один одному [10].

Розглядаючи особливості переживання жінкою самотності в соціумі, зокрема, у родині, чи як його прийнято називати «самотність удвох», тобто коли почуття самотності виникає не тому, що поруч немає значимого іншого, а тому що присутність людини поруч не рятує, а підсилює дане почуття, відзначимо наступну специфіку:

- жінка часто відчуває себе обманутою, оскільки сподівалася, що присутність партнера допоможе їй почувати себе потрібною і відповідальною за самотність перекладає на партнера;
- жінка розчарована не тільки в партнері, але й у шлюбі в цілому;
- причиною свого переживання жінка вважає відсутність любові (причому частіше у партнера, на її думку) і нездатність партнера встановлювати задовільні взаємини, хоча все це відноситься безпосередньо до неї.

У психології та соціології комунікація розглядається як процес

взаємодії груп та окремих осіб, в якому відбувається обмін діяльністю, інформацією, досвідом, здібностями, вміннями й навичками, а також результатами діяльності. Вона є однією з загальних умов розвитку суспільства і особистості. Також комунікація – процес спілкування, передачі інформації (ідей, образів, оцінок, установок) від однієї людини до іншої [23].

Комунікація передбачає наявність не менше трьох структурних одиниць: суб'єкта (та людина, яка передає інформацію), об'єкта (власне повідомлення, інформацію, передану суб'єктом) і адресата (та людина, яка приймає інформацію).

Отже, будучи своєрідним різновидом взаємодії між суб'єктами, комунікація має ряд ознак, що дозволяють відмежувати її від суміжних явищ. Такими ознаками є:

1. Учасниками комунікації є два суб'єкти, в якості яких можуть виступати окрема людина або група людей, а також суспільство в цілому. Відповідно до цього виключається взаємодія неживих об'єктів.

2. Обов'язковою умовою комунікації є наявність передавального об'єкта, який може мати або не мати матеріальну форму. В якості матеріального об'єкта комунікації може виступати інформація, текст, мова, предмет, жест і т.д. Нематеріальною формою об'єкта комунікації може бути вплив суб'єкта на адресата, котрий разом з цим неусвідомлений, наприклад, поява у адресата почуття довіри, симпатії, антипатії, любові і т.д.

3. Комунікація передбачає доцільність або функціональність, тому будь – які недоцільні форми міжособистісної взаємодії комунікацією не вважаються: наприклад, марення або містифікація (взаємодія з неіснуючим або уявним співрозмовником) не можуть розглядатися в якості комунікаційного процесу.

4. Окрім того, що суб'єкт передає адресату інформацію, він також здійснює вплив на нього. Разом з цим на суб'єкта здійснюється зворотній вплив, на якого, в свою чергу, впливає реципієнт інформації (наприклад, за допомогою реакції на прийняту інформацію). Тобто ефективна комунікація

передбачає зворотній зв'язок, завдяки якому відправник переконується в тому, що повідомлення дійшло до адресата і відповідним чином проінтерпретовано.

5. Взаємодія між суб'єктом і адресатом передбачає можливість діалогу, тобто взаємозамінність учасників комунікативного акту [23].

Учені по-різному описували комунікативні вміння і навички, виділяли головні, намагалися подати їх у певній системі, виділити критерії, показники й рівні їх сформованості.

О. О.Леонт'єв вважав, що комунікативні уміння – це здатність використовувати різні навички або їх поєднання для досягнення комунікативних цілей. Вчений виділив наступні комунікативні вміння:

1. вміння керувати власною поведінкою (вольові якості);
2. спостережливість, гнучкість (якості уваги);
3. уміння розуміти, а не лише бачити особистість співрозмовника, його внутрішній стан за з певними явними ознаками (уміння соціальної перцепції);
4. уміння будувати свою мову (вміння мовленнєвого контакту);
5. вміння до усвідомлення, систематизації й перенесення інформації (гностичні вміння) [13].

Л. Савенкова розділяє комунікативні вміння на три частини:

- проектування спілкування (характеризується вибором і композиційною побудовою змісту комунікативного процесу, налаштуванням на комунікацію з певною аудиторією, творче самовідчуття);

- організація спілкування (вміння до самопрезентації, «комунікативна атака», вміння орієнтуватися в процесі спілкування, управляти власною поведінкою, встановлювати емоційний контакт);

- регулювання спілкування (має відношення до вербального спілкування, розподілу уваги, ступеня володіння матеріалом, соціальної перцепції, прогнозування реакції іншого, ініціативність, орієнтування в

ситуації навіть в умовах непередготовленості до комунікації, використання знань, умінь і навичок у новій ситуації).

В. Кан-Калик пов'язує ефективність комунікативної діяльності за наявності вмінь: швидке орієнтування в мінливих умовах комунікативного процесу; планування та здійснення системи комунікації, в тому числі й мовленнєвий вплив; точно комунікативні засоби, що відповідають змістові комунікації, підтримка зворотнього зв'язку; демонстрація своєї дружелюбності, висловлювання власних почуттів та думок [13].

Х. Лійметс ефективність спілкування визначає як вміння до сприймання і розуміння інших людей, оцінювання власної поведінки та поведінки іншого, регулювання своєї поведінки, тобто бути лідером чи підлеглим, вирішування конфліктів, що можуть виникнути в процесі спілкування.

Комунікативні вміння – це здійснення взаємодії, вміння доводити до інших свою думку та сприймати інформацію від партнерів по спілкуванню. Їх розвиток пов'язаний із формуванням особистісних новоутворень як у сфері інтелекту, так і в сфері професійно значущих характеристик індивіда. Комунікативні навички – це свідомі дії, доведені до автоматизму, що сприяють швидкому відображенню в свідомості особистості комунікативних ситуацій, визначають успішність сприймання, розуміння об'єктивного світу й відповідного впливу на нього в процесі спілкування [13].

Найчастіше комунікативні вміння виділяють відповідно до однієї зі сторін комунікативної діяльності: інформаційної (цілі, мотиви, засоби, стимули, уміння чітко висловлювати думку, аргументувати, аналізувати); перцептивної (емпатія, рефлексія, уміння слухати, інтерпретувати інформацію, розуміти підтексти); інтерактивної (самоорганізація спілкування, проведення бесіди, формування вимоги, розв'язання конфліктних ситуацій) [13].

Організаторські здібності особистості є сполученням індивідуально – психологічних особливостей людини, що зумовлюють його готовність до

організаторської діяльності [37].

Організаторські здібності – це вміння виділяти й формулювати завдання, приймати аргументовані рішення і забезпечувати їх реалізацію, спрямовувати і контролювати діяльність інших, ефективно співпрацювати з іншими людьми [33].

Також організаторські здібності визначаються як певні навички організовувати спільну роботу людей, робити аналіз різноманітних ситуацій, що можуть виникати в процесі діяльності, вміння визначати черговість задач, розраховувати термін їх виконання, приймати аргументовані рішення, встановлювати наскільки власні задумки відповідають реальним умовам та забезпечувати їх виконання, відстоювати власні цінності в колективі та впливати на формування внутрішньо групових цінностей [2].

Організаторські здібності зазвичай пов'язують з умінням впливати на людей, умінням оперативно вирішувати складні ситуації, ініціативністю та відповідальністю [16].

А. І. Ільїна, О. Г. Ковальов доводять, що організаторські здібності тісно пов'язані і з рисами особистості, а комунікативні риси характеру – чуйність, уважність до інших та справедливість є допоміжними властивостями організаторських здібностей. Вони пов'язані з організаторськими здібностями такими спільними компонентами, як розуміння інших людей і особливості спілкування з ними [40].

Організаторські якості – це наслідки проявів низки психологічних якостей особистості, серед яких найбільш важливими є:

- психологічна вибірковість (здатність відображати у повній мірі психологію групи під час рішення загального завдання);
- критичність і самокритичність (здатність виділяти власні недоліки та недоліки інших у вчинках та діях);
- психологічний контакт (здатність здійснювати вплив на інших людей);
- вимогливість (вміння висувати вимоги залежно від ситуації та

можливостей людини);

- схильність до організаторської діяльності (потреба в її здійсненні та здатності до активізації інших людей) [11].

Джерелами організаційних здібностей є природжені особливості людини, передумови конкретних психофізіологічних базових характеристик, власний досвід, і спеціальні способи навчання [2].

До організаторських здібностей звичайно відносять такі властивості, як гнучкість та динаміка сприйняття, спостережливість, вміння передбачити наслідки колективної діяльності [40].

В структурі організаторських здібностей можна виділити базові організаторські властивості (вольові якості людини, особливості нервової системи, рівень інтелектуального розвитку особистості) та специфічні організаторські властивості (впливовість, комунікативні здібності, схильність до організаторської діяльності).

Досить цікавими є дослідження Л. М. Мотозюк щодо структури організаторських здібностей. Він наголошує, що детермінантами успішного виконання організаторської діяльності є наявність:

- високого рівня вольової організації людини;
- високого або середнього рівня інтелекту;
- високого рівня розвитку специфічних якостей особистості (впливовості, комунікативних здібностей, проникливості, лідерських якостей) [40].

За Л. І. Уманським, модель структури організаторських здібностей людини включає організаторське чуття (психологічну кмітливість, розум, такт), здатність до емоційно-вольового впливу (енергійність, вимогливість, критичність) та схильність до організаційної діяльності (здатність брати відповідальність за свою, та роботу інших людей у складних умовах, потреба здійснювати організаторську діяльність та отримання задоволення від її здійснення) [10].

Людина з організаторськими здібностями особливе значення приділяє

раціональному розподілу роботи серед інших, сприяє відповідальності кожного за виконання закріплених за ним функцій. Разом з цим може адекватно оцінювати ситуацію, вирішувати, що необхідно робити в першу чергу, розраховувати терміни.

Людина з організаторськими здібностями спирається на розум усього колективу, його наполегливість ніколи не переходить в упертість і нетерплячість до думок інших людей [33]. Та який же зв'язок між комунікацією та самотністю, між організаторськими здібностями та переживанням стану самотності? Передусім, слід зазначити, що самотність є однією з відчутних причин браку спілкування й задоволення соціальних зв'язків. Самотність поширена серед людей, які не мають близьких стосунків, у яких відсутні дружні зв'язки [14].

Вищезгадані ознаки комунікації безпосередньо впливають на розуміння причин і сутності феномену самотності, а також вказують на способи його подолання. Безпосередньою причиною виникнення у людини почуття самотності є неможливість комунікації між суб'єктом і «іншим» (або суспільством в цілому). Комунікативну взаємодію можна умовно розділити на чотири етапи: встановлення, підтримання, порушення і руйнування (припинення) комунікації. Кожен з цих етапів може призводити до декомунікації або ж створити видимість комунікації при її відсутності (квазикомунікація), й відповідно, може призвести до самотності.

В даному випадку йдеться не про комунікацію з якоюсь конкретною людиною, а взагалі про спроможність особистості вступати в комунікативну взаємодію. Розрив комунікації з конкретною особою не може виявитися вирішальним у виникненні почуття самотності, якщо збереглися комунікативні зв'язки з іншими людьми або суспільством в цілому. Таким чином, від можливості або здатності «Я» встановлювати комунікативний зв'язок з «іншим» залежить, чи буде він залучений в соціум або залишиться сам, тобто зіткнеться з самотністю як відсутністю соціального спілкування. У разі успішного встановлення комунікації з «іншим» проблема самотності не є

актуальною для суб'єкта [23].

Проблеми, пов'язані з комунікацією (її встановлення, підтримання, порушення або припинення), в переважній кількості випадків призводять до виникнення самотності, є його джерелом, а найчастіше – причиною: неможливість або небажання взаємодії з «іншим» є причиною самотності індивіда, а стан самотності може виступати перешкодою до встановлення комунікативної взаємодії з «іншим» або з соціумом в цілому. При цьому взаємозв'язок самотності й комунікації спостерігається і в рамках самої самотності: актуалізується утруднення або неможливість комунікації, що призводить до поглиблення самотності. Взаємозв'язок комунікації і самотності є двохстороннім: виступаючи можливим джерелом самотності, комунікація є й способом виходу з неї [23].

Можна зробити висновок, що комунікація є умовою існування людини і суспільства, це особливий спосіб їх взаємодії, що реалізується в процесі розвитку культури, який з необхідністю передбачає обмін інформацією. Людина за своєю природою соціальна, тому в процесі комунікації встановлюються численні зв'язки із суспільством або іншою людиною з певною метою. В результаті порушення комунікації відбувається порушення зв'язку між людьми, або людиною та суспільством. Міжособистісне спілкування – основа соціальних відносин: без нього неможлива взаємодія людини в соціумі, а його відсутність так чи інакше призводить до ізольованості, роз'єднаності і самотності. Тому між самотністю і комунікацією існує обопільний, двохсторонній взаємозв'язок [24].

1.3. Підходи до вивчення образу Я в психології

Найбільш складні взаємозв'язки між Я-концепцією, самооцінкою і поведінкою, очевидно, виникають у тому випадку, коли присутні стабільні, стійкі соціальні детермінанти самосвідомості, що сприяють дисгармонійному переживанню образу Я. У нашому дослідженні такою детермінантою є стан

самітності. Відомо, що від самосвідомості, самооцінки, образу Я залежить поведінка особистості, її переживання. Якщо жінка вважає себе нікчемною, не на що не здатною, вона не буде прагнути до контактів, і, швидше за все, буде відчувати самотність. Але навіть якщо вона буде мати підвищену самооцінку, але ставитися критично до навколишніх, вважати їх невартими спілкування з нею, то, швидше за все, останні будуть уникати контактів з нею.

Самотні жінки, як ми вже описували раніше, відрізняються специфічним сприйняттям навколишнього світу, соціальних зв'язків і відносин і самих себе. З одного боку – самооцінка самотніх занижена, оскільки самотність інтерпретується як могутній сигнал про свою жіночу неспроможність. З іншого боку, вона виявляється компенсаторно завищеною, виступаючи в якості своєрідного психологічного захисту. Ми припускаємо, що в даному випадку складно говорити про самооцінку як про глобальну, інтегративну характеристику самосвідомості особистості, оскільки вона сильно варіює в різних сферах життєдіяльності особистості.

Слід зазначити, що стан самотності специфічно складає свідомість і особливо сильно впливає на самосвідомість особистості.

В. В. Столін [12] вважає, що самосвідомість особистості, будучи похідним від сукупності її діяльностей і міжособистісних спілкувань, у свою чергу, стає фактором, що визначає спілкування і діяльність. Найважливішою категорією самосвідомості він виділяє вчинок, як вже у формі, що здійснилася, так і у формі передбачення його зовнішньо-соціальних і інтимно-особистісних наслідків. Дослідник відзначає, що визнання чи невизнання факту здійснення вчинку – найважливіша детермінанта, що визначає весь характер особистісної роботи зі свідомості своїх мотивів і їхньому прийняттю чи відкиданню.

Поняття самосвідомість, самооцінка, Я-концепція, образ Я тісно взаємозалежні між собою, взаємопроникаючі і взаємозалежні.

Образ Я може трактуватися як холістично, тобто як цілісний образ,

цілісна «Я-концепція», так і аналітично – як сукупність окремих самооцінок, що приводяться в систему тільки в ході психологічного дослідження. В даний час не можна не помітити загальної інтегративної тенденції, що фіксує неправомірність зведення самосвідомості до парціальних самооцінок.

Проблема структури образу Я трактується в психології неоднозначно. На думку багатьох авторів, вона мало розроблена через суперечливий зміст поняття образу Я. Це питання конкретизується в першу чергу як пошук видів і класифікацій образу Я чи як пошук параметрів змісту цього образу.

Теоретична парадигма класифікації продуктів самосвідомості за допомогою узагальнення видів «Я-образів» продуктивно розробляється в першу чергу в закордонній психології. У. Джемс, Дж. Мід, К. Роджерс, М. Розенберг та ін. виділили різноманітні форми уявлень про себе, що диференціюються або по сфері прояву («соціальне Я», «фізичне Я», «інтимне Я», «публічне Я», «моральне Я», «сімейне Я» і т.д.), або як реальність, можливість, дійсність і ідеал («реальне Я», «можливе Я», «дійсне Я», «ідеальне Я»), або в часовому континуумі («теперішнє Я», «майбутнє Я», «актуальне Я», «ретроспективне Я», «перспективне Я», «рефлексивне Я»). К. Роджерс [1] виділяє чотири параметри «Я»: «real self-concept» (реальне уявлення про себе; «social self – concept» (уявлення про свою соціальну роль); «physical self – concept» (уявлення про особистий фізичний стан і здоров'я); «ideal self – concept» (уявлення про свої цілі й плани на майбутнє) [18].

Оскільки образ Я розглядався досить докладно в психологічній науці, то нам представляється доречним привести у виді наступної таблиці 1.1. класифікацію підходів.

Кожний з виділених авторами видів образу Я виступає змістовним у тому аспекті, що досліджуваний дійсно може відповісти на запитання, яким він уявляє себе в майбутньому, чи яким він бачить себе в минулому чи в сьогоденні.

Класифікація підходів у вивченні образу Я

Підхід	Представники
Логіко-гносеологічний	Р. Бернс, Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн, В.В. Столін, І.І. Чеснокова
Генетичний	М.І. Алексєєва, А.В. Захарова, Л.І.Красноплахтов, І.С. Кон, В.М. Лозовцева, С.Д Максименко, А.М. Прихожан, І.А. Слободянюк
Змістовий	І.Д. Бех, В.В. Гурін, В.Є. Каган, І.С. Кон, І.К. Кузнєцов, М.І. Лісіна, В.С. Мухіна, В.Р.Петруліте, А.І.Сильвестру, В.В. Столін, Л.В. Тарабріна,
Функціональний	М.Й. Боришевський, М. Кле, Ю.А. Миславский, В.В. Столін, С.П. Тищенко
Структурно-психологічний	Р. Бернс, У. Джеймс, І.С. Кон, В.С. Мерлин, Л.Д. Олійник, І.І. Чеснокова

Але це зовсім не означає, що «Я-концепцію» досліджуваного структуровано саме так. Більшість дослідників розглядає структурні компоненти не в образі Я, а в структурі самосвідомості. Уже відзначалося, що відповідно найбільш розповсюдженій точці зору структура самосвідомості включає ті ж компоненти, що і свідомість, однак спрямованість цих компонентів інша – на самого суб'єкта. До них відносяться: когнітивний – самопізнання; емоційно-цілісний – самооцінка, самоуявлення; регулятивно-вольовий – саморегуляція [17, с. 27].

Відповідно до І. І. Чеснокової [15], у самосвідомості варто розрізняти, з одного боку, систему психологічних процесів, зв'язаних із самопізнанням, переживанням відносини до себе і регуляцію своєї поведінки, з іншого боку – систему щодо статичних утворень особистості, що виникають як продукти

цих процесів і закріплюються у відносно стійкій самооцінці.

І. С. Кон [4] указує, що усі аспекти проблеми «Я» – ідентичність (самоть), «Его» (суб'єктність) і «образ Я» взаємозалежні і припускають один одного. Ідентичність психіки і поведінки індивіда неможлива без якогось єдиного регулятивного початку, що у свою чергу, припускає наступність психічної діяльності і наявність інформації про самого себе. «Образ Я» як би добудовує ідентичність і суб'єктність особистості й одночасно коректує її поведінку»[4, с. 9].

Н. І. Сарджвеладзе [11] визначає сутність особистості не в її субстанціональній даності, а в модусі відносин, що визначається, з одного боку, тим, яке місце займає індивід у системі соціальних відносин, і, з іншого боку, тим, які його відносини до зовнішнього світу і до себе. Людина оцінює і розглядає себе з трьох боків: із зовнішнього боку (ставлення до своєї зовнішності), внутрішнього (ставлення до внутрішнього світу, свого змісту) і з боку ставлення інших до неї. Ставлення до своєї зовнішності в різні роки життя відіграє вагомий роль, «а в деякі періоди розвитку особистості (наприклад, у пубертатному і постпубертатному) його функція інтенсифікується і значною мірою визначає форму і зміст життєдіяльності особистості. Відомо, у якому ступені на онтогенетично ранньому етапі розвитку самосприйняття у взаємозв'язку з функціонуванням моторного апарату визначає формування самосвідомості і самовиділення суб'єкта з навколишнього світу» [10]

Люди часто приписують собі властивості і якості, що відрізняються від шаблонних, намагаючись підкреслити свою індивідуальність, неповторність. Наші самооцінки – це своєрідні когнітивні схеми, що складають минулий досвід особистості й організують, структурують нову інформацію щодо даного аспекту «Я». І. С. Кон [54] відзначає, що рівень самосвідомості і ступінь складності, інтегрованості і стійкості образу Я завжди тісно зв'язані з розвитком інтелекту. І в той же час з усвідомленням своєї неповторності, несхожості на інших приходить почуття самотності. Для

жінок ставлення до зовнішності, її самооцінка і зовнішня оцінка виступають найважливішою частиною образу Я практично на усіх вікових етапах життя. У самотніх це, як правило, «болюча точка», найчастіше саме тут вони почувають себе особливо уразливими, хоча об'єктивних передумов (явних каліцтв і зовнішньої дисгармонії вигляду) у них найчастіше немає.

Усяка спроба охарактеризувати має оцінний елемент. Самооцінка відбиває ступінь розвитку в людини почуття самоповаги, відчуття власної цінності і позитивного ставлення до усього, що входить у сферу його Я. Самооцінка завжди носить суб'єктивний характер. Вона не є постійною, а змінюється в залежності від обставин. С. Р. Пантилєєв [9] вважає, що самооцінка є емоційна реакція на знання про себе, і що узагальнення цих емоційних реакцій відбувається на основі узагальнення окремих аспектів образу «Я» у цілісну Я-концепцію.

В. В. Столін [11] затверджує, що самооцінка буде збігатися з оцінкою суб'єкта іншими людьми в тій мірі, у який мотив чи ціль суб'єкта збігаються з технологічними (тобто соціально, у суспільній свідомості й у практиці) передбаченим продуктом і способом діяльності.

У Р. Бернса [7] поняття самооцінки впливає з поняття Я-концепції. Описову складову Я-концепції він називає образом Я, а складову, зв'язану зі ставленням до себе чи до окремих своїх якостей – самооцінкою або прийняттям себе.

Самооцінка в жінок зв'язана з такими важливими факторами, як позитивне ставлення до них представників протилежної статі, продуктивне спілкування з ними, зовнішня і внутрішня привабливість, ефективна діяльність у значимих для них сферах, гармонія особистості й ін.

У самотніх жінок у більшості випадків спостерігається знижена самооцінка, що зв'язана з недооцінюванням своїх здібностей, з почуттям непотрібності і нікчемності, з відчуттям того, що їх ніхто не любить і не розуміє. С. Д. Максименко [3] відзначає, що при заниженій самооцінці не реалізується психологічний потенціал особистості, унаслідок чого

знижується темп її розвитку і можуть закріплюватися негативні риси. Занижена самооцінка породжує непевність у собі, у власних силах, що супроводжується негативним прогнозом успіху у відносинах, особливо з чоловіками.

Взаємний вплив самооцінки і зовнішньої оцінки себе в самотніх жінок дуже специфічний. Деякі з них вважають, що вони красиві, добрі, просто навколишні не цінують їх. А інша частина досліджуваних жінок затверджує, що природно їх і любити ніхто не буде, тому що вони не привабливі, невеселі, нічого в них не вийде, вони неварті тих хто їх оточує.

В. В. Столін вводить поняття «невиправданого Я». Цей феномен виникає при порожнечі власної життєвої мети, коли людина зіштовхується з проблемою недостатньої ціннісної обґрунтованості власного існування. Відзначимо, що цей феномен досить часто зустрічається в самотніх жінок, вік яких перевищує 40 років.

Образ Я самотніх жінок включає «поплутану ідентичність» [11] – статеву, вікову, рольову, що, у свою чергу, може бути наслідком неадекватного виховання. Деякі з досліджуваних жінок вважають, що їхнє життя зовсім марне (особливо це стосується тих жінок, що не мають дітей). Інші ставлять собі в провину безглуздість свого існування, періодично обвинувачуючи в ньому також не багатьох близьких чи соціальну систему. Треті парадоксальним образом поведуться з навколишніми: різко, нетерпимо, агресивно, а потім їх же дорікають у жорстокості.

При вирішенні проблеми структури образу Я або як пошук видів і класифікацій образу Я, або як пошук його вимірів, дослідники, як правило, враховували зв'язок між окремими його складовими, що означає визнання його цілісної системної організації. Але мало хто використовував факт неминучої присутності протиріч у структурі образу Я, що відповідно головному закону діалектики наявні якому-небудь об'єкту, як матеріальному, так і духовному.

При розкладанні якої-небудь системи на складові найбільше

раціонально, на наш погляд, розкласти її по найбільш природних швах між протилежними тенденціями, що входять до складу кожного з численних протиріч усякої системи. Мається на увазі, що в такий спосіб зменшиться багатозначність у рішенні як теоретичних питань, зв'язаних зі структурою образу Я, так і практичних, у першу чергу проблем психодіагностики.

Образ Я є одним з цілісних внутрішніх механізмів взаємозв'язку суб'єкта і контактного соціального середовища. Динамічна внутрішня структура, що є ядерним втіленням образу Я при здійсненні їм функції регуляції міжособистісних відносин – це «соціальне Я», що являє собою систему уявлень індивіда про себе як про суб'єкта міжособистісних відносин. Можна припустити, що різні аспекти цілісної «Я-концепції» є регулюючим початком у різних сферах життя суб'єкта.

Т. В. Дмитрова у своїй науковій праці [34] указує, що сфера «соціального Я» у дівчини когнітивно складніше, ніж у юнаків. Когнітивна складність «соціального Я» у дівчин протягом ранньої юності має відносно більш статичний характер. Позитивність як когнітивного, так і емоційного компонентів «соціального Я» у них більш висока, що свідчить про значимість цієї сфери в їхньому житті. «Соціальне Я» є для більшості популярних серед однолітків дівчин центральною, інтегруючою, суттєвою стороною особистості, має для них ледве чи не найвищу значимість, цінність, підлягає найбільшому усвідомленню, є предметом рефлексії, самовиховання. Домагання в цій сфері найбільш значимі. Більшість популярних дівчин базує свою самоповагу саме на переживанні заможності або неспроможності в соціальній сфері.

У процесі теоретичного дослідження особистості самотніх жінок були виявлені такі характерні риси самооцінки й образу Я:

- суперечливість, «сплутаність», «невиправданість» Я-концепції, відому хаотичність і безсистемність уявлень про себе;
- неадекватність самооцінки своїх особистих і ділових якостей, її довільне завищення чи заниження в залежності від ситуативних і інших

факторів;

- достаток негативних характеристик і уявлень про себе, константне почуття провини, тривоги про свою неспроможність у значимих для жінки областях і сферах життєдіяльності.

Підводячи підсумки теоретичного аналізу, позначимо, що образ Я самотніх жінок включає песимістичну оцінку або своїх здібностей, можливостей як професійних, так і особистісних, які виражаються в таких думках: «Кому я така потрібна: нецікава, дурна», або негативну оцінку своєї жіночої привабливості, але при цьому компенсацію за рахунок професійних досягнень. Самотні жінки надзвичайно залежні від соціального середовища, нерішучі, оскільки оточення може не схвалити їхній вибір, ранимі, хоча часто у виді захисного механізму демонструють зарозумілість і гордовитість, відчують себе нещасливими, мають високий рівень тривоги.

Вкажемо, що в психологічній літературі нема спеціальних досліджень, які б вивчали взаємозалежність образу Я людини та переживання самотності. Але такий зв'язок існує. Самотність являє собою дуже сильний фактор, який вказує людині, що з нею щось негаразд. Тривалий термін переживання самотності сигналізує особистості о змінах уявлень про себе, оцінки себе.

Автори, які розглядають самотність торкаються таких понять як самооцінка людини, її взаємодія з оточуючими, що як раз і вказує на образ Я.

Дослідники, що займаються вивченням образу Я, визначають, що деякий стан може впливати на образ Я людини. Такий стан в нашому дослідженні – це самотність.

Необхідно визначити, що зв'язок між самотністю та образом Я є взаємозалежний, тому, що перебування в стані самотності накладає відбиток на образ Я людини і також саме специфіка образу Я дає підставу для перебування людини на самоті. Важливим моментом є термін перебування в стані самотності. Якщо бути самотню – це вибір людини, то й вплив самотності буде позитивний. А якщо людина не робила такого вибору, той вплив буде негативний. Але й тривале перебування в даному стані, як ми же

вказали, буде змінювати образ Я.

Зв'язок, який ми вивчаємо, відбито в працях Ю. М. Швалба (схильність до самотності та риси особистості), Д. Єнікеевої (самотність та самооцінка, Л. Пепло (вік та самотність) та інших авторів.

Завдання нашого дослідження полягає в тому, щоб розкрити та відзначити саме як залежить образ Я від самотності і яка саме специфіка його дає підстави бути самотньою людиною.

Маючи екзистенціальну природу, самотність як стан і переживання впливає на особистість як позитивно, так негативно. В основу негативного впливу самотності на жінку покладено наступні фактори: депресія, тривога і страх із приводу сьогодення і майбутнього, руйнування надій про реалізацію своїх можливостей у житті, зниження мотивації на успіх, досягнення, реалізацію і самоактуалізацію, результатом може бути стійке відчуття безглуздості існування.

Основними характерними рисами поведінки самотніх жінок є: або відсутність природності у відносинах з навколишніми (особливо даний факт стосується до спілкування з протилежною статтю), визначена ригідна модель у відносинах, що не змінюються від зміни партнерів і обставин взаємодії, або незвичайні, не відповідні визначеним основам і суспільним представленням вчинки, що мають у своїй основі нестандартну уяву (звичайно це творчі і на перший погляд досить дивні жінки) чи невміння співвідносити свої вчинки і дії з навколишніми, а також вважатися з їхніми інтересами.

У самотніх жінок спостерігається невідповідність уявлень про себе, великий розрив між Я дійсним і ідеальним уявленнями про себе як про особистість, страх бути нецікавою і непотрібною, що породжує ворожість у відносинах з навколишніми, особливо з чоловіками, нереалізована потреба в самоствердженні, при чому вони хочуть затвердитися за рахунок інших людей. Самотніх жінок цікавить в основному тільки власний успіх, що реалізується на тлі неуспіху навколишніх. Якщо ж вони не самоутверджуються, то відчувають себе невдахами, виникає жалість до себе.

Вони намагаються триматися на відстані, уникають близьких відносин, при цьому виникає невідповідність між бажаним і досягнутим рівнем взаємин. Для них характерна тенденція приписувати свої почуття, мотиви і потреби навколишнім людям. Найчастіше самотні жінки переносять негативний досвід взаємин на майбутні відносини, а також передають своїм дочкам негативне ставлення до чоловіків.

Самотні жінки поглинені власними відчуттями і переживаннями, вони звертають свою увагу на внутрішній стан, на процеси, що відбуваються в організмі, при чому характерна для них психосоматика, дозволяє уникати усвідомлення своїх психологічних проблем.

Сприяють виникненню самотності такі фактори як зміна місця проживання і роботи, коли необхідно будувати нові взаємини, чи розлучення шляхом розриву відносин, з особливостей особистості жінок – ненадійність, сором'язливість, недооцінка себе як особистості, у родині – відсутність любові, нерівний шлюб, розходження в цінностях у чоловіків.

Наслідками жіночої самотності виступають: суїцид, наркоманія, алкоголізм, психосоматичні захворювання, відсутність особистісного і професійного зросту.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПОВИХ І ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ І ОБРАЗУ Я САМІТНІХ ЖІНОК

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей особистості і образу Я самотніх жінок

З метою психологічного вивчення і корекції образу Я у самотніх жінок нами було досліджено 30 самотніх жінок. Критерієм добору виступило суб'єктивне переживання самотності, оскільки важливим моментом є той факт, що жінки можуть бути формально самотніми (ніколи не були заміж, розлучені) і не почувати і не відносити себе до самотніх, а можуть бути формально не самотніми (мати родину) і відчувати постійну самотність. Для нас, насамперед, значимий суб'єктивний стан людини, оскільки статус заміжньої жінки не дає особистості гарантії сприймати себе потрібною для значимих людей.

Необхідно відзначити, що говорячи про самотність, ми враховуємо часовий період її переживання. У даному випадку жінки відчували себе самотніми протягом декількох років (менше року ми не розглядаємо, тому що це, можливо, є тимчасовим явищем). Вибірка самотніх жінок формувалася на основі звертань за психологічною допомогою в зв'язку з непорядкованістю особистого життя і постійним почуттям самотності.

Досліджувані жінки мають різний рівень освіти, матеріальний стан. Вік самотніх жінок також варіюється від 20 до 50 років. Незважаючи на такий розкид, для всіх досліджуваних жінок характерно важке переживання свого стану самотності і бажання змінити сформовану ситуацію. Важливим моментом є той факт, що в молодих жінок до 30 років стан самотності визначається своєрідними особливостями особистості. Ці жінки в основному порівняно недовго його випробовують (від 1 року до 5 років). Жінки ж більш старшого віку (40–45 років), що перебувають на самоті більш 5 років,

знаходяться в іншій ситуації. Стан самотності детермінував особистість і вже особливості їхнього образу Я є результатом перебування в даному стані.

Проте слід зазначити, що віковий показник грає важливу роль при вивченні особистості й, оскільки розвиток особистості не можливий без криз, то ми опишемо вікові особливості жінок через кризи, що вони переживають. Відмітимо, що для жінок 20–30 років характерна, як вказує Т. М. Титаренко [94], криза вибору між «Я» – реальним і «Я» – ідеальним. Потяг до досягнень у життєвих сферах, які інколи суперечать одна одній (наприклад, народження декількох дітей і службова кар'єра) призводить до витіснення розбіжностей і протиріч реального та ідеального Я. Водночас ідентифікація з аспектами ідеального Я набуває істотної сили. Для самотніх жінок даного віку вибір на користь «Я» реального не відбувається. Складність полягає у тому, що інтимність і ворожість жінка відчуває стосовно до тих й самих людей. «Негативним новоутворенням, що може сформуватися після виходу людини з кризового стану і залишитися на довгі роки, є уникнення контактів, котрі зобов'язували б до близькості». Саме так найчастіше і будується спілкування у самотніх жінок.

Наступний віковий етап пов'язаний з переживанням кризи приблизно 33 років. У цей період відбувається корекція тих планів, яких було безліч під час переживання попередньої кризи. Це ситуація переоцінки усього свого життя в основних її сферах.

У віці приблизно 37–40 років починається нова криза – криза середини життя. Особистість знову переоцінює своє життя, й у жінки починається переоцінка привабливості. Якщо криза розвертається негативно, то спостерігається регресія, що у жінок виражається в гострому переживанні збіднення особистого життя, як це часто представлено в самотніх жінок даного віку.

Приблизно у віці 65 років починається нова криза – «Я-інтеграції». Вважається, що «відсутність такої інтеграції переживається як депресія, туга, сум, падіння самоприйняття, самоповаги. Зростає хронічна тривожність,

загострюється страх смерті, збільшується соціальна ізоляція, гостро відчувається самотність» [94]. Необхідно відзначити, що жінки, які переживають самотність, у такому віці відмовлялися від тестування, через страх, що вони довідаються про себе деяку інформацію, з якою, за їхніми словами, не зможуть спокійно жити далі.

Описавши вікові кризи, що переживають досліджувані нами жінки, ми перейдемо до подальшої характеристики вибірки. Основні характеристики даної вибірки представлені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Демографічні зведення самотніх жінок

Сімейний стан	Кількість досліджуваних
Незаміжня	13
Замужем	10
Розлучені	5
Вдови	2
Мають дітей	8
Не мають дітей	22
Втратили дітей	-
Усього	30

Для виявлення організації власного життя, оскільки саме цим і відрізняються самотні жінки, нами було проведене експериментальне дослідження психологічних особливостей самоорганізації життя у самотніх жінок. Починаючи дослідження психологічних особливостей самотніх жінок, ми припускали, що останні можуть відрізнитися від жінок, що не переживають самотність, саме організацією власного життя, особливостями особистості, особливостями образу Я. Окрім того, навіть серед жінок, що переживають самотність також існують розходження в структурі особистості та Я-образу, які залежать від характеру, типу та специфіки переживань самотності. Саме тому для діагностики зазначених характеристик особистості ми відібрали наступні методики:

1. Методика оцінки рівня сформованості механізмів міжособистісних взаємодій (соціальні стереотипи і соціальні установки), що відбиває різні функціональні прояви соціального інтелекту. Автор методики

В. К. Калін [41].

2. Опитувальник «Особливості організації життя особистістю», який виділяє вміння визначити проблемну ситуацію, сформулювати задачі по вирішенню проблемної ситуації та вирішити її. Автор опитувальника – В. К. Калін [41].

3. Опитувальник для оцінки інноваційного потенціалу «Вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу», що дозволяє діагностувати інноваційні потенції особистості на різних рівнях взаємодії її зі світом і типи здійснення цих потенцій. Розроблений Ю.О. Власенко [27].

4. Опитувальник «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ), який відбиває психологічні особливості самоорганізації життя самотніх жінок. Автор – Є.П. Колесніков [55].

Методика В. К. Каліна складається з 86 тверджень, об'єднаних у 43 конструкта, що відбивають різні прояви соціального інтелекту. Таким чином, кожен конструкт включає два твердження, що дозволяють виявити згоду або незгоду:

1. перевага у випробуваного соціальної установки чи соціального стереотипу за кожним аспектом функціональних проявів соціального інтелекту;

2. несформованість соціальної установки і соціального стереотипу, що свідчить про наявність резервної зони у формуванні ефективних способів взаємодії;

3. такі аспекти функціональних проявів соціального інтелекту, по яких сформовані як соціальна установка, так і соціальний стереотип, тобто окреслити конфліктну зону.

Завдяки методиці В. К. Каліна на досліджуваній вибірці було отримано експериментальні дані по показниках соціальної установки, соціального стереотипу, виявлено ефективну, неефективну, резервну і конфліктну зони функціонування соціального інтелекту по конструктах: уміння оцінювати людей, різноманітний асортимент навичок спілкування, негативний

зворотний зв'язок, жертвувати собою, допомагаючи партнеру, відсутність проєкції, розуміння достатності результату, уміння поступитися лідерством, уміння пристосуватися до людини, нонконформність, рефлексія на кінцеву мету, уміння не повторювати помилок, розподіл ресурсів керівником, гарна каузальна атрибуція, бачити групу як ціле, асиміляція нетрадиційного досвіду, оперативний перерозподіл навантаження, адекватність соціальної самооцінки, регулювати активність іншої людини, інтерес до людини у відносинах субординації, облік стану партнера, стати лідером у далекому середовищі, облік взаємних симпатій і антипатій, давати ради, не кривдячи людей, недогматичне ставлення до соціального досвіду, розрізнення простих і складних ситуацій, ситуації, чреваті розколом у групі, висока точність оцінки людей, прояв витримки в спілкуванні, відсутність внутрігрупового фаворитизму, інтерес керівника до мотивів підлеглих, налагодити роботу з новачком, відсутність психологічного захисту, терпимість у соціальній сфері, рефлексія стану членів групи, уміння критикувати, не кривдячи, відсутність імпліцитних уявлень, розподіл доручень за можливостями, правильна поведінка з новою людиною, уміння вирішувати проблеми інших, різноманітні і нові способи спілкування, гарна емпірична навченість, уміння запитувати інформацію, інтерес до людей.

Розглянемо основні положення опитувальника В. К. Каліна «Особливості організації життя особистістю». У ньому автор виділяє три основних конструкти проблемної ситуації: визначення проблемної ситуації (ВПС); формулювання задачі (ФЗ); рішення задачі (РЗ).

Перший конструкт (ВПС) відбиває здатність суб'єкта добре орієнтуватися в життєвому просторі, уміння виділити проблемну ситуацію із ситуаційного ряду і визначити її ранг.

Другий (ФЗ) – здатність суб'єкта побудувати логічну схему проблемної ситуації і знайти кілька варіантів її реалізації.

Третій (РЗ) – характеризується умінням суб'єкта в мінімальний термін з найбільшим ефектом вирішити проблемну ситуацію.

Опитувальник «Вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу», автор Ю. О. Власенко [27], містить у собі 36 тверджень (по 18 прямих і зворотних), що дозволяє діагностувати інноваційні потенції особистості на різних рівнях взаємодії її зі світом і типи здійснення цих потенцій. Згода із запропонованими твердженнями випробуваним пропонується оцінити по 5-бальній шкалі.

Як сутнісна категорія, інноваційний потенціал характеризує здатність людини до осмисленого, диференційованого сприйняття інновацій в образі світу, з яким вона взаємодіє. Як динамічна характеристика інноваційний потенціал відбиває генералізовану властивість особистості здійснювати активно-перетворюючий спосіб взаємодії зі світом, визначаючи перспективу відносини людини до світу і самого себе.

Опитувальник Є. П. Колеснікова [55] «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ) складається з 104 питань, з яких 44 діагностують ступінь проблемності актуальної ситуації, а 60 питань досліджують кількісний і якісний склад дій по організації життя.

Автор методики в діяльності, що організує життя виділяє три етапи: діяльність, попередня проблемним ситуаціям (ПС); діяльність, що розвертається безпосередньо в ході ПС; діяльність по резюмуванню ПС. Є. П. Колесніков [55] визначає наступні проблемні ситуації: взаємодія з нереферентною групою, матеріальний і соціальний статус особистості, взаємодія з референтною групою, професійної діяльності, внутрісімейних взаємин, валеологічні, процесів самоактуалізації.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості і образу Я самотніх жінок

Ми одержали результати з методики оцінки рівня сформованості механізмів міжособистісних взаємодій (соціальні стереотипи і соціальні установки), що відбиває різні функціональні прояви соціального інтелекту.

Вивчаючи особливості міжособистісної взаємодії самотніх жінок, відзначимо, що 53,3 % (16) опитаних показали перевагу соціального стереотипу (неефективного способу взаємодії) над соціальною установкою (ефективний спосіб взаємодії). Безумовно, це відбивається на якості соціальних контактів. Багато хто з описуваних жінок товариські, але задовільних взаємин з чоловіками в них немає.

Тут варто вказати, що по цілому ряді аспектів функціональних проявів соціального інтелекту в самотніх жінок є невикористані резерви. Наявність такої резервної зони, «неналагодженість» основних механізмів взаємодії із соціумом відбиває ситуативність і хаотичність у поведінці самотніх жінок. Дослідження психологічних причин такої поведінки дає можливість визначити напрямок психотерапевтичної корекційної роботи і прогнозувати, при сприятливих умовах, імовірність наповнення резервної зони ефективним способом взаємодії людини зі світом.

У конфліктну зону, що виражається сформованістю і соціальним стереотипом і соціальною установкою усередині того самого конструкта соціального інтелекту, потрапив такий аспект соціального інтелекту як здатність до сприйняття своєрідних і нових форм спілкування. У той же час за рівнем визначення проблемних ситуацій, сформованості задач і умінню їх вирішувати показники в самотніх жінок виявилися досить високими.

Роблячи висновок, відзначимо, що уміння визначати, формувати задачі і вирішувати проблемні життєві ситуації в самотніх жінок добре розвинуте і це зрозуміло, оскільки вони ведуть активний спосіб життя і вирішують свої проблеми в основному самостійно. Але, з огляду на те, що рівень організації власного життя нижче середнього, уміння вирішувати проблемні ситуації в житті не поширюється на сферу організації власного життя.

Описуючи результати, що були виявлені по методиці «Вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу» (автор – Ю. О. Власенко), вкажемо на той факт, що у ситуації виявлення нової інформації у випробуваних жінок частіше використовується формально-накопичуваний

тип, ніж свідомо-інтенсивний, що свідчить про невміння якісно використовувати нову інформацію для себе (у тому числі інформацію, необхідну для більш ефективного встановлення контактів з оточуючими). Дана інформація у самотніх жінок не використовується по призначенню в конкретних ситуаціях, вона так і залишається просто почутої, а не переробленої для себе.

Безумовно, необхідно звернути увагу на рівень взаємодії із самим собою (організація власного життя). У кількох респонденток показник за даним критерієм не досягає 1, що говорить про наявність труднощів у цій сфері. Такі результати підтверджують показники по методиках В. К. Калина, що свідчить про високий рівень дозволу проблемних ситуацій у житті, але не у сфері особистого життя.

Таким чином, відзначимо, що приведені дані вказують на особливості організації життя самотніх жінок, що і визначають їхню актуальну ситуацію.

Вивчаючи психологічні особливості самоорганізації життя самотніх жінок, ми використовували опитувальник «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ), розроблений Є. П. Колесніковим.

Слід зазначити, що дослідження проводилося з тими жінками, що зверталися по психологічну допомогу у вирішенні проблем, що стосуються свого особистого життя.

Слід зазначити, що спостерігається така особливість у побудові життя самотніми жінками: кар'єра чи будь-яке досягнення в професійній діяльності виступає як компенсація невлаштованого особистого життя. А у ситуації, коли очевидна незадоволеність сімейним життям, жінки ставлять за провину своїм близьким (перш за все чоловіку), що вони виступають у ролі перешкоди для професійної реалізації жінки.

За даними, отриманими у результаті дослідження, ми спостерігаємо наступну картину: у діях по організації життя в проблемних ситуаціях внутрішньосімейних взаємин у 50 % (15) досліджуваних переважає перший блок дій з вираженим зовнішнім компонентом, що свідчить про виразність

оцінювання ситуації і меншу здатність до її вирішення. Жінки, що у такий спосіб реагують на проблемну ситуацію в житті, більше говорять про те, що необхідно зробити, ніж безпосередньо роблять. Це підтверджується тим, що основна проблема всіх жінок цієї вибірки – відсутність чи незадовільна якість сімейного (особистого) життя.

У цієї ж групи випробуваних по шкалі 4, що характеризує дії по організації життя, зв'язаних з матеріальним і соціальним статусом особистості, домінує другий блок дій з вираженим внутрішнім компонентом, який показує можливість жінок гнучко реагувати на зміну ситуації. Ці жінки володіють собою при розв'язанні проблемних ситуацій. У даному випадку в самотніх жінок над оцінкою ситуації домінують безпосередні дії. Ці результати вказують на той факт, що в даній сфері ця група самотніх жінок досить успішна. Усі ці жінки мають роботу, при чому роботу, що хотіли б мати і яка подобається, де вони можуть реалізуватися (вихователь у самому престижному дитячому саду, клінічний психолог у лікарні, кравець приватного ательє, продавець у престижному магазині).

Цікавий той факт, що в описуваній групі жінок при проблемних ситуаціях у валеологічній сфері дії по організації життя містять перевагу внутрішнього компонента. Тобто самотні жінки, що відносяться до даної категорії, активно займаються своїм здоров'ям, тільки деякі (5 чоловік) курять і вживають спиртні напої, але при цьому займаються спортом, інші ведуть здоровий спосіб життя.

По шкалі 8, що стосується дій у проблемних ситуаціях професійної діяльності, ми спостерігаємо по описуваній групі жінок перевагу регуляторно-перетворювального типу подолання проблемних ситуацій. Оскільки, як ми уже відзначали, професійна сфера є також однією з найбільш значимих сфер життєдіяльності в житті жінок цієї категорії.

Відзначимо, що по шкалах виразності проблемних ситуацій в описуваній групі досліджуваних жінок спостерігається наступна картина: шкала 1. Проблемні ситуації внутрішньосімейних взаємин у 33,3% (10) жінок

досить високі показники, що свідчить про яскраву виразність проблем у даній сфері життєдіяльності. Цей відсоток складають жінки, що не були замужем і хотіли б створити родину. А у 60% (18) тієї ж групи низькі показники (від 0 до 12 балів), тобто проблеми внутрішньосімейних стосунків не досить виражені. В цю групу входять самотні жінки, що розведені (ініціатори розлучення – чоловіки, при чому причина його та ж сама – чоловіки пішли до інших жінок з метою створення нової родини).

По шкалі виразності проблемних ситуацій, що стосуються соціального статусу і матеріального становища, в 60% (18) самотніх жінок досить високі показники (від 27 балів і вище). Тому цю сферу життєдіяльності також можна визначити як проблемну для випробуваних. При цьому, як указувалося вище, переважають дії з вираженим внутрішнім компонентом, що свідчить про характерну перевагу регуляторно-перетворювального типу подолання проблемної ситуації.

По показниках 5 шкали, що характеризує валеологічну сферу життя особистості, можна зробити висновок, що дана сфера не є проблематичною в цій групі жінок.

Шкала 7, що показує проблемні ситуації професійної діяльності, у жінок даної категорії розподіляється по балах у такий спосіб: у жінок до 30 років вище 20 балів, жінки старшого віку (після 30) мають низькі бали – до 10.

Підводячи підсумок за результатами тестування першої підгрупи, відзначимо, що найбільш проблематичною сферою виступає внутрішньосімейне спілкування, ситуації, зв'язані з матеріальним і соціальним станом і професійною діяльністю. При чому гнучкість у поведінці цих досліджуваних, безпосередні дії в подоланні труднощів спостерігаються в більшості випадків по 4 і 8 шкалам (соціальне і матеріальне становище і професійна діяльність). Проявляється активність в оцінці проблемних ситуацій, що стосується сфери сімейного спілкування і валеологічній діяльності (2 і 6 шкала). Вона більша за безпосередні дії, тобто

жінки більше говорять про те, що слід зробити, але нічого не роблять.

Друга група випробуваних має трохи інші особливості дій по організації життя. Щодо шкал виразності проблемних ситуацій слід зазначити, що найбільш високі результати по шкалі внутрішньосімейної взаємодії, соціального і матеріального становища і професійної діяльності, тільки сфера здоров'я не так домінує. Проте в 33,3% (10) жінок більш виражено проблемною є валеологічна сфера, ніж внутрішньосімейне спілкування.

Ця група жінок відрізняється перевагою другого блоку дій з вираженим внутрішнім компонентом у подоланні проблемних ситуацій внутрішньосімейного спілкування, тобто вони мають саморегуляцію, гнучкість в поводженні, що відповідає регуляторно-перетворювальному типу вирішення проблемних ситуацій. Вони намагаються розв'язати проблеми, використовуючи різні конструктивні способи (зокрема, звертаються до психотерапевтів).

По інших шкалах так само бачимо неоднозначну картину: у 10% (3) самотніх жінок переважає перший блок дій з вираженим зовнішнім компонентом за всіма показниками, крім сімейної сфери. Це свідчить, що валеологічна, професійна і матеріальна сфера життя не задовольняє цих досліджуваних, вони знають, що можна було б зробити, але нічого не роблять.

6,6% (2) самотніх жінок другої підгрупи мають абсолютну перевагу другого блоку дій, що свідчить про регуляторно-перетворювальний тип подолання проблемних ситуацій у всіх сферах життєдіяльності. Вони активно проходять психотерапію, відносно швидко змінюють внутрішні установки при зміні зовнішніх умов.

Для самотніх жінок характерна специфічна взаємодія з навколишнім світом, яка виражається в тому, що в них є бажання багато чого змінити у своєму житті, але при цьому вони хочуть, щоб змінилася ситуація в навколишньому світі, а не вони самі. Вивчення самоорганізації життя дає

самотнім жінкам можливість побачити власні протиріччя, що виникають у побудові взаємин з навколишніми, оцінити значимість основних життєвих сфер і побачити проблемні ситуації в цих сферах.

Для групи самотніх жінок, що мають високий соціальний інтелект, для корекційної роботи досить вищеописаних діагностичних засобів, оскільки результати найчастіше є несподіваними і жінки перебудовують уявлення про себе на основі отриманих даних. Для групи жінок, де соціальний інтелект є невисоким, необхідна більш ґрунтовна корекційна і психотерапевтична робота. Для її обґрунтування та підвищення ефективності індивідуальної роботи з різними самотніми жінками ми створили типологічну класифікацію жіночої самотності, яку викладено у наступному параграфі.

Уміння визначати, формувати задачі та вирішувати проблемні життєві ситуації в самотніх жінок добре розвинуте, і це зрозуміло, оскільки вони ведуть автономний спосіб життя і вирішують свої проблеми в основному самотійно. Але, з огляду на то, що рівень організації власного життя нижче середнього, виявляється що уміння вирішувати проблемні ситуації в житті не поширюється на сферу організації власного життя.

Самотні жінки мають специфічну взаємодію з навколишнім світом, що виражається в тім, що у них є бажання суттєво змінити своє життя, але при цьому вони хочуть, щоб змінилася ситуація у навколишньому світі, а не вони самі. Вивчення самоорганізації життя в самотніх жінок дає можливість досліджуваним побачити власні протиріччя, що виникають у побудові взаємин з навколишніми, оцінити значимість основних життєвих сфер і побачити проблемні ситуації в цих сферах.

За результатами теоретичного аналізу, а також попереднього етапу, що визначає специфіку вибірки стало очевидним існування різних форм жіночої самотності.

1 тип – самотність жінки без чоловіка. При чому відзначимо, що без «абстрактного», «ідеалізованого» чоловіка. Ці жінки почувають себе самотніми, тому що в їхньому оточенні усі жінки такого ж віку мають

чоловіка або партнера, з якими існують серйозні і глибокі відносини. Вони постійно пам'ятають про свою «ганьбу» і їм важко на чомусь зупинити увагу. Вони переконані, що їхня самотність пов'язана з відсутністю чоловіка. Це не тільки так називані в суспільстві «старі діви», але і розлучені жінки, що після розриву з чоловіком, так і не зуміли влаштувати своє особисте життя.

2 тип – самотність жінки без конкретного чоловіка. Така жінка самотня через те, що поруч з нею немає конкретного чоловіка, з яким вона хотіла б мати близькі стосунки. Це почуття аж ніяк не залишає жінку, навіть якщо в неї є задовільні відносини з іншим представником сильної статі. Жінка може мати родину і дітей, при цьому глибоко страждаючи і вважаючи себе дуже самотньою людиною.

3 тип – самотність як нерозуміння, нерозділеність. До такого типу відносяться жінки, у яких є поруч людина, яку вони люблять, з яким би вони хотіли бути разом, але наявність цієї людини (у даному випадку – чоловіка) не рятує їх від страждань самотності, оскільки не знайдене взаєморозуміння з ним. Не налагоджена комунікація на такому рівні, щоб це приносило задоволення. Такі жінки не відчувають, що вони зрозумілі й дійсно потрібні іншій людині. Вони називають своє життя «грою в одні ворота». Що цікаво, їм не важливо, що їх розуміють, припустимо, друзі, їм боляче, що їх не розуміють конкретно чоловіки.

4 тип – це соціальна самотність, що водночас сполучається з нереалізованістю жінок. Жінка відчуває себе самотньою завжди, коли немає поруч «коханого» чи взагалі кого-небудь. Жінкам даної категорії необхідна присутність дітей, друзів, знайомих. У досліджуваних цього типу немає цікавої справи, якою вони були б захоплені, немає задовольняючих стосунків з чоловіками. Вони відчувають свою неспроможність і намагаються за допомогою інших заповнити свій вільний час.

5 тип – самотність матері, що не реалізувалася. Це відноситься до жінок, що не мають дітей або втратили їх. Крім того, у цих жінок немає задовільних відносин з чоловіками. Деякі з них одружені, але в зв'язку з

неблагополучною атмосферою в родині чоловіки не хочуть мати спільних дітей.

6 тип – самотність покинутих жінок. Такі жінки мали близькі й стійкі (на їхню думку) стосунки з чоловіками, але відбувся розрив зв'язків з ініціативи чоловіка і після цього їх не залишає почуття самотності. Даний стан і переживання не зникає при наявності інших чоловіків, з якими жінки такого типу пробують встановлювати контакти. При чому нові чоловіки автоматично знецінюються цими жінками. Образ тих, хто їх кинув, також зазнає змін у бік збільшення негативних характеристик. Ці жінки не хочуть налагоджувати стосунки з ініціаторами розриву, оскільки зачеплене їхнє самолюбство, при цьому все-таки відзначають сильні почуття стосовно них, але одночасно будь-який новий чоловік є нецікавим, оскільки збережено емоційну прихильність до попереднього партнера й емоційного розриву не відбулося.

Інтерпретуючи усереднений графік самотніх жінок зазначених типів самотності, відзначимо, що показники будуть відбивати найбільш характерні особливості Я образу самотніх жінок.

Показники на шкалі L (42 Т-бали) свідчать про щирість і відкритість досліджуваних у ситуації тестування, вони не намагаються представити себе у більш вигідному світлі, на що вказують і дані на шкалі F (67 Т-балів), що виявляють емоційну нестійкість і зустрічаються в особистостях до деякої міри дисгармонійних, що знаходяться в стані дискомфорту [5]. Рівень профілю на зазначеній шкалі свідчить про виражену тривожність, потребу в допомозі і незадоволеність актуальною ситуацією.

Низькі показники на шкалі К (46 Т-балів) при високій F відбивають, на думку Л. М. Собчик [128], відвертість і самокритичність, а також указують на емоційну напруженість. Для самотніх жінок усіх типів характерне підкреслення життєвих утруднень, прагнення викликати співчуття. У конфліктних ситуаціях досліджувані уразливі, оскільки схильні перебільшувати ступінь міжособистісних конфліктів. Жінки, що випробують

самітність, критично ставляться до навколишніх. У міжособистісних стосунках відчують незадоволеність.

Інтерпретуючи усереднений профіль самотніх жінок, відзначимо, що найбільш високо розташована (крім оцінних шкал) 9 шкала (65 Т-балів), що вказує на перевагу безтурботності, безцеремонності в поведінці, надлишковій смішливості. Ці жінки мають завищену самооцінку, легко приймають рішення, не розбірливі в контактах. Критично ставлячись до навколишніх, вони, у той же час, не звертають уваги на свої помилки і недоліки. Підвищення профілю на цій шкалі свідчить про інфантилізм. Самотні жінки відрізняються марнославством і нестійкістю інтересів, але при цьому вони товариські, досить добре пристосовуються до змін і навіть прагнуть їх.

У даному випадку слід зазначити, що підвищена самооцінка, здатність ігнорувати утруднення, велика, але погано організована активність, що відбиваються в піку на 9-й шкалі, сполучаються з досить високою здатністю до витиснення негативних сигналів, демонстративністю, емоційною незрілістю й егоїзмом, що в методиці багатобічного дослідження особистості відзначається більш-менш вираженим підвищенням на 3-й шкалі (56 Т-балів). Досить часто самотні жінки артистичні, при чому ефективність їхньої діяльності зростає за присутності великої аудиторії.

Оскільки підвищення на 9-й шкалі сполучається з підвищенням на 4-й (59 Т-балів), ми спостерігаємо в самотніх жінок недостатню здатність до інтеріоризації соціальної норми (недостатня здатність сприймати цю норму як частина власних установок). Ці жінки випробують постійне прагнення переживань, зовнішньої збудливої ситуації. Ф. Б. Березін [5] указує, що якщо це прагнення не задовольняється, у таких людей легко виникає почуття нудьги.

Водночас підвищення на 9-й і 6-й шкалах виявляє ускладнення в міжособистісних контактах.

Наявність одночасного підвищення на 8-й і 9-й шкалах свідчить об орієнтування описуваних жінок на внутрішні критерії, а складність у

спілкуванні сполучається з підвищеною активністю і легкістю переключення уваги.

Пік на 6-й шкалі відбиває злопам'ятливість, підвищену себелюбність, заклопотаність власним престижем, підозріле, критичне ставлення до навколишніх, упертість та агресивність. Самотні жінки прагнуть бути краще і розумніше інших.

Підвищення на даній шкалі вказує на афективну ригідність, схильність до підозрливості, тенденцію до настороженого обмірковування дій інших людей на імовірність конфліктів. Поведінка жінок, що випробують самотність, є відповіддю на дії навколишніх, які розглядаються як такі, що наносять збиток їхній особистості. Для цих жінок характерна схильність відносити власні проблеми за рахунок чужих недоліків. Власні негативні якості вони проєктують на навколишніх. Помірне підвищення на даній шкалі вказує на уразливість випробуваних.

Підвищена 8-я шкала (60 Т-балів) свідчить про суб'єктивізм в оцінці людей, своєрідності сприйняття і логіки, що найчастіше супроводжується труднощами в комунікації з оточуючими людьми. Самотні жінки не в змозі перебороти труднощів у спілкуванні, що, у свою чергу, вказує на амбівалентність у відносинах: очікування уваги з боку навколишніх співвідноситься зі страхом відкидання з їх боку. У підсумку стосовно важливих для них людей ми спостерігаємо часом яскраво виражену дружелюбність, часом агресивність і ворожість.

Для самотніх жінок характерна незадоволеність ситуацією. вони можуть демонструвати гордовитість.

Наступним за висотою піком є пік на 4-й шкалі (59 Т-балів), що визначає нетерплячість досліджуваних, хитливі, часто завищені домагання, рівень яких має виражену залежність від миттєвих спонукань і зовнішніх впливів, від успіху і невдач.

Самотні жінки погано переносять одноманітність, монотонність наганяє на них сонливість, стереотипний тип діяльності – нудьгу. Захисним

механізмом виступає витиснення зі свідомості неприємної інформації, або інформації що занижує самооцінку.

Міжособистісні відносини у самотніх жінок відрізняються нестійкістю (навіть у сексуальній сфері). Вважаючи винуватими чоловіків у своїх нещастях, вони, у свою чергу, не здатні до тривалої взаємодії, у них рідко виникає почуття глибокої прихильності. Ці жінки сприятливі в короткочасному спілкуванні, а тривалість відносин відкриває їхню ненадійність.

Пік на 4-й шкалі в нашому профілі сполучається з підвищеною 3-ю, що виявляє більш-менш високу прагматичність, але при цьому низька навченість досвідом знижує ефективність витрачених зусиль.

Підвищена 3-я шкала вказує на нестійкість самооцінки, незрілість установок і суджень, деяку «легковажність». Самотні жінки мають деяке парадоксальне сполучення – агресивність із прагненням подобатися навколишнім.

В усередненому профілі самотніх жінок показники на шкалах 1, 2, 5, 7 і 0-й знаходяться в рамках нормативного розкиду. Відзначимо, як найбільш інформативні шкали для вивчення жіночої самотності, 5-у і 0-у. На 5-й шкалі, що відбиває жіночність, у профілі спостерігається зниження (47 Т-балів), що вказує на *ортодоксально жіночний стиль* статевої поведінки. Для самотніх жінок характерними є наступні якості: прагнення бути опікуваними і знайти опору у чоловіка, м'якість, сентиментальність, любов до дітей, прихильність сімейним інтересам, недосвідченість і соромливість у питаннях сексу, підвищена чутливість до відтінків емоцій і відносин, цікавість, мрійність, примхливість, артистичність, різні естетичні інтереси, сердечність, деяка пасивність, схильність підкорятися керівництву.

У профілі 0-а шкала знижена (47 Т-балів), що виявляє товариськість самотніх жінок. Характерними властивостями є відсутність сором'язливості, невимушеність у показі своїх характерологічних особливостей. Зниження рівня профілю вказує на прагнення до міжособистісних контактів і інтерес до

людей у самотніх жінок. Ці жінки емоційно чуйні, мають велику кількість контактів у різних сферах і одержують задоволення від спілкування з людьми. Але, проте, контакти, здійснювані самотніми жінками часто носять поверхневий характер, вони скороминущі і досить формальні.

Показники профілю на 1-й шкалі (53 Т-бали) нижче показників на 3-й, при цьому варто мати на увазі, що психологічні властивості 3-ї шкали в значній мірі заслоняють і поглинають характеристики 1-ї, указуючи, у даному випадку на емоційну лабільність.

В усередненому профілі самотніх жінок 7-я шкала знижена (55 Т-балів), хоча значення її не можна інтерпретувати як низькі. Тому відзначимо, що в самотніх жінок тривожність не виражена, знаходиться в рамках норми.

Підводячи підсумок інтерпретації усередненого профілю самотніх жінок, укажемо, що для них характерна підвищена **самооцінка**. Відзначимо виявлені властивості особистості: уразливість, дратівливість, інфантилізм, прагнення демонструвати зовнішню привабливість, здатність ігнорувати утруднення, недовіра, підозрілість, злопам'ятливість, впевненість у собі, невимушеність, гнучкість у поведінці, рішучість, товариськість (іноді надмірну), відсутність незручності, м'якість і сердечність. неадекватна, залежить від зовнішнього оточення. Досліджувані жінки демонстративні, незрілі в емоційній сфері. У них відсутня критичність у відношенні до себе і своїх вчинків. У цих жінок виражена потреба в розумінні, любові, визнанні, вони прагнуть до спілкування, до глибоких і міцних відносин. Досить часто, оскільки потреба в захищеності яскраво виражена й одночасно фрустрована, вони випробовують жалість до себе, відчують себе нещасливими. Для них характерна уразливість, дратівливість, внутрішня напруженість. Негативна інформація про своє Я або витісняється, що дозволяє зберегти завищену самооцінку, або ігнорується чи проектується на оточуючих. Самотні жінки цього типу незадоволені сформованою ситуацією, потребують психологічної допомоги.

У **міжособистісній взаємодії** вони виявляють недостатню

стриманість, схильність критично ставитися до оточуючих. Для них характерними є емоційні сплески зі швидкою відхідливістю. У спілкуванні ми спостерігаємо сполучення агресивності з бажанням сподобатися, прагнення переписати власні негативні якості іншим людям, демонстративний егоїзм, використання людей для досягнення своїх цілей, прагнення до домінування, суперництво з оточуючими, сполучення підвищеного рівня домагань з потребою в причетності інтересам групи. Жінки даного типу активно прагнуть змін, яскравих переживань, для них дуже бажана діяльність, яка сполучена з великою кількістю контактів з різними людьми.

Несамотні жінки охоче вступають у контакти і при цьому роблять на навколишніх враження людей веселих, приємних, що охоче висловлюють свою думку. Для них характерні емоційна яскравість, уміння зазнавати насолоди від життя, реалістичне, образне мислення, відсутність прихильності до твердої схеми. Вони легко стають «душею компанії», вдало пристосовуються до змін. Самооцінка у даних жінок позитивна.

Низькі бали на 7-й шкалі (41 Т-бал) виявляють рішучість, гнучкість поведінки, низький рівень тривожності, тому для замужніх жінок характерна впевненість при прийнятті рішень.

«Плато» на 7-й і 8-й шкалах означає деяку інфантильність.

Зниження рівня профілю на 4-й шкалі (42 Т-бали) указує на характерну конвенційність особистості замужніх жінок, що виявляють високий рівень ідентифікації зі своїм соціальним статусом, тенденцію до збереження постійних установок, інтересів і цілей. Показники на даній шкалі досить сильно відрізняються від показників самотніх жінок.

Показники на 5-й шкалі (50 Т-балів), незважаючи на підйом у рівні профілю, є досить низькими, що також, як і у випадку інтерпретації профілю самотніх жінок, указують на жіночий стиль статево-рольової поведінки, що свідчить про м'якість, сердечність, сентиментальність, відбиваючи традиційно жіночі якості.

Оскільки показники на 1-й шкалі знаходяться в рамках нормативного

розкиду, то слід зазначити, що замужні жінки приділяють достатню увагу своєму здоров'ю. Така увага не переростає у тривогу щодо стану здоров'я, а відбиває захопленість у нових формах і методах лікування захворювань. Відзначимо, що досліджені жінки ведуть здоровий спосіб життя.

Зниження рівня профілю на 2-й шкалі характеризує замужніх жінок як активних, товариських, що випробують відчуття своєї значимості, сили, енергії, бадьорості, що мають низький рівень тривоги.

Невисокі показники на 6-й шкалі свідчать про миролюбство жінок, що не випробують самотність.

Підводячи підсумок, відзначимо, що для замужніх жінок спілкування не представляє складностей, як у випадку із самотніми жінками. Вони добре адаптуються в соціумі, прагнуть до контактів і одержують від спілкування задоволення, оскільки якість та рівень спілкування їх задовольняє. Стосовно навколишніх – миролюбні, а не ворожі, як у першому випадку. Навколишніх не використовують і не прагнуть суперничати і домінувати у відносинах з ними. Добре приймають і підтримують суспільні норми і правила. Афіліативну потребу не фрустровано, тому що задовольняється за рахунок стосунків з чоловіками.

2.3. Програма психологічної допомоги самотнім жінкам

Не слід забувати про трансферентні відносини, оскільки вони відіграють важливу роль у процесі роботи. Н. Ф. Каліна [42, 43] указує, що описувана форма терапії не припускає стимулювання глибокого трансферентного неврозу, однак сам феномен трансферу неминуче присутній. Аналітику варто бути дуже уважним і докладно коментувати найменші прояви трансферентних почуттів [42].

У нашій практиці був випадок, коли в клієнтки розвився позитивний перенос і вона вважала, що наші з нею відносини будуть тривати вічно. Прояснення того моменту, що усе закінчиться разом з терапією, скривдило жінку (у даному випадку тут вина аналітика, тому що, видимо, не була

пояснена щира природа трансферентних переживань), і вона припинила терапію. Це ще раз показує, наскільки успіх аналізу й емоційне благополуччя клієнта залежить від трансферентної динаміки [42, 46].

Позначимо специфічні особливості аналітичної терапії із самотніми жінками. Говорячи про опір, відзначимо, що воно виражено не яскраво, що свідчить скоріше про слабке, ніж про сильне Его. Явні чи відкриті форми опору практично не зустрічаються (за винятком рідких запізнь на сеанс деяких клієнток).

Розглядаючи психологічні захисти клієнток, укажемо, що в багатьох випадках перекручування реальності досить сильно, оскільки жінки прагнуть відгородитися від реальності і часто живуть ілюзіями. З захисних механізмів в основному переважають первинні чи примітивні такі, як заперечення, знецінювання, проєкція. У цьому відношенні ми цілком згодні з висловленням [42, с. 63] про те, що клієнти, що використовують примітивні захисти, рідко користаються симпатією навколишніх, тому що наполегливо пропонують навколишнім свою картину взаємин з людьми. Знецінювання виражається у відношенні до чоловіків, усі чоловіки мають переважно негативні характеристики, після того, як не були встановлені задовільні відносини.

Зрілі чи вторинні захисти також присутні в даній групі жінок. Найбільш розповсюдженими з них є витиснення (що також підтверджується результатами по ММРІ), раціоналізація і реверсія. Часто раціоналізація стосується сфери особистих взаємин. Самотня жінка міркує так: погані чоловіки мені не потрібні, а гарні просто не трапляються. На питання терапевта: «Як Ви думаєте, чому Ви не вийшли заміж і не знайшли значимих відносин з чоловіком?», клієнтка відповіла: «Де ж я можу познайомитися з людиною, за котрого можна було б вийти заміж. Я порядна жінка, після роботи їду відразу ж додому. Я адже ніде не гуляю, та й як я можу десь гуляти, якщо мені не з ким?». Терапевт запитав далі: «Але Ви адже саме працюєте в такому місці (жінка працює на досить великому складі), де в

основному одні чоловіки». Ця жінка, утім, як і багато хто інші, пояснює свої невдачі втручанням об'єктивних факторів дійсності.

Для того, щоб наглядно був представлений терапевтичний процес ми представимо схему (Рис. 2.1):



Рис 2.1. Психотерапевтичний процес із самотніми жінками

Метою психокорекційної програми є профілактика самотності або зниження її рівня шляхом розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Програма розроблена у вигляді психотренінгу та ґрунтується на когнітивно-поведінковій терапії, використанні методів та технік, що стосуються даного напрямку.

Завдання програми:

1. Ознайомлення жінок з поняттям комунікація та засвоєння навичок ефективного спілкування.
2. Розвиток комунікативних здібностей в учасників тренінгу.
3. Відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, а також взаємин між людьми.
4. Формування вміння встановлювати контакт з іншими людьми.
5. Розвиток емпатії у жінок.
6. Розвиток лідерських якостей.
7. Відпрацювання навичок ведення дискусії.

Цільова аудиторія: жінки віком 25-40 років. Критерії добору в групу: програма розрахована на жінок, що мають низький та середній рівень самотності, що може бути пов'язано з недостатнім розвитком комунікативних та організаторських вмінь, тому передбачено попереднє тестування перед проведенням психотренінгу. Тобто дана програма не має на меті пропрацювання проміжних та глибинних переконань, а спрямована на розвиток комунікативних та організаторських здібностей.

Організація занять: програма включає в себе 6 занять, котрі проводяться 2 рази на тиждень.

Тривалість кожного заняття – 2 години.

Умови проведення та обладнання: заняття проводяться в групі 12-15 осіб в приміщенні, де без проблем може розміститися така кількість осіб, не заважаючи в процесі роботи один одному.

Обов'язковим обладнанням є: стільці за кількістю учасників тренінгу.

Етапи програми (кожен етап відповідає одному заняттю психотренінгу):

1. Розуміння себе та інших, формування емпатії.
2. Розвиток уміння слухати та вести розмову.
3. Розвиток комунікативних здібностей.
4. Розвиток лідерських якостей, вміння переконувати та напрацювання вміння та готовності брати на себе відповідальність
5. Відпрацювання вміння вести дискусію.
6. Вдосконалення лідерських якостей та мовної гнучкості.

Кожне із занять складається з двох частин:

1. практичні вправи, за допомогою яких учасники можуть оволодіти необхідними здібностями;
2. обговорення вправ, зворотній зв'язок від учасників.

День 1.

Мета: знайомство учасників, сприяти формуванню в учасників емпатії та здатності усвідомлювати свої почуття і почуття інших.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Представлення тренера, ознайомлення з програмою та структурою занять	Інформаційне повідомлення		10 хв
2	Вправа «Бараняча голова»	Робота з колом учасників		15 хв
3	Правила роботи в групі	Мозковий штурм	Фліпчарт, папір для фліпчарт, маркери	10 хв
4	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників		5 хв
5	Вправа «Хвиля розминки»	Робота з колом учасників		10 хв
6	Перерва			10 хв
7	Вправа «Помінятися місцями»	Гра		10 хв
8	Вправа на формування вміння «Усвідомлювати свої почуття»	Робота з колом учасників	роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування вміння	15 хв
9	Рольова гра «Відгадай почуття»	Колективна робота учасників	картки на яких написані фрази на позначення почуттів	20 хв
10	Підведення підсумків та пояснення домашнього завдання «Спостереження за власними почуттями»	Заклучний шерінг		10 хв

День 2.

Мета: розвиток вміння слухати та вести розмову.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від заняття	Робота з колом учасників		5 хв
2	Вправа «Апельсини»	Робота з колом учасників		10 хв
3	Обговорення домашнього завдання	Робота з колом учасників		15 хв
4	Вправа на формування вміння «Починати розмову»	Робота з колом учасників	роздатковий матеріал до вправи – алгоритм формування	15 хв

			вміння	
5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Будиночки шукають людей»	Гра		10 хв
7	Вправа «Вміння слухати»	Робота в парах, робота в групах		15 хв
8	Рольова гра «Тренінг контакту»	Робота в парах		15 хв
9	Вправа «Мумія»	Гра	Паперові рушники	10 хв
10	Зворотній зв'язок та пояснення домашнього завдання «Розпочати розмову»	Заключний шерінг		10 хв

День 3.

Мета: розвиток комунікативних навичок, вміння швидко реагувати на ситуацію, розвиток здібностей до емпатії.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників		5 хв
2	Вправа «Атоми – молекули»	Гра		5 хв
3	Перевірка та обговорення домашнього завдання	Робота з колом учасників		15 хв
4	Вправа «Втеча з в'язниці»	Робота в парах		25 хв
5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Однохвилинна промова»	Робота з колом учасників	Список питань, секундомір	20 хв
7	Вправа «Фруктовий салат»	Гра	Картки з назвами фруктів	5 хв
8	Вправа «Кіт у мішку»	Робота з колом учасників	Непрозорий пакет, в якому знаходяться	20 хв

			будь-які невеликі Предмети, листочки, ручки	
9	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг		15 хв

День 4.

Мета: розвиток лідерських та комунікативних здібностей, вміння переконувати, розвиток вміння і готовності брати на себе відповідальність та діяти в умовах невизначеності.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників		5 хв
2	Привітання «Вправа з м'ячиком»	Робота з колом учасників		5 хв
3	Вправа «Коло і я»	Колективна робота учасників		20 хв
4	Вправа «Помінятися місцями»	Гра		5 хв
5	Вправа «Таксі»	Робота в трійках		15 хв
6	Перерва			10 хв
7	Вправа «Без командира»	Колективна робота учасників		20 хв
8	Вправа «Шестірка» [Гра		5 хв
9	Вправа «Нон-стоп»	Робота з колом учасників		25 хв
10	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг		15 хв

День 5.

Мета: розвиток вміння привернути увагу, вміння переконувати та відпрацювання навичок поведінки в дискусії

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників		5 хв
2	Вправа «Що візьмеш на пікнік?»	Робота з колом учасників		5 хв
3	Вправа «Катастрофа в пустелі»	Індивідуальна робота, робота в парах	Спеціальний бланк з переліком предметів	30 хв
4	Перерва			10 хв
5	Продовження вправи «Катастрофа в пустелі»	Колективна робота	Бланк з преліком предметів	30 хв
6	Вправа «Загальна увага»	Гра		5 хв
7	Продовження вправи «Катастрофа в пустелі»	Колективна робота, робота з колом учасників	Бланк з преліком предметів	30 хв
8	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг		10 хв

День 6.

Мета: вдосконалення лідерських та комунікативних здібностей, тренування навичок самопрезентації, вміння переконувати, гнучкості мовлення та завершення роботи.

№	Вправа	Форма роботи	Матеріали	Час
1	Очікування від тренінгу	Робота з колом учасників		5 хв
2	Вправа «Ти і твоє ім'я»	Індивідуальна робота	Дошка / фліп-чарт, маркери, папір і ручка для кожного	15 хв
3	Вправа «Ведучий дискусії»	Дискусія	Записки із зазначенням прихованих	20 хв

			ролей	
4	Вправа «Вміння вести розмову»	Робота в парах	Картки з темами розмови	10 хв
5	Перерва			10 хв
6	Вправа «Передати одним словом»	Групова робота	Картки з назвами емоцій	15 хв
7	Вправа «Фруктовий салат»	Гра	Картки з назвами фруктів	5 хв
8	Вправа «Іншими словами»	Робота в групах		20 хв
9	Зворотній зв'язок	Заключний шерінг		10 хв
10	Вправа «Я навчився»	Робота з колом учасників		5 хв
11	Вправа «Найщиріше побажання»	Робота з колом учасників		5 хв

Разом з цим нами була розроблена додаткова програма, що розрахована на студентів, які відчують невдоволення своїм станом самотності та котрі переживають труднощі у зв'язку з цим.

Програма розрахована на короткотривалу психокорекцію (6 сесій) та проводиться паралельно з тренінговими заняттями.

Тривалість кожної сесії становить 1 годину. Консультації проводяться індивідуально.

Психокорекційна програма складається з 4 етапів. Кожне заняття має певну структуру, але разом з цим основними елементами кожної сесії є:

- коротка оцінка поточного стану клієнта, що включає оцінку емоційного стану;
- встановлення зв'язку даної сесії з попередньою;
- визначення порядку денного;
- аналіз домашнього завдання;
- робота згідно з порядком денним;
- визначення нового домашнього завдання;
- заключне підведення підсумків;

- зворотній зв'язок.

Етап 1 (перша консультація).

Мета: встановлення рапорту. Заняття включає в себе:

- знайомство з клієнтом – інформування клієнта про динаміку зустрічей, основні правила та як саме буде проходити корекція;
- ознайомлення з актуальними скаргами та проблемами клієнта;
- виявлення (та, за необхідності, корекція) очікувань клієнта від корекційної роботи;
- розпізнавання проблем клієнта і визначення психологом цілей корекції;
- техніка «Карта дружби» [15] – формулювання первинної моделі концептуалізації клієнта і загальний план корекційного втручання.

Етап 2 (друга консультація).

Мета: ознайомлення та навчання клієнта когнітивній моделі, визначення цілей корекції.

Заняття включає в себе:

- ознайомлення клієнта з особливостями когнітивно-поведінкової терапії;
- домашнє завдання – техніка «Навчання основній формулі abc» [22];
- продемонструвати, яким чином думки впливають на емоції на прикладі вправ «Приклади з власного минулого клієнта» та «Якщо зміниться В, то зміниться й С» [22];
- обговорення цілей, яких клієнт хоче досягти в результаті терапії;
- домашнє завдання: техніки «Записування думок» та ведення «Щоденника думок» [15].

Етап 3 (третя, четверта та п'ята консультації).

Мета: навчання клієнта виявленню автоматичних думок, їх корекція та розвиток комунікативних здібностей у клієнта.

Заняття включає в себе:

- перевірити сприйняття і розуміння клієнтом попередньої сесії (вправа «Міст між сесіями») [4];

- техніка «Заповнення порожнечі»;

- техніка ідентифікації автоматичних думок шляхом постановки основного запитання: «Про що ви думаєте?»;

- робота з автоматичною думкою (перш ніж приступити до роботи з певної автоматичної думкою, необхідно визначити, чи дійсно ця думка заслуговує на увагу.

Ставимо питання: 1. Наскільки ви зараз довіряєте цій думці? 2. Які почуття і емоції виникають у вас із-за цієї думки? 3. Наскільки інтенсивні ці емоції?) [4];

- оцінка автоматичної думки клієнтом шляхом пошуку аргументів «за» та «проти» [15];

- оцінка поєднання різних факторів, що вплинули на негативний результат (техніка «Пиріг») [4];

- рольові ігри – корекція автоматичних думок (техніки «Декатастрофізація» та «Переформулювання»;

- створення ієрархії складних завдань та поступове здійснення кожного з них (техніка поступового наближення) [4];

- розвиток комунікативних здібностей (вправа «Варіанти спілкування» та рольова гра «Тренінг контакту») [38];

- домашні завдання на розвиток комунікації («Спостереження за власними почуттями», «Розпочати розмову» та вправа «Генератор маячні») [38];

- ведення щоденника думок.

Етап 4 (шоста консультація).

Мета: завершення психокорекції.

Заняття включає в себе: огляд матеріалу, засвоєного в процесі корекції.

Отже, програма розрахована на шестиденну корекцію та має на меті профілактику самотності або зниження її рівня шляхом розвитку

комунікативних та організаторських здібностей. Разом з цим була розроблена додаткова програма, що розрахована на жінок, які відчувають невдоволення своїм станом самотності та котрі переживають труднощі у зв'язку з цим. Оскільки самотність є однією з відчутних причин браку спілкування й задоволення соціальних зв'язків, для жінок важливим є розвиток комунікативних та організаторських здібностей як основи ведення ефективної комунікації, легкого встановлення дружніх зв'язків та взаємодії з іншими людьми, що в свою чергу може слугувати профілактикою самотності або зниження її рівня.

ВИСНОВОК

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми психологічного вивчення та корекції образу-Я у самотніх жінок дозволило зробити такі висновки:

1. Схильність до переживання самотності у цій роботі розглядається як складна багаторівнева, цілісна властивість особистості, яка характеризується стійким комплексним відчуттям про брак, дефіцит позитивно забарвлених контактів, боязнь їх втрати, що виявляється в емоційних переживаннях, когнітивних міркуваннях, поведінкових проявах.

Схильність до переживання самотності знаходить свій вираз в упередженому маркуванні більшості ситуацій як «самотньоогенних», у мобілізованості, постійній готовності у різних ситуаціях реагувати переживаннями самотності.

Сутність жіночої самотності полягає у відчутті жінкою своєї нікчемності, неадекватності і неспроможності реалізуватися у важливій сфері – стосунків із протилежною статтю, у нереалізованому материнстві, яке не відбулося, або перервалося, а також у незатребуваності в бажаній мірі себе як особистості. Негативний вплив самотності жінок полягає в тому, що вони знаходять підтвердження своєї неадекватності, непотрібності, що сприяє зниженню мотивації на успіх, результатом цього може бути стійке відчуття безглуздості існування.

Специфічними особливостями образу Я самотніх жінок виступають: неадекватність самооцінки, періодами занижена, в інших ситуаціях компенсаторно завищена; нестійкість самооцінки; завищений рівень домагань, який залежить від зовнішнього впливу; недостатньо критична оцінка ситуації та своєї поведінки, некритичність до своїх недоліків; прагнення орієнтуватися на зовнішню оцінку; основна потреба – уникнути невдачі, а не досягти успіху; дисгармонійність особистості; прагнення демонструвати зовнішню привабливість, здатність ігнорувати міжособистісні ускладнення, недовіра, підозрілість, впевненість у собі, невимушеність,

гнучкість у поведінці, рішучість, емоційна незрілість, товариськість (іноді надмірна), бадьорість, відчуття своєї значимості, відсутність незручності, м'якість і сердечність; потреба у розумінні, любові, визнанні; потреба в захищеності виражена й одночасно фрустрована.

2. Теоретично виявлено широкий спектр властивостей особистості, що гіпотетично пов'язані з переживанням самотності та виступають як її чинники. Визначено, що схильність до переживання самотності, пов'язана з такими емоціями та властивостями особистості як: гнів, агресивність, почуття беззахисності і страху, співчуття до себе, вразливість, нудьга, депресія, відчай, внутрішня спустошеність, замкненість, невротичність, дратівливість, нарцисизм тощо.

Визначено, що внутрішніми умовами актуалізації самотворчої спрямованості є формування позитивного сприйняття власної самотності, яка може стати продуктивним етапом в житті людини, позитивним досвідом (відкриває нові можливості для саморозвитку й самопізнання, самовдосконалення, дає шанс стати творцем свого майбутнього). Адаптивна спрямованість переживання самотності проявляється автономізацією життя і діяльності людини, відсутністю бажання щось змінити (людина сприймає стан самотності екзентанційну данність, обирає пасивну стратегію «пливти за течією», пристосовується до самотнього життя). Саморуйнівна спрямованість характеризується ворожим сприйняттям навколишнього світу (людина відчуває себе знехтуваною, відкинутою, безпомічною, спустошеною проявляє байдужність до того, що відбувається, відмовляється від нових стосунків).

3. Для самотніх жінок характерна емоційна нестійкість, дисгармонія, дискомфорт, песимізм, хворобливе переживання конфліктів. Виявлено внутрішній конфлікт, який виражається в суперечливому сполученні високого рівня домагань із спрямованістю до недосяжного ідеалу (великий розрив між реальним та ідеальним Я), що за несприятливих соціальних умов приводить до розвитку психосоматичних розладів, алкоголізму та наркоманії. У самотніх

жінок виявляється прагнення бути опікуваною і знайти опору в чоловіку, що суперечить актуальній життєвій ситуації.

Міжособистісні стосунки ускладнені, оскільки самотні жінки критично відносяться до оточуючих і підкреслюють їх слабкість, а також використовують їх для досягнення своєї мети. Ускладнення виражаються в одночасному знецінюванні протилежної статі і залежності від неї, що призводить до збільшення самотності, в одночасному нав'язуванні себе оточуючим, залежністю від їх думки і відгородженості, відчуженості від них, що відбивається у незадоволеній потребі в захищеності.

4. Розроблено програму психологічної допомоги самотнім жінкам. Метою психокорекційної програми є профілактика самотності або зниження її рівня шляхом розвитку комунікативних та організаторських здібностей. Програма розроблена у вигляді психотренінгу та ґрунтується на когнітивно-поведінковій терапії, використанні методів та технік, що стосуються даного напрямку.

Програма розрахована на жінок, що мають низький та середній рівень самотності, що може бути пов'язано з недостатнім розвитком комунікативних та організаторських вмінь. Тобто дана програма не має на меті пропрацювання проміжних та глибинних переконань, а спрямована на розвиток комунікативних та організаторських здібностей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 3–11.
URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)).
2. Александров Ю. В. Особливості я-концепцій жінок і чоловіків зрілого віку. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 30 берез. 2018 р.). Харків, 2018. С. 269–271.
3. Артемцева Н. Г. Феномен співзалежності: загальне, типологічне, індивідуальне: монографія. Москва : «Інститут психології РАН», 2017. 227 с.
URL: <https://lib.ipran.ru/upload/papers/29724484.pdf>
4. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. на здобуття канд. психол. н. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології. Одеса. 2018, 319 с.
5. Бедан В. Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (14 травня 2015 р., м. Одеса). Одеса : Ледарук, 2015. С. 103–109.
6. Бедан В. Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія*. 2018. Т. 23. Вип. 2 (48). С. 23–26.
7. Бедан В. Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (18–21 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса : Ледарук, 2017. С. 446–448.
8. Бедан В. Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта*. 2015. №10. С. 121–126.

9. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №2 (46). С. 30–41.
10. Бедан В. Б. Самотність у просторі сенсожиттєвих орієнтацій. *Наука і освіта*. 2014. № 11. С. 39–44.
11. Бедан В. Б. Специфіка адаптивності самотніх осіб. *Особистість у сучасному світі*: матеріали III Всеукраїнського конгресу з міжнародною участю. Київ: «Інформ.-аналіт. агентство», 2014. С. 560–564.
12. Бедан В. Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 17–18 травня 2018 р.). Одеса: ВМВ, 2018. С. 204–209.
13. Бедан В. Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наукпракт конф. молодих вчених та студентів (17–18 травня 2018 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 204–209.
14. Березіна О. О. Усамітнення чи самотність: особливості адаптації осіб пізньої дорослості до життя в умовах вимушеної самоізоляції. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р., м. Київ). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 4–8.
15. Бондаренко Я. І., Кубриченко Т.В.Самоставлення самотніх жінок. *Актуальні проблеми психології. Психологія творчості*. 2015. Т.12. Вип. 21. С. 49–61.
16. 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.
17. 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.

18. Бринза І. В., Бедан В. Б. Особливості самоствалення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (23 травня 2013 р., м. Одеса). Одеса: Ледарук, 2013. С. 119–126.
19. Бринза І. В., Бедан В. Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2013. №4. С. 7–10.
20. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія*, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1
21. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2017. Вип. 8. С. 41–46.
22. Гавриловська К. П., Фальковська, Л. М., Музичко, Л. В. Соціальне благополуччя самотніх жінок у сучасному світі. *Журнал Лікарська справа*. 2017. №7. Р. 22–28.
23. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис... канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.
24. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.
25. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 80–89.
26. Задорожня О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Актуальні задачі сучасних технологій*: матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. (28–29 листопада 2018р., м. Тернопіль). С. 173–174.

27. Зінченко С. В. Роль «Я-концепцій» в особистісному самовизначенні дорослих. *Європейський Союз – Україна: освіта дорослих: збірник матеріалів форуму до Міжнародних днів освіти дорослих в Україні*. К. Ніжин. 2015. С. 131–135.
28. Зливков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
29. Зубцов Д. Е. Особливості психологічних проблем розлучених жінок. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10), Ч. 2. С. 88–95.
30. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
31. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблема сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
32. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. К. : Український психологічний журнал. 2018. № 2 (8). С. 48–58.
33. Коломієць Л. І., Григоруk Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 59–69.
34. Криворучко Т. І. Особливості розуміння самооцінки в сучасній психологічній науці. Тернопіль: Медсестринство. 2015. № 4. С. 19–22.
35. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р., м. Київ)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39–42.
36. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту*

психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ: ГНОЗІС, 2009. Т. XI, Ч. 1. С. 238–246.

37. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2010. 21 с.

38. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

39. Леонова І. М. Суб'єктивне уявлення причин самотності жінками з різних соціальних груп. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 33 (72), № 1. 2022. С. 60–129.

40. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 223 с.

41. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навчальний посібник. К. : МАУП, 2000. 256 с.

42. Мельник Л.В. Переживання почуття екзистенційної самотності у юнаків із високим рівнем креативності. *Психологія*. 2004. № 4.

43. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 27. С. 125–136.

44. Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.

45. Онуфрієва Л. А. Самооцінка як складник Я-концепції майбутніх фахівців соціономічних професій. *Збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 22. С. 396–412.

46. Осін Є. Н. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура та властивості. *Психологія Журнал Вищої школи економіки*. 2013. Т. 10, № 1. С. 55–81.

47. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (17–18 травня 2018 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 219–231.

48. Подоляк Н. М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південнукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.

49. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. С. 207–214

50. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. №2(8). С. 212–216.

51. Пшенична О. В. Я-концепція як детермінанта психологічного благополуччя особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 199–204.

52. Саннікова О. П., Бедан В. Б. Життестійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (29 квітня 2014 р., м. Одеса). Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48–54.

53. Саннікова О., Бдан В., Гусак Л. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Science and Education*. 2018. Issue 5–6. С. 5–11.

54. Сергієнко І. І. Особистісні властивості самотніх жінок зрілого віку. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. Розділ 2. Психологія XXI століття: здобутки та перспективи*. 2016. С. 20–27.

55. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С. 33–35.
56. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. *Усамітнення та самотність в житті особистості*: збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р., м. Київ). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89–94.
57. Федоренко Р. Аналіз психологічних особливостей самотніх жінок. *Інноваційні арт-терапевтичні технології*: збірник статей І Всеукр. наук. інтернетконф. (12 березня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький). Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2019. С. 147–151.
58. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
59. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Самотність: Соціально-психологічна проблема. К. : Україна. 2001. 270 с.
60. Щетініна Л. В. Вплив деструктивних подружніх взаємин на психосоматичні прояви у жінок. *Перспективи розвитку сучасної психології*. 2021. Вип. 9. С. 248–253.
61. Scientific trends: modern challenges. Volume 2 : collective monograph / Compiled by V. Shpak; Chairman of the Editorial Board S. Tabachnikov. Sherman Oaks, California : GS Publishing Services, 2021. 158 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ)

Складається з 104 питань, з яких 44 діагностують ступінь проблемності актуальної ситуації, а 60 питань досліджують кількісний і якісний склад дій по організації життя.

1. Загальні зведення про методику: методика «Вивчення дій по організації життя» (ДОЖ), створена Є. П. Колесніковим, 2003 р.

2. Діагностична галузь застосування: дозволяє діагностувати ступінь проблемності актуальної ситуації, а також кількісний і якісний склад дій по організації життя.

3. Цільове призначення тесту: для диференціального діагнозу, для наукового дослідження.

4. Короткий опис методики: інструкція. Методика містить у собі 104 твердження, 44 діагностують ступінь проблемності актуальної ситуації, а 60 питань досліджують кількісний і якісний склад дій по організації життя. Реєстраційний бланк із варіантами відповідей «невірно», «скоріше ні, чим так», «важко сказати», «скоріше так, чим ні», «вірно». Результат виражено у балах.

5. Вимоги до користувача: діагностику може здійснювати психолог – дослідник, психолог, що практикує і фахівець суміжник при відповідній підготовці.

6. Популяція: для дорослих випробуваних у віці від 18 до 60 років. Застосовується індивідуально.

7. Характеристика часу обстеження: час проведення опитування не обмежується.

8. Переважна ситуація дослідження: для наукових і практичних цілей.

Опитувальник «Особливості організації життя особистістю»

1. Загальні зведення про методику: «Особливості організації життя особистістю», створена В.К. Каліним.
2. Діагностична галузь застосування: виділяє вміння визначити проблемну ситуацію, сформулювати задачі по вирішенню проблемної ситуації та вирішити її.
3. Цільове призначення тесту: для диференціального діагнозу, для наукового дослідження.
4. Короткий опис методики: інструкція. Реєстраційний бланк із варіантами відповідей «невірно», «скоріше ні, чим так», «важко сказати», «скоріше так, чим ні», «вірно». Результат виражено у балах.
5. Вимоги до користувача: діагностику може здійснювати психолог – дослідник, психолог, що практикує і фахівець суміжник при відповідній підготовці.
6. Популяція: для дорослих випробуваних у віці від 18 до 60 років. Застосовується індивідуально.
7. Характеристика часу обстеження: затратити на кожне питання не більш 10-15 секунд.
8. Переважна ситуація дослідження: для наукових і практичних цілей.
9. Наявність рівнобіжних тестів – немає.

Опитувальник для оцінки інноваційного потенціалу «Методика вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу»

1. Загальні зведення про методику: «Методика вивчення особливостей прояву інноваційного потенціалу», створена Ю. О. Власенко, 2003 р.
2. Діагностична галузь застосування: дозволяє діагностувати інноваційні потенції особистості на різних рівнях взаємодії її зі світом і типи здійснення цих потенцій.
3. Цільове призначення тесту: для диференціального діагнозу, для наукового дослідження.
4. Короткий опис методики: інструкція. Методика містить у собі 36 тверджень (18 прямих і 18 зворотних). Реєстраційний бланк із варіантами відповідей «невірно», «скоріше ні, чим так», «важко сказати», «скоріше так, чим ні», «вірно». Результат виражено у балах.
5. Вимоги до користувача: діагностику може здійснювати психолог – дослідник, психолог, що практикує і фахівець суміжник при відповідній підготовці.
6. Популяція: для дорослих випробуваних у віці від 18 до 60 років. Застосовується індивідуально.
7. Характеристика часу обстеження: затрати на кожне питання не більш 10-15 секунд.
8. Переважна ситуація дослідження: для наукових і практичних цілей.
9. Наявність рівнобіжних тестів – немає.