

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

**Кафедра психології**

На правах рукопису

**КЛІМОВА ДАРІНА ЮРІЇВНА**

**ОСОБЛИВОСТІ САМОТНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
(код) (назва спеціальності)  
Освітня програма Психологія  
(назва)  
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Науковий керівник:  
кандидат медичних наук,  
професор, директор  
Регіонального  
реабілітаційного центру для  
підлітків,  
Коваленко Тетяна Юріївна

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ  
Протокол засідання кафедри психології  
№ 15 від 06.06.2024  
Завідувач кафедри психології  
Людмила ПРИСНЯКОВА  
Нормоконтроль  
Наталія СЕРГІЄНКО


Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології  
Освітній ступінь бакалавр  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

«12» 06. 2024 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

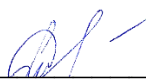
**КЛІМОВОЇ ДАРІНИ ЮРІЇВНИ**

1. Тема роботи: «ОСОБЛИВОСТІ САМОТНОСТІ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ ».
2. Науковий керівник роботи: Коваленко Тетяна Юріївна
3. Строк подання роботи на кафедру: 07.06.2024
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити переживання самотності осіб зрілого віку різної статі та проаналізувати особливості їх психологічного консультування.
5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1) провести теоретичний аналіз літератури стосовно поставленої проблеми; 2) охарактеризувати зміст, структуру самотності особистості; 3) обґрунтувати роль соціально-психологічних факторів у формуванні переживання самотності; 4) провести емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант самотності особистості; 5) встановити подальші перспективи дослідження.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Березень 2024 р.	виконано
4.	Робота в цілому	Травень 2024 р.	виконано

Науковий керівник



Тетяна КОВАЛЕНКО

Здобувач вищої освіти

  
ЮРІВНА

КЛІМОВА ДАРІНА

Дата видачі завдання 3.09 . 2024 р.

## АНОТАЦІЯ

**Актуальність теми.** Розвиток українського суспільства зумовлює трансформацію життєвих орієнтацій його членів, посилює потребу в соціально важливих особистісних якостях і комунікативних вміннях, які сприяли б моральності та гармонізації поведінки в міжособистісній взаємодії. Виникнення сучасного постіндустріального, інформаційно-комунікативного суспільства пов'язане з проблемою формування людини, готової до сприйняття усього різноманіття світу, досягнення в комунікаційному полі згоди толерантними способами і методами. У зв'язку з цим одним з найважливіших завдань нашого суспільства і, відповідно, системи освіти стає пошук конкретних форм, методів і засобів формування всебічно розвиненої та гармонійної особистості.

Попри те, що поняття самотності досліджували упродовж не одного століття, й постає історичним у своєму контексті, воно й дотепер лишається предметом широкого кола дискусій.

У світлі вищезазначеного цілком виправданим уявляється зародження інтересу дослідників у галузі психології особистості до феномену самотності як важливого ціннісного конструкту особистості в умовах взаємодії (І. А. Зимова, І. І. Іванець, Н. В. Курбатов, О. М. Леонт'єв, М. І. Лісіна, М. Г. Рудь та ін).

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити переживання самотності осіб зрілого віку різної статі та проаналізувати особливості їх психологічного консультування.

**Об'єктом** дослідження виступає самотність осіб зрілого віку.

**Предмет дослідження** – особливості самотності осіб зрілого віку різної статі.

**Концептуальна гіпотеза:** існують відмінності у показниках самотності у осіб зрілого віку різної статі.

*Емпіричні гіпотези* формулювались нами у термінах, що операціоналізують специфіку вивчення даних феноменів:

- 1) самотні жінки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються нижчими показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, ніж самотні чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності,
- 2) для самотніх жінок характерий дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – відчужуючий вид самотності;
- 3) самотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності характеризуються більш високими показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, ніж самотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;
- 4) у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності пов'язані з самооцінкою і рівнем домагань на відміну від самотніх чоловіків;
- 5) фемінінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненності та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні жінки, водночас у самотніх маскулінних чоловіків ці показники є вищими, ніж у самотніх маскулінних жінок;
- 6) несамотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності мають вищий рівень самоцінності та самоприв'язаності, ніж несамотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;
- 7) у самотніх жінок та самотніх чоловіків нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх чоловіків та жінок.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких завдань:

- 1) провести теоретичний аналіз літератури стосовно поставленої проблеми;
- 2) охарактеризувати зміст, структуру самотності особистості;
- 3) обґрунтувати роль соціально-психологічних факторів у формуванні переживання самотності;

4) провести емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант самотності особистості;

5) встановити подальші перспективи дослідження.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи: теоретичні** – аналіз та узагальнення наукових даних за проблематикою дослідження, **емпіричні** – психодіагностичні методи (тестування, анкетування); **методи обробки та інтерпретації результатів.** Узагальнення результатів здійснено з використанням **інтерпретаційних методів** (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень).

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано **емпіричні методи: кваліфікаційний експеримент** для нееквівалентних груп, а також метод **психологічного тестування.** До діагностичного комплексу увійшли такі методики: для з'ясування рівня самотності – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Расела і М.Фергюсона, діагностичний опитувальник «Самотність» С.Корчагіної та опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної.

**Наукова новизна та теоретична значущість роботи:** з'ясовані психологічні особливості самотніх жінок і чоловіків зрілого віку. Розширено і доповнено наукові уявлення про особливості самотності жінок і чоловіків. Набуло подальшого розвитку вивчення феномену жіночої і чоловічої самотності.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів системи освіти, сімейних психологів, при проведенні психологічного консультування, психодіагностики, психологічної просвіти та психокорекції.

## ANNOTATION

**Topic relevance.** The development of Ukrainian society leads to the transformation of the life orientations of its members, increases the need for socially important personal qualities and communicative skills that would contribute to modality and harmonization of behavior in interpersonal relationships. The emergence of the modern post-industrial, informational and communicative society is connected with the problem of forming a person ready to accept all the knowledge of the world, achievement in the communication field of agreement by tolerant ways and methods. In this regard, one of the most important tasks of our society and, accordingly, the education system is the search for concrete forms, methods and means of forming a well-rounded and harmonious personality.

In addition to the fact that the concept of loneliness has been studied for more than one century, and appears historical in its context, it still remains the subject of a wide range of discussions.

In light of the above, the emergence of interest among researchers in the field of personality psychology in the phenomenon of loneliness as an important value construct of personality in conditions of interaction seems completely justified (I. A. Zymova, I. I. Ivanets, N. V. Kubbatov, O. M. Leontiev, M. I. Lisina, M. G. Pud, and others).

**Study purpose** is to theoretically substantiate and empirically explore the experience of loneliness in mature adults of different genders and to analyze the features of their psychological counseling.

**Study object** is the loneliness of elderly people.

**Study subject** is the characteristics of loneliness in mature adults of different genders.

**Conceptual hypothesis:** There are differences in loneliness rates among mature adults of different genders.

**Empirical hypotheses** were formed in terms that operationalize the specifics of studying these phenomena:

- 1) single women with a deep perception of actual loneliness are characterized by lower indicators of self-interest, self-sympathy and expected attitude towards themselves than single men with a deep perception of actual loneliness things;
- 2) for single women, a haptic diffuse type of loneliness, and for single men – an alienating type of loneliness;
- 3) single women with a high level of feeling subjective loneliness are characterized by higher indicators of self-blame and internal conflict than single men with a high level of feeling subjective loneliness;

- 4) In single women, indicators of subjective loneliness are associated with self-esteem and level of aspirations, in contrast to single men;
- 5) feminine single men are characterized by lower levels of self-confidence and self-attachment than feminine single women, while at the same time, these indicators are higher for lonely masculine men than for lonely masculine women;
- 6) Inconsequential women with high levels of perceived subjective loneliness have higher levels of self-worth and self-attachment than insignificant men with high levels of perceived subjective loneliness;
- 7) Single women and single men have lower self-interest and self-worth scores than heterogeneous men and women.

Achieving the research goal involved solving such **tasks**:

1. conduct a theoretical analysis of the literature regarding the problem posed;
2. characterize the content and structure of personal loneliness;
3. substantiate the role of socio-psychological factors in the formation of the experience of loneliness;
4. conduct an empirical study of the socio-psychological determinants of personal loneliness;
5. establish further prospects for research.

**Research methods.** To achieve the goal and solve the tasks, the following methods were used: theoretical – analysis and synthesis of scientific data on the research problem; empirical – psychodiagnostic methods (testing, questioning); methods for processing and interpreting results. Generalization of the results was carried out using interpretive methods (analysis, synthesis, systematization of the data obtained, comparison with the results of other studies).

Empirical methods were used to test the research hypotheses: quasi-experiment for non-equivalent groups in the people; psychological testing method. The diagnostic complex included the following methods: to determine the level of loneliness - “Methodology for diagnosing the level of subjective feeling of loneliness” by D. Pasel and M. Ferguson, the diagnostic questionnaire “Loneliness” by S. Korchagina and the questionnaire to determine the type of loneliness by S. Korchagina.

**Scientific novelty and theoretical significance of the work:** the psychological characteristics of single women and elderly men have been clarified. Scientific ideas about the peculiarities of loneliness in women and men have been expanded and supplemented. The study of the phenomenon of female and male loneliness has acquired further development.

**The practical significance of the results** obtained is that the results of the study can be used in the practical activities of educational psychologists, family



psychologists, when conducting psychological counseling, psychodiagnostics, psychological education and psychocorrection.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНОЇ СТАТІ.....	9
1.1 Аналіз основних наукових підходів до вивчення феномену самотності....	9
1.2 Види, причини та особливості прояву самотності .....	13
1.3 Особливості переживання самотності особистістю у зрілому віці.....	20
1.4 Психологічні особливості переживання самотності чоловіками та жінками.....	22
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБИСТІСТЮ.....	28
2.1 Обґрунтування психологічних особливостей самотніх осіб зрілого віку різної статі.....	28
2.2 Характеристика методичного забезпечення дослідження особливостей переживання самотності особами зрілого віку різної статі.....	36
Висновки до другого розділу.....	38
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ОСОБАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНОЇ СТАТІ.....	39
3.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження .....	39
3.2 Результати емпіричного дослідження.....	45
3.3. Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження .....	54
Висновки до третього розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	69

## ВСТУП

*Актуальність теми.* На сучасному етапі розвитку психологічної науки відзначається зростання інтересу дослідників до вивчення феномену самотності, що має складну природу та характеризується поліфункціональністю. Самотність є об'єктом досліджень багатьох наукових дисциплін, осягнення її сутності визнається пріоритетним питанням у вітчизняній і зарубіжній психологічній, соціально-політичній, правознавчій, філософській літературі. Дослідники відзначають складність та інтегративність цього утворення та вказують на нагальність концептуалізації проблеми переживання самотності в умовах сьогодення.

Розвиток українського суспільства зумовлює трансформацію життєвих орієнтацій його членів, посилює потребу в соціально важливих особистісних якостях і комунікативних вміннях, які сприяли б моральності та гармонізації поведінки в міжособистісній взаємодії. Виникнення сучасного постіндустріального, інформаційно-комунікативного суспільства пов'язане з проблемою формування людини, готової до сприйняття усього різноманіття світу, досягнення в комунікаційному полі згоди толерантними способами і методами. У зв'язку з цим одним з найважливіших завдань нашого суспільства і, відповідно, системи освіти стає пошук конкретних форм, методів і засобів формування всебічно розвиненої та гармонійної особистості.

Попри те, що поняття самотності досліджували упродовж не одного століття, й постає історичним у своєму контексті, воно й дотепер лишається предметом широкого кола дискусій. Як правомірно підкреслюють провідні сучасні дослідники (І. Н. Борисова, О. С. Іссерс, М. Я. Димарський та ін.), існує декілька концепцій самотності, згідно з якими зміст цього поняття набуває відповідного трактування, наповнюючись особливими специфічними характеристиками. Але більшість дослідників підкреслює соціальну природу самотності, визначаючи її категоріальний статус (О. О. Калач, С. М. Толстікова, О. Б. Скрябіна, Р. С. Немов). З огляду на це авторам уявляється актуальним опис самотності з точки зору когнітивних,

прагматичних, етичних та соціально-психологічних підстав на перетині з іншими психологічними категоріями (В. В. Бойко, В. М. Гришук, Є. Ю. Кочергіна, Г. С. Кожухарь).

Сутність самотності, її філософська і психолого-педагогічна інтерпретація досить широко представлена у дослідженнях психологічної сучасності ставлення особистості (Т. М. Білоус, О. С. Матієнко, А. Г. Скок, О. О. Овсяннікова, Г. С. Кожухарь, В. В. Бойко, В. М. Гришук, О. Б. Скрябіна, Є. О. Калач, С. Н. Толстікова, Є. Ю. Кочергіна, Р. С. Немов та інших).

Попри розмаїття трактувань самотності є спільні, визнані всіма дослідниками ознаки, визначення яких сприяє аналізу цього поняття як психологічної категорії. На сучасному постнекласичному етапі свого розвитку психологічною наукою накопичено велику кількість досліджень, які розкривають процесуальні особливості, закономірності, феноменологію особистості. Вітчизняними і зарубіжними вченими створено теоретичні підходи та концептуальні моделі, що дозволяють зрозуміти природу, функції, структуру, механізми різних видів самотності в цілому (В. В. Бойко, Б. С. Гершунский, М. Т. Громкова, П. Ф. Комогоров, О. М. Лутошкін).

Новітніми дослідженнями самотності (А. Г. Асмолов, С. К. Бондирева, В. В. Бойко, Б. С. Гершунский, М. Т. Громкова, П. Ф. Комогоров, О. М. Лутошкін, Л. І. Маленкова, А. В. Мудрик, О. В. Скрябіна, Л. І. Уманський, Г. П. Щедровицький та ін.) показано, що саме соціальний її аспект є головною умовою ефективної взаємодії між людьми. толерантності як соціально- та психологічно-значущої цінності .

Проте аналіз стану розробки проблеми, пов'язаної з визначенням соціально-психологічних детермінант формування самотності свідчить про обмеженість досліджень цього спрямування, що недостатньо ефективно відбивається на готовності людини вступати в комунікативно-толерантну взаємодію.

У світлі вищезазначеного цілком виправданим уявляється зародження інтересу дослідників у галузі психології особистості до феномену самотності як важливого ціннісного конструкту особистості в умовах взаємодії (І. А. Зимова, І. І. Іванець, Н. В. Курбатов, О. М. Леонтьєв, М. І. Лісіна, М. Г. Рудь та ін). Слід зазначити, що саме вплив близького оточення, норми та правила, що панують в суспільстві, моральні цінності, уявлення, стереотипи формують особистісну позицію кожної людини. Саме ці закономірності породжуються зв'язками у психологічній структурі особистості (зокрема, окремими диспозиційними рисами) та особливостями комунікативної культури.

Натомість нами не знайдено робіт, присвячених дослідженню переживання самотності особистістю у процесі психологічного консультування, що й обумовило наш науковий інтерес до вивчення проблеми, яка уявляється.

**Мета роботи** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити переживання самотності осіб зрілого віку різної статі та проаналізувати особливості їх психологічного консультування.

**Об'єктом** дослідження виступає самотність осіб зрілого віку.

**Предмет дослідження** – особливості самотності осіб зрілого віку різної статі.

**Концептуальна гіпотеза:** існують відмінності у показниках самотності у осіб зрілого віку різної статі.

**Емпіричні гіпотези** формулювались нами у термінах, що операціоналізують специфіку вивчення даних феноменів:

- 8) самотні жінки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються нижчими показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, ніж самотні чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності,
- 9) для самотніх жінок характерий дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – відчужуючий вид самотності;
- 10) самотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності

характеризуються більш високими показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, ніж самотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;

- 11) у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності пов'язані з самооцінкою і рівнем домагань на відміну від самотніх чоловіків;
- 12) фемінінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненості та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні жінки, водночас у самотніх маскулінних чоловіків ці показники є вищими, ніж у самотніх маскулінних жінок;
- 13) несамотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності мають вищий рівень самооцінності та самоприв'язаності, ніж несамотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;
- 14) у самотніх жінок та самотніх чоловіків нижчими є показники самоінтересу та самооцінності, ніж у несамотніх чоловіків та жінок.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

- 1) провести теоретичний аналіз літератури стосовно поставленої проблеми;
- 2) схарактеризувати зміст, структуру самотності особистості;
- 3) обґрунтувати роль соціально-психологічних факторів у формуванні переживання самотності;
- 4) провести емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант самотності особистості;
- 5) встановити подальші перспективи дослідження.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань використано такі **методи**: *теоретичні* – аналіз та узагальнення наукових даних за проблематикою дослідження, *емпіричні* – психодіагностичні методи (тестування, анкетування); *методи обробки та інтерпретації результатів*. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (аналіз, синтез, систематизація отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень).

Для перевірки гіпотез дослідження застосовано *емпіричні методи*: квазіексперимент для нееквівалентних груп, а також метод *психологічного тестування*. До діагностичного комплексу увійшли такі методики: для з'ясування рівня самотності – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Расела і М.Фергюсона, діагностичний опитувальник «Самотність» С.Корчагіної та опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математико-статистичних методів* (параметричного критерію t-Стюдента для з'ясування наявності відмінностей у показниках самоствавлення самотніх та несамотніх жінок, багатфункціонального критерію встановлення достовірності відмінностей  $\phi^*$ - критерію кутового перетворення Фішера та непараметричного критерію  $\chi^2$ -Пірсона для пошуку кореляційних зв'язків.). Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (психологічний аналіз, синтез та тлумачення отриманих емпіричних даних з позицій психології).

**Теоретико-методологічну основу дослідження** становлять: принципи детермінізму та самодетермінації особистості як суб'єкта розвитку; принцип міжособистісної взаємодії (В. Є. Гольдін); системний підхід до дослідження єдності внутрішнього і зовнішнього у детермінації психічного (Л. С. Виготський, В. А. Іванніков, О. М. Леонт'єв, Б. Ф. Ломов, А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський); уявлення про категоріальний статус самотності в наступних трактуваннях: самотність як категорія соціальна (Є. А. Земська); культурно-психологічна категорія (О. П. Єрмакова); дискурсивна категорія, а саме змістовно-прагматична (Є. І. Шейгал); комунікативно-прагматична категорія (А. І. Дунів); соціолінгвістична категорія (Л. П. Крисін); лінгвокультурологічна категорія (О. А. Михайлова).

**Наукова новизна та теоретична значущість роботи:** з'ясовані психологічні особливості самотніх жінок і чоловіків зрілого віку. Розширено і доповнено наукові уявлення про особливості самотності жінок і чоловіків.

Набуло подальшого розвитку вивчення феномену жіночої і чоловічої самотності.

**Практична значення отриманих результатів** полягає у тому, що результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів системи освіти, сімейних психологів, при проведенні психологічного консультування, психодіагностики, психологічної просвіти та психокорекції.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, ілюстрована рисунками та таблицями; вміщує додатки.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНИХ ОСІБ

#### 1.1. Аналіз основних наукових підходів до вивчення феномену самотності

Проблема самотності відома суспільству з давніх часів. Тривалий час вона є об'єктом досліджень різних дослідників. Проте більшість з них розглядають даний феномен як негативний стан, що деструктивно впливає на психіку і поведінку людини [28]. Самотність називають одним з психогенних факторів, що впливає на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. У ряді випадків виникає психологічний шок, який характеризується тривожністю, депресією і супроводжується вегетативними реакціями. У міру збільшення часу перебування людини в умовах самотності, актуалізується потреба в спілкуванні [40]. Нам здається, що дане положення багато у чому обмежує дослідження самотності в її теоретичному осмисленні.

У сучасній зарубіжній науковій літературі проблема самотності починає активно досліджуватися приблизно з 50-х років ХХ століття (Р. Вейс, Т. Джонсон, К. Мустакас, Л. Пепло, Д. Рісмен, У. Садлер, П. Слейтер та ін.). У 70- 80-х роках проблема самотності стала предметом соціально-психологічних теоретичних досліджень. Феномен самотності почав вивчатися як стан, ідентифікований з негативними емоціями, депресією, пов'язаний з ізоляцією людини від соціуму [43]. Аналізуючи літературні джерела, можна побачити, що зарубіжні автори сходяться в тому, що самотність пов'язана з переживанням людини відірваності від спільноти людей, сім'ї, історичної реальності, з відсутністю гармонійної природної світобудови.

У вітчизняних дослідженнях проблема самотності розглядалася спочатку виключно як проблема міжособистісної взаємодії та спілкування.

Згодом, дослідники прийшли до висновку, що самотність пов'язана не стільки з особливостями спілкування, скільки з властивостями особистості [54]. В літературі представлено низку теоретичних підходів до вивчення самотності: психоаналітичні, соціологічні, феноменологічні, екзистенціальні, когнітивні, інтеракціоністські [61].

Представники психоаналітичного підходу розглядають самотність як негативний стан, що пов'язується з дитинством. Зокрема, Г. Салліван, розглядаючи походження самотності, вважав, що потреба в людській близькості формується ще в дитинстві (прагнення дитини до контакту), в підлітковому віці виражається в бажанні та потребі мати близького друга, з яким можливий обмін особистісними думками. У разі незадоволення підлітком цієї потреби розвивається глибока самотність [40].

Е. Фром у своїх роботах підкреслював негативні наслідки передчасного відлучення дитини від материнської ласки, оскільки такий розрив у подальшому стає причиною ізоляції і відчуження [58]. Підсумовуючи аналіз психоаналітичних досліджень, ми можемо зробити висновок, що даний підхід визначає самотність як реакцію на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. Причинами цього є нестача або втрата людських взаємин, які формуються з розвитком особистості у дитинстві. Даний підхід є досить цікавим, обґрунтованим, проте дещо обмеженим у плані урахування інших причин та особливостей прояву та формування самотності на інших вікових етапах.

Прихильники соціологічного підходу не стільки оцінюють самотність як нормальний чи ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним – загальним статистичним показником, що характеризує суспільство, тобто, самотність є невід'ємною частиною соціуму; її причини знаходяться поза індивідом і обумовлені історично і культурально [64]. К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер бачать причину виникнення самотності в змінах суспільства. Так, К. Боумен виділив декілька чинників, що сприяють посиленню самотності в сучасному суспільстві: послаблення зв'язків у

первинній групі; збільшення сімейної і соціальної мобільності. Д. Рісмен вважав, що однією з головних причин самотності є орієнтація на інших. Люди з такою орієнтацією хочуть подобатися, постійно пристосовуються до обставин, а також відособлені від свого дійсного «Я», своїх почуттів і своїх очікувань. Це призводить до того, що така особистість може набути «синдрому стурбованості» і залежності від уваги тих, хто її оточує. Причому ця потреба ніколи не може бути задоволена [64].

Для Ф. Слейтера сучасне суспільство індивідуалістичне і спочатку провокує самотність, бо не дає можливості задоволення потреби в спілкуванні, причетності і залежності. Таким чином, самотність у соціально-психологічному підході виступає як нормативний показник, що характеризує суспільство і є продуктом соціальних сил.

Представники феноменологічного підходу (Д. Роджерс, М. Мустакас) зазначають, що джерела самотності – у феноменологічних невідповідностях представлень індивіда про власне «Я» та про власний життєвий досвід [64].

В рамках екзистенціальної психології людина розглядається, як початково самотня істота. Самотність може бути болючою, але вона є продуктивним, творчим станом. Людина, що переживає самотність відчуває страх, роздратування, провину. Єдиним виходом для неї є побудова адекватних відносин з навколишнім світом.

Прихильники когнітивного підходу (Е. Пепло та ін.) вважали, що самотність настає в результаті усвідомлення індивідом невідповідності між бажаним і досягнутим рівнями наявних соціальних контактів [43]. Представник інтеракціоністського підходу Р. Вейс вважає, що самотність – це результат впливу двох факторів – особистості і ситуації [7]. Автор розглядає самотність, маючи на увазі такі соціальні стосунки, як прихильність, керівництво й оцінка. Таким чином, незважаючи на те, що розглянуті психологічні підходи висловлюють різне розуміння такого феномену як самотність, вони покликані доповнювати і розширювати наше уявлення про нього.

Отже, причиною самотності може бути брак соціальної взаємодії індивіда, а також взаємодії, що задовольняє соціальні запити особистості. Р. Вейс виділив два типи самотності: емоційна і соціальна. Перша з'являється у результаті відсутності такої тісної інтимної прихильності, як любовна або товариська. Соціальна ж самотність з'являється у результаті відсутності значущих дружніх зв'язків або відчуття спільності, що може виражатися в переживанні туги і почутті соціальної маргінальності [7].

Основними причинами, що провокують самотність, також є особисті обставини (зміна місця проживання і т.д.), зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низька самооцінка. Таким чином, в даному підході самотність виступає продуктом впливу, як фактора особистості, так і фактора ситуації, що і є відмінною рисою від вищеописаних теорій.

Важливим є те, що, як зазначають автори, розглядаючи самотність як психологічний феномен, можна говорити про нього в різних категоріях: відчуття, процес, ставлення, стан [43]. Самотність як відчуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості з іншими людьми, через що виникає певний бар'єр у спілкуванні, відчуття неприйняття себе іншими людьми [43]. Самотність як процес є поступовим руйнуванням здатності особистості сприймати та реалізовувати суспільні норм, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. Самотність як ставлення – неможливість сприйняття світу як самоцінності. Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності і зовнішньої гармонії зі світом. Воно виражається в порушенні балансу між бажаною і досягнутою якістю соціальних контактів [43].

Деякі психологи схильні визначати самотність як властивість особистості, яка має, як правило, ситуаційний характер. А. Маслоу здатність таких людей до самоусунення пов'язує з їх особливостями. Вони знаходять зручним і легким відчуженість, невтручання, холодність; вони не реагують на особисте нещастя з тією силою, з якою робить це звичайна людина. Вони

легко переносять самотність і виявляють незалежність, відстоюючи свої принципи, бо, щоб досягти успіху в творчій діяльності, їм вщент потрібна відстороненість. Автор називає їх особистостями, що самоактуалізуються [48].

Здійснений нами аналіз літературних джерел свідчить про те, що деякі автори не вбачають у почутті самотності деструктивного впливу на особистість, а пов'язують його з можливістю самореалізації. Так, Л.Гримак вважає, що самотність може бути і корисною і необхідною людині як засіб лікування душі, відновлення себе, своєї самості, засіб самовдосконалення [60]. Е. Фромм говорить про самотність як про універсальне, стійке переживання, що притаманне особистості на всіх етапах її розвитку.

Таким чином, аналіз літератури дає змогу побачити різні підходи до вивчення поняття самотності, а також велику представленість варіантів категорій для опису цього феномену. Ці категорії розглядаються і як проблеми, і як закономірності у розвитку особистості людини. Однак багато чого в данному феномені ще не вивчено, оскільки це явище розглядають як досить суб'єктивне та індивідуальне переживання. Слід також звертати увагу на те, що важливим у розгляді даного феномену є дослідження причин та видів самотності особистості, які зумовили виникнення цього стану. Оскільки це дозволяє краще зрозуміти особливості психологічних та поведінкових реакцій особистості, що переживає самотність.

### ***1.2. Види, причини та особливості прояву самотності***

У вивченні самотності важливим аспектом є дослідження її причин, видів та особливостей прояву. Аналіз типологій та видів самотності демонструє багаторівневий характер вивчення даного феномена. Існують певні відмінності в типах переживання самотності, в рівнях переживань, в їх інтенсивності та тривалості. Психологи висловлюють низку припущень стосовно типології стану самотності. Багато класифікацій ґрунтуються на трьох основних вимірюваннях, що стосуються оцінки індивідом його

соціального положення, типу випробовуваного їм дефіциту соціальних відносин і тимчасової перспективи, пов'язаної з самотністю [12].

Також, підставами для типології самотності є: особливості сприйняття самотності і свого ставлення до себе (негативне і позитивне); причини самотності (зовнішні фактори та обставини, особистий вибір). Відповідно до даних критеріїв описані такі типи самотності: 1) суб'єктивна негативна самотність, що обумовлена особистісним вибором, де відбувається відчуження власного «Я» від навколишніх людей, переживання самотності та відчуженості навіть серед інших людей; 2) суб'єктивна негативна самотність, обумовлена зовнішніми факторами, коли самотність викликана зовнішніми обставинами, наприклад, смертю близької людини, втратою бажаного контакту та ін., і має суттєве негативне забарвлення для особистості; 3) суб'єктивна позитивна самотність, обумовлена зовнішніми факторами, самотність виступає як необхідний засіб для розкриття нових форм свободи і нових форм спілкування; 4) суб'єктивна позитивна самотність, обумовлена особистісним вибором - намагання досягнення фізичної самотності з метою пошуку позитивного досвіду [10].

Автори виділяють три основні типи самотності [15]: 1) самотність, як ізолюваність від самого себе, коли індивід відмовляється від своїх бажань, не знає їх, не усвідомлює, або не довіряє собі, замість цього слідує за іншими, орієнтуючись на «правильно» або «потрібно»; 2) самотність як ізолюваність від інших людей, коли індивід уникає стосунків з іншими людьми з причини невміння будувати взаємини, страху опинитися в залежності, особистісних особливостей характеру або негативного досвіду попередній відносин; 3) самотність як стиль життя, коли індивід усвідомлює, що ніхто і ніщо, окрім нього самого не зможуть дати йому усе необхідне для життя [15]. Людина приходить до висновку, що сама відповідає за своє життя, і що цю ситуацію змінити ніхто не може.

При дослідженні самотності також виділяють такі типи даного стану як: «безнадійно самотні», «періодично і тимчасово самотні», «пасивно-

стійко самотні люди» [18]. «Безнадійно самотні» люди рідко встановлюють близькі стосунки з іншими, а також вони цілком не задоволені своїми існуючими відносинами зі знайомими. Вони схильні звинувачувати навколишніх у своїй самотності. «Періодично і тимчасово самотні люди» в достатній мірі зв'язані близькими відносинами зі своїми друзями і знайомими, хоча відчують обмеженість у близькій прихильності. Вони частіше інших вступають у соціальні контакти: на роботі, у різних організаціях. Вони відрізняються найбільшою соціальною «активністю» у порівнянні з представниками інших груп самотніх. «Пасивно-стійко самотні люди» не виражають такої незадоволеності через відсутність близьких контактів, на відміну від інших двох типів. Це люди, які змирилися зі своїм становищем. Більшість з них втратили вважають себе покинутими, але не звинувачують інших у своєму становищі [18].

Ми вважаємо, що цілком логічним є визначення самотності як відношення, оскільки даний стан свідчить про неможливість прийняття світу як самоцілі й самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором. На основі цього автори (Дж. Янг та його колеги) виділяють хронічну, ситуативну та перехідну самотність. Хронічна самотність формується внаслідок тривалої відсутності задовільних взаємин зі значимими людьми. До цієї категорії А. Бек і Дж. Янг віднесли осіб, незадоволених наявними відносинами протягом двох і більше років. Даний тип самотності, на думку авторів, пов'язаний не з короткочасною реакцією у відповідь на нове середовище, а з довготривалим когнітивним і біхевіоральним дефіцитом відносин з іншими людьми. Особи, що характеризуються переживання хронічної самотності, виявляють велику схильність до розвитку депресій. Ситуативна самотність, як правило, з'являється внаслідок психотравмуючих подій у житті людини, таких, наприклад, як смерть близької людини або розрив відносин. Після деякого часу дистресу ситуативно-самотній індивід починає коритися ситуації, що виникла і частково або повністю переборює

виникле почуття самотності. Перехідна самотність виражається в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю й безслідно проходять [48].

Цікаву, на наш погляд, класифікацію типів самотності запропонував А.Садлер. Він виділив елементарний феномен, що лежить в основі всіх переживань, і назвав його особистісним світом. Він має чотири основні напрямки, відповідно до яких людина реалізує свої можливості: 1) унікальність долі індивіда: актуалізація внутрішнього «Я» у всій його багатозначності; 2) традиції і культура особистості (тобто особистісні цінності та ідеї); 3) соціальне оточення, реалізація соціальних ролей; 4) сприйняття інших людей [49].

У відповідності до цих критеріїв виділяється чотири види самотності: екзистенціальна, або космічна самотність; культурна самотність; соціальна самотність та міжособистісна самотність [49].

Космічна самотність, характеризується як почуття втрати зв'язку з буттям або Богом. Даний тип може проявлятися як природна самотність в результаті відсутності почуття усамітнення з природою у людей, віддалених від рідних місць, супроводжуючись ностальгією. Крім того, така самотність переживається людиною як почуття втрати Бога, а також як відчуття розгубленості в чужому світі. У спілкуванні з іншими людьми цей вид самотності зникнути не може (його можна лише на час приглушити), так як причини його лежать поза сферою людських комунікацій [49].

Культурна самотність – стан переживання відриву від культурної спадщини, що є істотною частиною життя. В основному переживається у вигляді розриву зі старими цінностями, що є важливим елементом у житті молоді.

Наступний тип – соціальна самотність. Вона характеризується втратою причетності до процесів, що відбуваються в соціумі, до життя всередині нього. Соціальна самотність найчастіше проявляється, коли людина звільнена з посади, виключена або не прийнята соціумом, також даний вид самотності



виникає, коли людину уникають, так як її поведінка визнається небажаною для тієї соціальної груп, до якої вона належить. Страждають від такої самотності в основному люди, які потребують соціально значущої діяльності та включеності до складу групи: люди похилого віку, малозабезпечені, ексцентричні люди, підлітки, жінки. На думку багатьох авторів, саме зі страху перед соціальною самотністю люди так активно включаються в соціальну діяльність, в колектив, в спілкування [49].

Міжособистісна самотність зазвичай виступає в тісному зв'язку з соціальною, але вона у більшій мірі пов'язана з відкиданням або нерозумінням, неприйняттям людини іншими. Існують випадки, коли люди, які відчують усі чотири види самотності, страждають аномією (розладом особистості). Такі люди самотійно не здатні боротися зі своїми переживаннями самотності.

С. Корчагіна виділяє такі види самотності: дифузна, відчужуюча та дисоційована самотність [24]. При дифузній самотності у індивіда спостерігається тенденція ідентифікувати себе з іншими людьми, соціальними групами чи ідеями. Людей, які переживають дифузну самотність, відрізняє підозрілість в міжособистісних стосунках. Відчужуюча самотність проявляється у індивіда, коли спостерігається тенденція відособлення від інших людей, норм та цінностей, прийнятих у соціумі, і від світу в цілому. При такій самотності спостерігається втрата значущих контактів, приватності в спілкуванні, здібності до єднання. На наш погляд, слово «відчужуюче» (у порівнянні з «відчужене») припускає протяжність процесу стану в часі. Дисоційована самотність є найбільш складним станом, на думку С. Корчагіної. При такій самотності явно виражені процеси ідентифікації і відчуження, які різко змінюють один одного навіть по відношенню до одних і тих же людей. При цьому спостерігається гостре, чітке, усвідомлюване відчуття самотності [24].

Кожен вид самотності обумовлюється певними причинами, що лежать в основі переживання даного стану. Більшість авторів наголошують, що

витоки самотності слід шукати в самій особистості, в її емоційних особливостях. Такі психологічні характеристики як неадекватна самооцінка, тривожність, сором'язливість, агресивність, завищені вимоги до себе та до інших не сприяють нормальній комунікації, в результаті чого людина може почувати себе самотньо. Ми вважаємо, що окрім особливостей особистості, що переживає почуття самотності, витоки проблеми можуть коренитися і в сімейному колі людини, коли маючи сім'ю, чоловіка- дружину, дітей, не має достатньо тісних контактів з ними, особистість відчуває свою непотрібність і як наслідок, у неї формується стійке почуття самотності. Самотність може виражатися і в тому, що на поверхні виявляється проблема відносин, але підсвідомо йдеться про більш глибокі моменти, наприклад, про відсутність мети життя, яка б наповнила її цікавим сенсом і змістом [29].

Окрім причин, викликаних родинними відносинами, самотність може виникати через розчарування у минулих стосунках, через страх довіритись людям. Найважливішими передумовами самотності вважають: втрату сенсу життя, смерть близької людини, розчарування, відчай, розлуку, втрату моральних цінностей у житті, невдачі у професійній діяльності, нездатність до міжособистісних стосунків, тяжіння до замкненості у спілкуванні, негативне самонавіювання [29].

Аналізуючи вищезазначене, ми можемо говорити про те, що самотність не виникає одразу, вона формується поступово і може бути результатом поведінки або характеру людини. Вона може бути наслідком якої-небудь події або травми, пережитої людиною. Тому виділимо ряд основних причин, які можуть спровокувати виникнення самотності у певної людини. До цих факторів ми можемо віднести: виховання по типу «кумир родини», коли з дитинства в дитині формуються егоїстичні риси, які заважають у майбутньому встановлювати тісні міжособистісні стосунки з іншими; соціальні чинники, адиктивна поведінка, так алкоголізм, наркоманія, жадібність або марнотратство (азартні ігри) сприяють тому, що людина позбавляється і сім'ї та друзів (крім того, часто такі форми поведінки

посилюють самотність особистості); неготовність до партнерства (звичка у всьому брати одноосібне рішення, невміння радитися і прислухатися до думки інших людей) - все це не дає можливості встановити взаємини з іншою людиною; негативний досвід у стосунках, через який у людини сформувався страх близькості;

Таким чином, існує багато видів самотності та причин, що обумовлюють виникнення цього стану. Оскільки самотність – досить суб'єктивний стан особистості, то важливо розглядати основні фактори його розвитку з урахуванням особистісних, емоційних та мотиваційних особливостей особистості, що переживає ізоляцію від інших людей або розрив соціальних зв'язків.

На основі вивчення типології та причин виявлення самотності, дослідники виділяють різноманітні прояви самотності. Так, Л. Сименова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей схильних до самотності, а також тих, хто переживає актуальну самотність наразі [36]:

1) постійна потреба людини до самоствердження, коли в центрі уваги опиняється тільки власний успіх (компенсація відсутності тісних зв'язків за рахунок соціальних досягнень);

2) одноманітність в поведінці (людина не в змозі вийти з якоїсь обраної нею ролі і тому не може дозволити собі проявляти розкутість, природність в контактах з іншими, через що не здатна встановлювати контакти з іншими);

3) зосередженість на своїх відчуттях (події власного життя і свій внутрішній стан представляються людині унікальними, інші її не хвилюють);

4) нестандартність поведінки, коли світосприйняття і вчинки не відповідають встановленим в даній групі правилам і нормам;

5) недооцінка себе як особистості і страх бути нецікавою для іншим. Така поведінка зазвичай характерна для людей соромливих, із заниженою самооцінкою, прагнучих завжди триматися в тіні [36].

Таким чином, феномен самотності обумовлений багатьма об'єктивними та суб'єктивними причинами (заниженою або завищеною

самооцінкою, агресивністю, негативним досвідом у стосунках, страхом близькості, поведінкою, що не схвалюється суспільством та ін), які впливають на виникнення та переживання стану ізольованості людиною та можуть слугувати причинами зміни поведінки та стосунків з оточуючими. Різні причини самотності можуть слугувати основою для формування певного типу самотності. Так, наприклад, смерть близької людини, або психотравмуюча ситуація у стосунках може спровокувати виникнення ситуативної самотності. Замкнутість та низька самооцінка особистості є фактором розвитку хронічної самотності. Невдачі у особистому житті або на роботі можуть викликати перехідну самотність. Біль глибокі причини, що лежать на неусвідомленому рівні можуть провокувати космічну, культурну, соціальну або міжособистісну самотність. Ці типи самотності проявляються у таких реакціях як: відчуження, намагання уникати спілкування з іншими, усвідомлення власної нереалізації, прояви аутоагресії.

### ***1.3. Особливості переживання самотності особистістю у зрілому віці***

Почуття самотності має свої особливості та певні форми прояву на кожному віковому періоді розвитку особистості. Значення самотності для людини, її вплив на ставлення до себе значно змінюються впродовж розвитку особистості. Нам уявляється актуальним та важливим теоретичне осмислення досліджень особливостей переживання самотності у зрілому віці, оскільки цей вік є своєрідним проміжним етапом, що охоплює період життя людини приблизно від 40 до 60 років, на якому головними аспектами життя залишаються професійна діяльність і сімейні стосунки. Відсутність або неповна реалізація у цих сферах може викликати стійке почуття самотності [35].

Психологічні ознаки зрілого дорослого віку пов'язані з усвідомленням того, що людина вже прийняла важливі рішення щодо своєї професійної кар'єри та сімейного життя, а тому необхідно сконцентруватися на їх

реалізації. Настання зрілого віку людина фіксує тоді, коли діти починають залишати рідний дім, на цьому етапі особистість часто може відчувати самотність через дефіцит родинного спілкування. Також самотність може бути пов'язана з усвідомленням нереалізованості життєвих планів, оскільки важливим джерелом емоцій та задоволеності життям є праця [38]. Успіхи в роботі формують відчуття своєї значущості, вселяють оптимістичне бачення власної перспективи. Невдачі, особливо критика керівництва, виробничі конфлікти провокують ображеність, замкнутість, зневіру. За таких обставин людина або замикається в собі, або проявляє надмірну конфліктність, імпульсивність, істеричність, що обмежує її контакти з іншими, внаслідок чого людина може почувати себе самотньою.

Аналізуючи особливості зрілого віку, не можна не відзначити, що у даному віці перед людиною постає багато проблем, від вирішення яких залежить її розвиток. Основними з них є перехід до генеративності [39]. Генеративність (лат. *generativus* — породжую) полягає в інтересі до наступного покоління, різноманітних аспектів його виховання. На цій стадії люди діють у прокреативній (породжують і задовольняють потреби наступного покоління), продуктивній (поєднують роботу із сімейним життям і вихованням нового покоління) і креативній (збільшують культурний потенціал) сферах. Тому відсутність родини, відсутність близьких контактів з іншими формують у людини стійке почуття самотності, яке досить важко переживається на цьому етапі. Особливо критичним є не стільки відчуття неможливості реалізувати себе у цій сфері, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості як факту, що вже стався, і втрата перспектив у цій сфері [39].

При дослідженні переживання самотності у зрілому віці, уявляється важливим розгляд цього питання у двох аспектах: як об'єктивної самотності (об'єктивна відсутність партнера, нереалізованість власних планів і очікувань у особистому житті) та суб'єктивного переживання самотності (характеризується відсутністю взаєморозуміння між подружжям тощо).

У віці 40-60 років людина розуміє, що час професійної реалізації обмежений, але час для реалізації себе у сімейному житті обмежується ще більше, а сім'я набуває особливої значущості, стає фактором емоційної та соціальної підтримки (Н. Хащенко). Тому люди, які до цього часу не змогли створити сім'ю, переживають самотність більш гостро. Це може спричинити зміни в ставленні до власної особистості, викликати самозвинувачення та появу внутрішніх конфліктів [59].

Проте, як зазначають автори, навіть за наявності сім'ї, люди зрілого віку можуть відчувати суб'єктивну самотність, через питання соціального і сімейного характеру. Почуття самотності пов'язане зі зміною або втратою колишніх родинних контактів [46].

Отже, на підставі дослідження різних літературних джерел та досліджень, можна стверджувати, що почуття самотності є характерним феноменом для зрілого віку. Воно може мати різні особливості прояву, впливаючи на поведінку та психологічний комфорт особистості, тому потребує подальших вивчень і досліджень.

#### ***1.4. Психологічні особливості переживання самотності чоловіками та жінками***

Проведений нами теоретичний аналіз свідчить про те, що відмінності у переживанні стану самотності чоловіками та жінками досліджувалися і вітчизняними і зарубіжними дослідниками. Проте, існуючі дані часто виявляються суперечливими. Так, у результаті одних досліджень не було виявлено жодної відмінності у переживанні самотності чоловіками та жінками (Archibald, Bartholomew), інші автори наголошують, що чоловікам більш властива самотність, ніж жінкам (Avery, Booth). На противагу їм існує найбільш поширений підхід, де жіночу самотність розглядають як деструктивний чинник, що негативно впливає на особистість [51]. Проблема ж чоловічої самотності вивчена в сучасній психологічній науці недостатньо, оскільки багато дослідників не розглядають даний феномен як актуальну

проблему, вважаючи, що чоловіки більш акцентовані на реалізацію себе у професійній сфері, тому досить легко переносять відсутність тісних контактів. Н. Хамітов вказує на те, що жінки завжди важче переносять відсутність близьких контактів та спілкування, аніж чоловіки, тому проблема самотності для жінки завжди щось більш очевидне, ніж для чоловіка [60]. Проте, ми вважаємо що і жіноча, і чоловіча самотність може порушувати внутрішню цілісність особистості, вести до змін у самостваленні та формуванню внутрішнього конфлікту.

Дослідники Є. Енгельгардт та І. Матвєєва відзначають, що жіноча і чоловіча самотність дуже різняться [14]. Вони мають різні форми прояву, причини та особливості. Так, жіноча самотність частіше характеризується як «складна життєва ситуація» для жінки, яку жаліють через нереалізацію себе як матері та дружини. Чоловічу ж самотність не сприймають як проблему, вважаючи що спілкування, тісні взаємоз'язки не є для них особливо важливими і цінними. Нами вбачається певна обмеженість та стереотипізованість таких думок. Оскільки, тривале перебування в такому стані не тільки здатне зашкодити психіці чоловіка, але і негативно вплинути на стан здоров'я. Чоловіки, що не мають дітей, дружин, які нереалізували себе у родині часто починають зловживати алкоголем, наркотиками, або компенсують надлишок часу за рахунок азартних ігр [44].

Е. Мухіяровою виявлено, що самотність жінок пов'язана з тугою по конкретній людині, відсутністю коханої людини, в той час як самотність чоловіків пов'язана з відчуттям власної непотрібності. Чоловіки схильні розглядати самотність як можливість поміркувати над собою, своїм життям і відносинами з іншими людьми [37]. Чоловіки можуть переживати самотність частіше за жінок оскільки вони не досить соціалізовані у соціально-емоційній сфері і як результат вони намагаються перебороти це переживання таким чином, що це ще більше віддаляє їх від соціальних контактів. Жінки ж можуть більш успішно справлятися з самотністю, особливо у соціально-емоційній сфері життя [44].

Таким чином, у цьому контексті жінки легше переносять самотність, оскільки вони активно отримують підтримку від інших, з задоволенням готові ділитися своїми думками і переживаннями з іншими, відчуваючи, що вони не байдужі іншим. Чоловіки ж можливість поділитися з кимось відкидають, оскільки вбачають у цьому власну слабкість. Вони не хочуть, аби їх жаліли, тому тримають все у собі, через що схильні сумніватися в цінності власної особистості.

Аналізуючи літературні джерела, можна відзначити, що автори по різному описують причини самотності чоловіків і жінок. Так, Н.Шитова виділяє наступні причини жіночої самотності [65]:

- демографічна: чоловіча смертність значно перевершує жіночу у всіх вікових категоріях. Крім того, жінки опиняються самотніми через пияцтво чоловіка, відбування покарань у місцях позбавлення волі, служби в армії;
- емоційна ізоляція: певний негативний досвід у колишніх стосунках не дає жінці у повній мірі відкритись іншим людям, через що вона відчуває себе самотньою;
- самотнє материнство: жінка може відчувати себе самотньою, якщо їй нікому віддати свою любов і ніжність. Якщо у жінки є дитина, то вона звертає всю свою ніжність на неї. Дуже часто жінка жертвує собою заради дитини, вона не хоче заводити нові контакти з чоловіками, оскільки боїться травмувати дитину. Але кохання до дитини та до чоловіка - це 2 різних вида кохання. Жінка потребує того, що здатний дати лише коханий чоловік - турботу і тепло, емоційну і духовну близькість, відчуття захищеності, впевненості, надійності та опори в житті. Не маючи усього цього може змінюватися її ставлення до себе як до жінки;
- жіночий кар'єризм: сучасні жінки стали більше цінувати особисту свободу, вони прагнуть реалізувати себе у бізнесі, у кар'єрі. Проте, досягаючи високих успіхів у роботі, вони розуміють що час на реалізацію себе як матері та дружини обмежений, через що вони ще більш занурюються у роботу, на якій відчувають себе потрібними;



- особливості характеру: чимало жінок не можуть ужитися з чоловіками, та вважають що ті їх не розуміють. Зазвичай такі жінки конфліктні та егоїстичні;

- вдівство - одне з найтяжчих станів втрати близької людини. Внаслідок втрати, жінка може відгороджувати себе від контактів з іншими чоловіками, зберігаючи пам'ять про стосунки з чоловіком [65].

Говорячи про причини чоловічої самотності, П.Пономарьов виділив дві групи причин, через які чоловіки можуть почувати себе самотньо [76]:

1) патологічні причини, визначена негативна особистісна деформація або патологія. Ця група причин відрізняється:

- неадекватною самооцінкою чоловіків: створити близькі стосунки з іншою людиною це означає бути готовим до зворотного зв'язку. Якщо чоловік не готовий до того, щоб його оцінювали, або він розуміє, що така оцінка може бути негативною (а значить болючою для нього), то він приймає рішення уникати таких стосунків. Він просто не готовий знизити або підвищити неадекватну самооцінку до адекватного рівня, що могло б статися з участю близької людини.

- слабкими комунікативними навичками, в основі яких лежить сором'язливість, або наявність негативного досвіду спілкування з протилежною статтю у дитинстві, чи юності.

- соціофобією (страх уваги з боку інших);

- психопатологією: такі психопатології як аутизм, депресія і алкоголізм стають причиною замкнутості чоловіків;

- співзалежністю: яскравим прикладом є сильна емоційна прив'язаність чоловіка до матері. Такі взаємини необхідні чоловіку для розуміння своєї психологічної завершеності і безпеки. Співзалежні люди намагаються встановити контроль один над одним, чоловік з співзалежністю до матері має проблеми з встановленням особистісних кордонів, через що йому важко знайомитися з іншими жінками;

- інфантильністю, коли чоловік проявляє егоїзм і безпечність, уникає

контакту з реальністю [76].

2) Екзистенційні причини чоловічої самотності - сприйняття самотності як норми, з одного боку, і як джерело збагачення корисними та цінними властивостями - з іншого. Тому можна виділити такі форми чоловічої самотності: самотність як елемент духовного зростання; самотність як різновид субкультури, яка прийнятна для суб'єкта; самотність як приховуванням неодобрюваної суспільством поведінки; самотність як частина професії [76].

Інша дослідниця А. Михайлова вважає, що чоловіча самотність виникає через дію наступних факторів [32]: яскраво виражених зовнішніх недоліків, важких захворювань, низької заробітної плати, відсутності власного житла, недосяжності ідеалу, невміння любити, невміння жити сімейним життям.

Таким чином, і жіноча, і чоловіча самотність – складний, багатогранний соціально-психологічний феномен, який включає в себе значну кількість причин, видів, типів а також станів, які переживають чоловік та жінка, що відчують себе самотніми. Так, для жінок самотність сприймається як результат власної непривабливості, у той час як чоловіки у більшій мірі використовують самотність як час для міркування. Маючи кращі комунікативні здібності, жінки можуть легше переносити самотність, оскільки мають змогу ділитися своїми переживаннями з оточуючими. Чоловіки таку можливість відкидають, вбачаючи у ній прояви власної слабкості. Більшість авторів причини жіночої самотності вбачають у особливостях характеру жінки, у її прагненні до реалізації себе у кар'єрі, а також у наявності негативного досвіду стосунків з чоловіками. Головними ж причинами чоловічої самотності є слабка соціалізованість та низький рівень комунікативності, неадекватна самооцінка, неготовність нести відповідальність за родину, брак досвіду серйозних стосунків, та самотність як стиль життя. Описані вище причини та особливості переживання самотності чоловіками та жінками можуть слугувати причинами зміни їх самоствавлення до власної особистості.

### **Висновки до першого розділу**

Проаналізувавши теоретичні відомості стосовно психологічних особливостей самоставлення самотніх осіб зрілого віку різної статі, можна зробити низку висновків.

1. Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми та зі страхом їх втрати. Основними типами самотності є: самотність, як ізолюваність від самого себе, як ізолюваність від інших, самотність як стиль життя. Також виділяють хронічну, ситуативну та перехідну самотність.

2. Самотність зазвичай обумовлена неадекватною самооцінкою, тривожністю, напруженістю. Причини самотності полягають головним чином в життєвому досвіді людини і кореняться або в особистості (психодинамічний, феноменологічний підходи), або в суспільстві (соціологічний підхід), або в тому і в іншому.

3. У зрілому віці самотність пов'язана з усвідомленням нереалізованості власних життєвих планів. Залежно від причин, у зрілому віці самотність ділять на об'єктивну самотність та суб'єктивне переживання самотності.

4. Самотність складно переживається особистістю, незалежно від її статі, оскільки тривале переживання самотності порушує цілісність особистості. Більшість дослідників вбачають проблему жіночої самотності більш очевидною та складною, аніж проблема чоловічої самотності. Ідея майбутнього народження та материнства навіюється дівчині з раннього віку, і тому самотність розглядається як неповноцінність жінки у соціумі. Проте, жінки активно отримують підтримку від інших, чоловіки ж у цьому вбачають власну слабкість, тому саме через це чоловіки можуть переживати самотність важче. Також вони більш нетерпимі до себе, ніж жінки, гостріше переживають безпорадність і співчуття до себе.

Зазначені теоретичні положення лягли в основу нашого емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 2

### ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНІХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНОЇ СТАТІ

#### **2.1. Обґрунтування психологічних особливостей самотніх осіб зрілого віку різної статі**

Здійснений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що сучасне суспільство потребує вивчення психологічних особливостей самотніх осіб зрілого віку. Нагальність вивчення цього складного і суперечливого емоційного переживання пов'язана як з недостатньою теоретичною розробленістю у науці цих феноменів, так і практичною потребою вивчення даної проблеми.

Події, що відбуваються в різних сферах життєдіяльності людського суспільства не можуть не впливати на структуру міжособистісних відносин, самосвідомість та самоствалення людини. Соціальна ситуація вимагає від людини пошуків нових ресурсів для формування адекватних адаптивних можливостей до умов життя, що активно змінюються. Не кожен готовий прийняти нові умови існування, внаслідок чого багато людей переживають розрив старих значущих зв'язків, не можуть придбати нові, одночасно відчувачи в них потребу. Нестача або «зверхність» значущих стосунків викликає гострі негативні переживання самотності, що неабияким чином впливають на самоствалення особистості.

Період соціально-економічних змін, як показано, супроводжується не чітким розмежуванням стереотипів мужності - жіночності, а також соціальних ролей чоловіків та жінок (В. Агєєв, Я. Коломинський, І. Кон, Л. Мелтсас), процесами взаємного відчуження, що ведуть за собою зростання кількості самотніх осіб [70]. Самотність може спричинити неприйняття чоловіками та жінками себе на усіх рівнях: психологічному, соціальному, а також біологічному і, як наслідок, самоствалення цих осіб може набувати негативного забарвлення.

Також відомо багато досліджень феномену самотності. Так, у працях А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фрейда, К. Хорні були досліджені психологічні фактори, що провокували виникнення самотності та шляхи її подолання. У дослідженнях К. Андерсона, Р. Вейса, Т. Джонсона, У. Садлера, Л. Пепло [7,43] показано складний зміст феномену самотності, де акцентується увага на її причини, пов'язані як з певними ситуаціями, так і з характером людини, що відчуває себе самотньо. У вітчизняній науці проблема самотності розглядалася в роботах А. Бодальова, Я. Коломинського, І. Кона, С. Корчагіної, Н. Паніної та ін. [23, 24].

Більшість з вищезазначених авторів аналізували самотність у межах підліткового та юнацького віку. Проте, серед наукових робіт зустрічається мало праць присвячених проблемі самотності та самоствавлення особистості у зрілому віці. Сучасна соціальна ситуація показує, що проблема переживання самотності саме у зрілому віці є актуальною та малодослідженою проблемою. Її актуальність пояснюється рядом причин: 1) порушення зв'язку між поколіннями в родині; 2) руйнування системи організації дозвілля родини через відділення дітей від батьківської родини; 3) ускладненість професійного та сімейної самореалізації у зрілому віці; 4) зменшення кількості міжособистих контактів через відчуття власної нікчемності та нездатності скласти власне життя.

Таким чином, ми можемо говорити про те, що проблема самотності на сучасному етапі досить широко досліджена в рамках психологічного, філософського і соціологічного дискурсу. Проте, поряд з цим не до кінця вивчені психологічні особливості самоствавлення самотніх осіб зрілого віку різної статі. Нами не було виявлено досліджень, присвячених вивченню психологічних особливостей самоствавлення самотніх осіб зрілого віку різної статі, що й викликало наш науковий інтерес. Таким чином, соціальна актуальність, наукова та практична значущість дослідження психологічних особливостей самоствавлення самотніх жінок, а також недостатність дослідженості даної тематики зумовили вибір теми роботи.

Відомо, що людині, яка переживає високий рівень суб'єктивної самотності, через відсутність близьких емоціональних контактів з протилежною статтю можуть бути властиві такі психологічні характеристики, як неадекватна самооцінка, сором'язливість, низький рівень аутосимпатії, низький самоінтерес [24]. Також зазначається, що переживання самотності може викликати різноманітні особистісні та поведінкові зміни у чоловіків та жінок. Так у чоловіків формується соціальна тривожність, розчарованість у собі та своєму житті, недовіра до людей, а у жінок - невпевненість у собі, сором'язливість, постійне очікування насмішок [27].

Автори наголошують, що жінки, які переживають самотність, схильні до втрати віри в позитивність людської природи і очікувань прийняття та поваги до своєї особистості від оточуючих людей. Чоловіки схильні до незадоволеності своєї самореалізацією, процесом життя, наявністю в ній цілей, що підсилює внутрішні конфлікти чоловіків, знижуючи їх здатність до встановлення емоційно-глибоких контактів [17].

Інші дослідники зазначають, що чоловіки, переживаючи самотність, схильні відчувати нудьгу, співчуття до себе та нетерпимість до відсутності близьких контактів, у той час як жінки, що переживають самотність характеризуються депресивністю, відчуттям незахищеності та своєї непривабливості [2]. Л. Коростильова у своїх працях зазначає, що жінки більш мотивовані на створення сім'ї, нереалізація себе як жінки, як матері спонукає до важкого та затяжного відчуття самотності [26].

Спираючись на ці положення, нами було сформульовано концептуальну гіпотезу про те, що існують відмінності у показниках самотності між осіб зрілого віку різної статі.

Відомо, що у самотніх жінок почуття самотності може проявлятися в закритості особистості, у її впевненості у тому, що інші з певних причин нехтуватимуть її присутністю, на відміну від чоловіків, самотність яких не так гостро сприймається суспільством. У жіночому колі спілкування самотня жінка відчуває себе «інакшою» і інші проявляють по відношенню до неї

співчуття, через нереалізацію її у родині. Чим довше жінка лишається самотньою, тим меншим стає її інтерес до себе, через що зростає впевненість у своїй нецікавості для інших. У чоловічому колі спілкуванні самотній чоловік не сприймається як «інакший», чоловіки у більшій мірі цінують професійну реалізацію, а потім сімейне життя [34]. Тому незаміжня жінка, яка не реалізувала себе як матір та дружина, через що відчуває себе самотньою, характеризується низькими показниками самоінтересу. Неодружені чоловіки свою цінність вбачають у професійній діяльності, тому їх самотність значно не впливає на власну оцінку себе як особистості [31]. На основі цих положень ми висунули першу емпіричну гіпотезу про те, що самотні жінки з глибоким переживанням актуальної самотності на відміну від чоловіків характеризуються більш низькими показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення від інших.

Дослідження гендерної психології свідчать про те, що особистісна спрямованість більше виражена у осіб чоловічої статі, а спрямованість на взаємодію - у осіб жіночої статі [16]. С. Корчагіна виділяє 3 види самотності: дифузну, відчужуюча та дисоційована самотність [24]. При дифузній самотності, людину відрізняє підозрілість в міжособистісних відносинах і поєднання суперечливих особистісних і поведінкових характеристик: опір і пристосування в конфліктах; наявність усіх рівнів емпатії; збудливість, тривожність, комунікативна спрямованість. в стані гострого переживання дифузної самотності людина прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження своєї значущості [24].

Відчужуюча самотність проявляється в збудливості, тривожності, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, підозрливості в міжособистісних відносинах. При цьому спостерігається втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання. Усвідомлення неможливості бути вислуханим, прийнятим часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості.

Дисоційована самотність - найбільш складний стан, який може переживати людина. Даний вид самотності виражається в тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, особистої спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії (за відсутності середнього рівня), егоїстичності і пасивної позиції в міжособистісних відносинах [24].

Дослідження О. Тирнова свідчать, що юнаки в меншій мірі володіють прийомами і способами спілкування, дівчата ж більш гнучкі в спілкуванні, мають більш тісні дружні взаємини, більш схильні до довірливих відносин [17]. Ці тенденції зберігаються у випадках, коли чоловіки або жінки відчують себе самотніми. Жінки, що не мають чоловіка та дітей, у більшій мірі схильні до пошуку підтримки та співчуття з боку інших. Чоловіки ж, навпаки, намагаються уникати розмов про власну самотність, відчуваючи ізольованість та уразливість перед іншими [17]. Вони не досить соціалізовані у соціально-емоційній сфері і як результат вони намагаються перебороти це переживання таким чином, що це ще більше віддаляє їх від соціальних контактів (Jones, Sansone, & Helm). Для чоловіків переважно характерне пасивне перебування в стані самотності. Жінки більш винахідливі в знаходженні занять і способів подолання самотності. Спираючись на зазначені положення, ми висунули другу емпіричну гіпотезу про те, що для самотніх жінок характерний дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – відчужуючий вид самотності.

Результати досліджень [66] свідчать про те, що для самотньої жінки характерне переживання своєї відірваності від «маси», певної відокремленості, «неправильності», несхожості на інших. Вона усвідомлює, що не вписується в той ідеал, що нав'язується суспільством. Це викликає певні страждання, що супроводжуються самозвинуваченням та є складовими почуття самотності [66]. Особливості реагування на складні життєві ситуації, прикладом яких є відчуття самотності у чоловіків і жінок значно відрізняються. Наприклад, відчуваючи депресивні емоції, пов'язані з



глибоким переживанням самотності, жінка намагається думати про можливі причини свого стану, фокусується на них (в результаті чого вона більш вразлива до стресу), тоді як чоловік прагне відгородитися від них, концентруючись на інших сферах життя [57]. Н. Хамітов вказує, що жінки завжди важче чоловіків переносять самотність. «Дорослішання жінки обумовлене ідеєю продовження людського роду на планеті. Дівчинка, а потім дівчина готується стати матір'ю, і це накладає відбиток на її особистість. Ідея майбутнього народження і материнства навіюється дівчині з раннього віку, і тому самотність розглядається як провісник трагедії, а усамітнення - як гріх. Жінка завжди пригнічена самотністю» [60, с.12]. Це підкреслює і Л. Коростильова, наголошуючи, що самотня жінка, яка не стала дружиною та матір'ю звинувачує себе у цьому, вбачаючи у власному положенні нереалізацію себе як справжньої жінки. Це у свою чергу, породжує безліч внутрішніх конфліктів [62]. З урахуванням вищезазначеного було сформульоване наступне припущення, що самотні жінки з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності характеризуються більш високими показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, ніж самотні чоловіки.

Л. Ожигова наголошує, що жінки частіше і сильніше, ніж чоловіки, відчують труднощі в самоактуалізації, мають більш низьку самооцінку і негативне самоставлення через почуття самотності [41]. Ще одне дослідження показало, що самооцінка самотніх чоловіків менш схильна до впливу негативного зворотного зв'язку, ніж самооцінка жінок. Автор пояснює це розходження більш сильною дією механізмів захисту у чоловіків порівняно з жінками [71]. Тому, спираючись на зазначені положення, ми висунули четверту емпіричну гіпотезу, про те, що у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності пов'язана з самооцінкою і рівнем домагань, на відміну від самотніх чоловіків.

Ряд досліджень показує, що, що маскулінні індивіди (незалежно від біологічної статі носія ідентичності) характеризуються більш високими

показниками самооцінки, рівня самоставлення і психічного благополуччям в цілому, ніж носії фемінінної ідентичності [64]. Відомо, що фемінінні чоловіки при описі себе, схильні вказувати на свої слабкості і труднощі, а також висловлюють загальне негативне самоставлення. Їх тексти емоційно насичені, експресивні, характеризуються невпевненістю та низькою самоприв'язаністю.

Самоописи фемінінних жінок, як показано авторами, також насичені негативними емоціями. Вони, так само як і фемінінні чоловіки, визнають переваги свого антипода, як у діловому, так і в сімейній сферах, однак при цьому не вказують на власну невпевненість у собі [64].

М. Віттенберг встановив, що маскулінність чоловіків негативно корелює з соціальною самотністю, проте і фемінінність і маскулінність у них негативно корелює з емоційною самотністю [75]. У випадку з жінками маскулінність теж негативно корелює з соціальною самотністю, а фемінінність негативно корелює з емоційною самотністю. На основі цих положень ми висунули п'яту емпіричну гіпотезу про те, що фемінінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненості та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні жінки, водночас у маскулінних самотніх чоловіків ці показники вищі, ніж у маскулінних самотніх жінок.

Однак, як показують дослідження, наявність сім'ї не виключає можливість переживання самотності як жінками, так і чоловіками, причиною якої є віддалення дітей іноді лише фізично, але частіше з емоційної потреби мати час і можливість займатися власними проблемами і взаєминами, а також віддалені подружжя один від одного у емоційному плані. Однак, більшість жінок оцінюють свої відносини з дітьми набагато вище, аніж чоловіки [67]. Заміжні жінки, які відчують самотність, виявляють інтерес до власної особистості через те, що відчують підтримку з боку дітей, та друзів, які надають їм впевненість у тому, що вони потрібні та цікаві. Чоловіки, відчуючи самотність схильні мовчати про власні проблеми, відчуючи власну слабкість через невдачі у особистому житті. Через це їх оцінка власної

особистості може набувати негативного забарвлення [64]. Чоловікам необхідно відчувати себе потрібними, значущими у власній родині, якщо такого відчуття немає, у чоловіків формуються внутрішні конфлікти, які впливають на їх самоприв'язаність та самооцінку. Спираючись за зазначені положення, нами було сформульовану наступну гіпотезу про те, що несамотні жінки з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності мають вищий рівень самоцінності та самоприв'язаності, ніж несамотні чоловіки з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності.

Відомо, що для самотньої людини характерне переживання своєї відірваності від «маси», певної відокремленості, «неправильності», несхожості на інших. Вона усвідомлює, що не вписується в той ідеал, що нав'язується суспільством. Це викликає певні страждання, що супроводжуються самозвинуваченням, закритістю та є складовими почуття самотності [69]. Представники психодинамічної теорії самотності (Д. Зілбург, Р. Саліван) концентрують увагу на тому, що позитивне самоствалення пов'язане з повним прийняттям своєї особи, з відсутністю внутрішніх конфліктів та виявляється в низькій емоційності на тлі високої активності та широкому спектрі міжособових стилів взаємодії [15]. Через відсутність близьких емоційних контактів з протилежною статтю особистість може відображати неповагу до себе, пов'язану з невпевненістю в своїх можливостях, з сумнівом у своїх здібностях. Також можливі уникнення контактів з людьми, глибоке занурення у власні проблеми, внутрішня напруженість, бачення в собі переважно недоліків. Соціально несамотні чоловіки та жінки також можуть відчувати суб'єктивну самотність, однак це почуття не викликає змін у самоцінності та самоінтересі цих людей, оскільки наявність родини робить їх більш впевненими у собі [15]. Саме це є головними причинами того, що одружені люди не схильні до самозвинувачення через власну нереалізацію у житті. Ці положення лягли в основу нашої наступної емпіричної гіпотези про те, що у самотніх жінок та

самотніх чоловіків нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх чоловіків та жінок.

Таким чином, було сформульовано сім емпіричних гіпотез. Для перевірки висунутих припущень було застосовано такі психодіагностичні методики: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расела і М. Фергюсона, діагностичний опитувальник «Самотність» С. Корчагіної, опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної. Докладніше описання вищезгаданих методик буде представлено в наступному розділі роботи.

## **2.2. Характеристика методичного забезпечення дослідження**

Для досягнення поставленої мети, вирішення задач дослідження й перевірки висунутих гіпотез в рамках дипломної роботи був застосований метод теоретичного аналізу і синтезу, що дозволив сформулювати основні теоретичні положення, що лягли в основу емпіричного дослідження, розкрити психологічні особливості самоствавлення самотніх осіб, а також з'ясувати загальні положення зазначеної теми. Порівняльний аналіз дав можливість зіставити дві досліджувані групи, а саме групу чоловіків та жінок.

На основі теоретичного аналізу були висунуті гіпотези, перевірка яких потребувала застосування іншого класу психологічних методів. Для перевірки висунутих гіпотез та дослідження психологічних особливостей самоствавлення самотніх жінок були обрані тести-опитувальники.

Обираючи методичний інструментарій дослідження ми виходили з того, що він має бути призначений саме для дослідження самоствавлення самотніх осіб, повинен максимально охоплювати усі критерії дослідження самоствавлення та самотності особистості, а також давати можливість порівнювати самоствавлення самотніх чоловіків та жінок [30].

На наш погляд, таким критеріям відповідають опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расела і

М. Фергюсона, Діагностичний опитувальник «Самотність» С.Корчагіної, «Тест-опитувальник самоствалення» В.Столїна- С.Пантелеєва, «Методика дослїдження самоствалення» С. Пантелеєва, які виступали основними інструментами дослїдження. Як допоміжні використовувалися наступні методики: Опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної, методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А.Прихожан та опитувальник BSRI С.Бем.

Для визначення рівня суб'єктивної самотності була застосована «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Расела і М. Фергюсона [47], яка дозволила визначити рівень самотності, з'ясувати те, у якій мірі особистість відчуває себе самотньою. З метою виявлення глибини переживання самотності застосовувався діагностичний опитувальник «Самотність» С. Корчагіної [24].

Для визначення глибини переживання самотності особистістю та виду самотності, що характерний певній людині, був застосований опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної [24]. Він дозволяє виокремити 3 види самотності, що відрізняються за причинами виникнення, проявами та впливом на поведінку особистості та її стосунки з іншими.

На подальших етапах нами були використані *методи обробки даних*, а саме методи *математико-статистичного аналізу* даних при обробці результатів (параметричний критерій t-Стюдента для з'ясування наявності відмінностей у показниках самоствалення самотніх осіб зрілого віку різної статі,  $\phi^*$ - критерій кутового перетворення Фішера, а також непараметричний критерій r-Пірсона) та *інтерпретаційні методи* при якісному аналізі, опису та інтерпретації отриманих нами результатів. При цьому ми прагнули до того, щоб методологічні компоненти були логічно структурованими та детермінованими метою та завданнями дослїдження.

## Висновки до другого розділу

1. З огляду на теоретичні положення стосовно того, що особистості, яка тривалий час знаходиться поза близькими емоційними контактами, через що відчуває самотність, може бути властива неадекватна самооцінка, сором'язливість, низький рівень аутосимпатії, низький самоінтерес було висунуто припущення про існування відмінностей у показниках самоставлення між самотніми особами зрілого віку різної статі. Також було сформульовано емпіричні гіпотези, які спираються на існуючі теоретичні положення дослідження феноменів самотності та самоставлення особистості.

2. До діагностичного комплексу ввійшли такі методики: для діагностики рівня та глибини переживання самотності – «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Расела і М.Фергюсона та діагностичний опитувальник «Самотність» С.Корчагіної; для вивчення виду самотності, що притаманний людині - Опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної.

3. Для обробки результатів дослідження використовувалися математико-статистичні методи (параметричний критерій t-Стюдента,  $\phi^*$ - критерій кутового перетворення Фішера, а також непараметричний критерій r-Пірсона).

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНИХ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ РІЗНОЇ СТАТІ

#### 3.1 Цілі, задачі та організація емпіричного дослідження

На основі вивчених літературних джерел ми припустили, що людина, яка тривалий час відчуває самотність, може змінювати ставлення до себе в негативний бік. У даному підрозділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом перевірити наявність відмінностей у показниках самоствавлення самотніх чоловіків та жінок зрілого віку, а також відмінності у показниках самоствавлення самотніх та несамотніх осіб зрілого віку різної статі.

*Концептуальною гіпотезою* дослідження є припущення, що існують існують відмінності у показниках самотності у осіб зрілого віку різної статі.

Задля її перевірки емпіричним шляхом концептуальна гіпотеза має бути операціоналізована для кількісного аналізу даного припущення, а також для визначення процедури дослідження. У відповідності до концептуальної гіпотези, висунуто низку *емпіричних гіпотез*:

1) самотні жінки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються нижчими показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, ніж самотні чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності;

2) для самотніх жінок характерий дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – відчужуючий вид самотності;

3) самотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності характеризуються більш високими показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, ніж самотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;

4) у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності пов'язані з самооцінкою і рівнем домагань на відміну від самотніх чоловіків;

5) фемінінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненості та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні

жінки, водночас у самотніх маскулінних чоловіків ці показники є вищими, ніж у самотніх маскулінних жінок;

б) несамотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності, мають вищий рівень самоцінності та самоприв'язаності, ніж несамотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;

7) у самотніх жінок та самотніх чоловіків нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх чоловіків та жінок.

**Метою** роботи є емпіричне дослідження психологічних особливостей самотніх осіб зрілого віку різної статі.

Таким чином, емпірична перевірка правомірності висунутих припущень теоретично обґрунтована та представлена через фактори, які пов'язані з самостваленням людини, котра є самотньою, що і відображено в експериментальних гіпотезах. Унаслідок складності проблеми, що вивчається емпіричне дослідження мало багатоаспектний, етапний характер та включало в себе декілька пов'язаних між собою напрямків.

У дослідженні вирішувались такі **завдання**:

- добір валідних та надійних методик для перевірки висунутих гіпотез;
- якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- обговорення отриманих результатів та їхня інтерпретація на основі аналізу теоретичних здобутків з обраної проблематики;
- формулювання висновків за підсумками емпіричного дослідження;
- визначення подальших перспектив розробки заявленої проблематики.

**Вибірку** досліджуваних склали 60 осіб у віці 40-60 років. Кількість досліджуваних кожної групи обумовлюється обмеженнями статистичних критеріїв для пошуку розбіжностей між групами досліджуваних [30]. У вибірці представлені жінки та чоловіки різного соціального статусу та різних професій. Зазначений склад вибірки обумовлюється кількома причинами. В науці існує низка вікових періодизацій розвитку особистості, зокрема вікова періодизація Д. Ельконіна, Е. Еріксона, та інших. Відповідно до поширеної сучасної вікової періодизації В. Квіна, вік 40-60 років належить до стадії



зрілого віку. Вирішальним на цій стадії стає ставлення людини до продуктів своєї праці і до своїх нащадків [68]. Цей період характеризується бажанням особистості закріпити свої ролі безпосередньо у власній родині, реалізувати у сім'ї та на роботі, передати власний досвід майбутньому поколінню. Бажання зробити свій внесок в життя майбутніх поколінь є природним, в цьому віці воно реалізується, перш за все, у стосунках з дітьми. Е. Еріксон підкреслює залежність старшого покоління в сім'ї від молодшого [68]. Якщо це прагнення не реалізується, жінка або чоловік почувається самотньо, через що може змінюватися їх ставлення до себе.

У віці 45-57 років жінка розуміє, що час професійної реалізації обмежений, але час для реалізації себе як заміжньої жінки обмежується ще більше, а сім'я набуває особливої значущості, стає фактором емоційної та соціальної підтримки (Н. Хащенко). Тому жінки, які до цього часу не змогли створити сім'ю, переживають самотність більш гостро. Це може спричинити зміни в ставленні до власної особистості, викликати самозвинувачення та появу внутрішніх конфліктів [62]. Перехід до зрілості як «вибух в середині життя», в даний період почуття самотності можуть сприяти усвідомлення втрати молодості, початок зниження рівня фізичних можливостей.

Також даному періоду притаманні особистісні зрушення: зміна ієрархії мотивів, сумніви у правильності прожитого життя, як джерела задоволення в даному віковому періоді: сімейне життя, успіхи дітей і т.д. Прагнення до спілкування характерна потреба даного періоду, де домінують потреби самоповаги і самоактуалізації, якщо ж ці потреби не задовольняються, може виникати відчуття самотності. Для цього періоду також характерне підбиття перших підсумків зробленого в житті. Почуття розчарування у професійній кар'єрі і сімейному житті так само можуть привести до глибокого переживання самотності. Зазначене й обумовило саме такий віковий склад вибірки.

Проте, як зазначають автори, навіть за наявності сім'ї, чоловік або жінка зрілого віку можуть відчувати суб'єктивну самотність, через питання

соціального і сімейного характеру. Почуття самотності цього віку пов'язане зі зміною або втратою колишніх родинних контактів: дорослі діти віддаляються від батьків, іноді лише фізично, але частіше з емоційної потреби бути самостійними та незалежними. Таке віддалення викликає зменшення або взагалі відсутність близьких емоційних контактів жінок з дітьми [54]. Тим не менше, людям, що мають чоловіка/дружину та дорослих дітей, легше впоратися з почуттям самотності, оскільки вони залучені до емоційних контактів з родиною, тому, як вказують дослідники, суб'єктивна самотність цих людей не обов'язково впливатиме на показники самоствалення, оскільки вони відчують себе реалізованими, вона знають, чого досягли у житті і на що здатні, адекватно оцінюють свої можливості, отримують підтримку від близьких.

Для емпіричного дослідження було обрано наступні **психодіагностичні методики**:

- 1) «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расела і М. Фергюсона [47];
- 2) діагностичний опитувальник «Самотність» С. Корчагіної [24];
- 3) опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної [24];

*«Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расела і М. Фергюсона [47]* була розроблена для виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності. Теоретичною основою методики є положення, що самотність – соціально–психологічне явище, емоційний стан людини, пов'язаний з відсутністю близьких позитивних емоційних зв'язків з людьми або з страхом їх втрати, в результаті вимушеної соціальної соціалізації або внаслідок певних психологічних причин.

Опитувальник складається з 20 тверджень, на які пропонується відповідати за допомогою заданих варіантів відповідей – «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». За допомогою даної методики можна виявити, як людина суб'єктивно сприймає свою самотність. Виявляється 3 рівня самотності: високий, середній, низький.

*Діагностичний опитувальник «Самотність» С. Корчагіної [24]* спрямований на виявлення глибини переживання самотності. Опитувальник складається з 12 питань та 4 варіантів відповідей на них. Досліджуваному пропонується обрати той варіант, який найбільше відповідає його уявленню про себе. Отримані бали сумуються і загальна сума характеризує певний рівень переживання самотності, а саме: рівень, за якого людина не переживає зараз самотність; неглибоке переживання можливої самотності; глибоке переживання актуальної самотності; дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

*Опитувальник для визначення виду самотності С. Корчагіної [24]* спрямований на визначення глибини та виду самотності, яку переживає особистість. Опитувальник складається з 30 питань та 2 варіантів відповідей на них – «так», або «ні». Ці відповіді на питання повинні у найбільшій мірі відповідати уявленням індивіда про себе. Отримані бали підраховуються і дозволяють говорити про наявність у людини певного виду самотності: перший – дифузний вид самотності (характерні підозрілість у міжособистісних відносинах, опір і пристосування у конфліктах, наявність усіх рівнів емпатії, збудливість, тривожність і емотивність характеру, комунікативна спрямованість та інше); другий – відчужуючий вид самотності (характерні втрата значущих зв'язків і контактів, інтимності, приватності в спілкуванні, здатності до єднання, відчуття покинутості, невміння знайти необхідний відгук і розуміння тощо); третій – дисоційований вид самотності (характерні тривожність, збудливість і демонстративність характеру, протипорядок в конфліктах, особистій спрямованості, поєднання високої і низької емпатії, егоїстичність і підпорядкованість у міжособистісних відносинах та інше); четвертий – суб'єктивно позитивний вид самотності (характерні керована самотність, відокремленість, що являє собою варіант переживання психологічної окремоті, власної індивідуальності тощо).

Емпіричне дослідження проведене із застосуванням таких *методів*: з використанням організаційних методів проведено порівняльний аналіз

особливостей самоствавлення жінок і чоловіків, що складають дві групи досліджуваних з різним сімейним станом. Для перевірки гіпотез дослідження застосовано *емпіричні методи*: квазіексперимент для нееквівалентних груп а саме використання тестів – опитувальників.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою математико-статистичних методів (параметричного критерію t-Ст'юдента для з'ясування наявності відмінностей у показниках самоствавлення самотніх та несамотніх жінок (здійснена перевірка на нормальність розподілу даних дозволила застосовувати даний статистичний критерій (див. дод. Д) [30]), багатофункціонального критерію встановлення достовірності відмінностей  $\phi^*$ - критерію кутового перетворення Фішера та непараметричного критерію  $r$ -Пірсона для пошуку кореляційних зв'язків. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (структурний метод та узагальнення емпіричних даних). Для дослідження психологічних особливостей самоствавлення самотніх осіб зрілого віку різної статі було обрано кореляційну стратегію [30].

### 3.2 Результати емпіричного дослідження

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе між групою самотніх чоловіків та групою самотніх жінок зрілого віку з глибоким переживанням актуальної самотності (таблиця 3.2.1).

Таблиця 3.2.1 – Відмінності за показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе між самотніми жінками та чоловіками з глибоким переживанням актуальної самотності

Показники	Середні показники досліджуваних з глибоким переживанням актуальної самотності		Показники <i>t</i> -критерію Стьюдента
	Самотні жінки	Самотні чоловіки	
Аутосимпатія	43,49	58,65	<b>2,7*</b>
Очікуване ставлення від інших	46,78	60,12	<b>3,4*</b>
Самоінтерес	43,56	64,34	<b>1,9**</b>

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.1, у групі самотніх жінок з глибоким переживанням актуальної самотності значно нижчими є показники самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, ніж у групі самотніх чоловіків з глибоким переживанням актуальної самотності.

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показником виду самотності між групою самотніх чоловіків та групою самотніх жінок зрілого віку (таблиця 3.2.2).

Таблиця 3.2.2 – Відмінності за показниками дифузного, відчужуючого, дисоційованого видів самотності та суб'єктивно позитивного виду самотності між самотніми жінками та чоловіками

Показники	Середні показники досліджуваних		Показники <i>t</i> -критерію Стьюдента
	Самотні жінки	Самотні чоловіки	

Дифузний вид самотності	11	8	<b>4,226**</b>
Відчужуючий вид самотності	7	6	<b>2,079*</b>
Дисоційований вид самотності	7	12	<b>5,070**</b>
Суб'єктивно позитивний вид самотності	9	10	<b>2,819*</b>

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно за таблиці 3.2.2, у самотніх жінок значно вищими є показники дифузного виду самотності, у той час у самотніх чоловіків найвищими є показники дисоційованої самотності. Показники відчужуючого виду самотності в групі самотніх жінок є вищими на статистично значущому рівні, ніж у самотніх чоловіків. Натомість в групі самотніх чоловіків показники суб'єктивно позитивного виду самотності є вищими на статистично значущому рівні. Отже, самотні жінки переважають за дифузним та відчужуючим типами самотності, а самотні чоловіки – за дисоційованим та суб'єктивно позитивним видами самотності.

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності між групою самотніх чоловіків, які мають високий рівень почуття суб'єктивної самотності, та групою самотніх жінок зрілого віку, які також мають високий рівень почуття суб'єктивної самотності (таблиця 3.2.3).

Таблиця 3.2.3 – Відмінності за показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності між самотніми жінками та чоловіками з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності

Показники	Середні показники досліджуваних		Показники <i>t</i> -критерію Стьюдента
	Самотні жінки з суб'єктивною самотністю	Самотні чоловіки з суб'єктивною самотністю	
Внутрішня конфліктність	6,98	3,64	<b>2,3**</b>
Самозвинувачення	7,46	4,09	<b>3,1*</b>

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.3, у групі самотніх жінок з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності значно вищими є показники внутрішньої конфліктності та самозвинувачення у порівнянні з групою самотніх чоловіків з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності.

Дослідження дозволило виявити характер зв'язку між показниками суб'єктивної самотності та показниками самооцінки у групі самотніх жінок та у групі самотніх чоловіків (таблиця 3.2.4).

Таблиця 3.2.4 – Значення коефіцієнта кореляції r-Пірсона між показниками суб'єктивної самотності та показниками самооцінки і рівня домагань у групі самотніх жінок та у групі самотніх чоловіків

<i>Показники</i>	Самооцінка	Рівень домагань
Рівень суб'єктивної самотності у групі самотніх жінок	- 0,436**	0,574
Рівень суб'єктивної самотності у групі самотніх чоловіків	- 0,602*	0,942

Примітка. \* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.4, у самотніх жінок існує щільний негативний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,01$ ) між показниками самооцінки та рівнем суб'єктивної самотності ( $r = - 0,436$ ). У самотніх чоловіків також можемо констатувати наявність зворотнього негативного зв'язку між цими ж показниками, але зауважимо, що цей зв'язок є менш тісним ( $r = - 0,602$ ). Тобто, ми можемо стверджувати, що чим вищим є рівень суб'єктивної самотності у самотніх жінок та самотніх чоловіків, тим нижчим є показник їх самооцінки. Статистично значущих зв'язків між рівнем суб'єктивної самотності та показником рівня домагань у жінок і чоловіків знайдено не було.

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самовпевненості між фемінінними самотніми чоловіками та фемінінними самотніми жінками, а також між маскулінінними самотніми чоловіками та маскулінінними самотніми жінками (таблиця 3.2.5).

Таблиця 3.2.5 – Відсоткове співвідношення показників самовпевненості (у групі фемінінних самотніх чоловіків та у групі фемінінних самотніх жінок, а також у групі маскулінних самотніх жінок та у групі маскулінних самотніх чоловіків) та рівень значущості розбіжностей за критерієм  $\varphi^*$  - кутове перетворення Фішера

<i>Групи досліджуваних</i>	<i>Високі показники самовпевненості</i>	<i>Низькі показники самовпевненості</i>	<i>Суми</i>	<i>Рівень значущості розбіжностей</i>
	<i>Кількість досліджуваних (%)</i>	<i>Кількість досліджуваних(%)</i>		
<i>Фемінінні самотні жінки</i>	75	25	100	$\varphi^{**}_{\text{емп}} = 7.5$
<i>Фемінінні самотні чоловіки</i>	22	78	100	
<i>Маскулінні самотні жінки</i>	40	60	100	$\varphi^*_{\text{емп}} = 1.6$
<i>Маскулінні самотні чоловіки</i>	76	24	100	

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.5, більшість фемінінних самотніх жінок характеризуються високими показниками самовпевненості (75%). Водночас більшість фемінінних самотніх чоловіків характеризуються низькими показниками самовпевненості (22%). Зовсім інша картина спостерігається при обстеженні групи самотніх маскулінних чоловіків та жінок. Як бачимо, більшість маскулінних самотніх чоловіків мають високі показники самовпевненості (76%) у порівнянні із маскулінними самотніми жінками,



значна кількість яких характеризується низькими показниками самовпевненості (60%).

Крім того, було виявлено статистично значущі відмінності за показниками самоприв'язаності між фемінінними самотніми чоловіками та фемінінними самотніми жінками, а також між маскулінінними самотніми чоловіками та маскулінінними самотніми жінками (таблиця 3.2.6).

Таблиця 3.2.6 – Відсоткове співвідношення показників самоприв'язаності (у групі фемінінних самотніх чоловіків та у групі фемінінних самотніх жінок, а також у групі маскулінінних самотніх жінок та у групі маскулінінних самотніх чоловіків) та рівень значущості розбіжностей за критерієм  $\varphi^*$  - кутове перетворення Фішера

<i>Групи досліджуваних</i>	Високі показники самоприв'язаності	Низькі показники самоприв'язаності	Суми	Рівень значущості розбіжностей
	Кількість досліджуваних (%)	Кількість досліджуваних (%)		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>Фемінінні самотні жінки</i>	60	40	100	$\varphi^*_{\text{емп}} = 1.33$
<i>Фемінінні самотні чоловіки</i>	33	67	100	

<i>Маскулінінні самотні жінки</i>	40	60	100	$\varphi^*_{\text{емп}} = 2.1$
<i>Маскулінінні самотні чоловіки</i>	66	34	100	

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.6, більшість фемінінних самотніх жінок характеризуються високими показниками самоприв'язаності (60%). Водночас

фемінінні самотні чоловіки характеризуються більш низькими показниками самоприв'язаності (67%), що є переважною більшістю серед чоловіків.

Зовсім інша картина спостерігається при обстеженні групи самотніх маскулінних чоловіків та жінок. Як бачимо, більшість маскулінних самотніх чоловіків мають високі високі показники самоприв'язаності (66%) у порівнянні із маскулінними самотніми жінками, значна кількість яких характеризується низькими показниками самоприв'язаності (60%).

Крім того зазначимо, що додатково було також з'ясувано характер зв'язку між показниками самовпевненості і самоприв'язаності самотніх фемінінних чоловіків, самотніх фемінінних жінок, а також самотніх маскулінних чоловіків та самотніх маскулінних жінок. Дослідження дозволило виявити негативні статистично значущі зв'язки між самовпевненістю, самоприв'язаністю і фемінінністю самотніх чоловіків та позитивні статистично значущі зв'язки між самовпевненістю, самоприв'язаністю і маскулінністю самотніх чоловіків (таблиця 3.2.7).

Таблиця 3.2.7 – Значення коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона між показниками фемінінності / маскулінності і показниками самовпевненості/ самоприв'язаності у самотніх чоловіків

<i>Показники фемінінності-маскулінності самотніх чоловіків</i>	Самовпевненість	Самоприв'язаність
Фемінінність	<b>-0,336**</b>	<b>-0,258*</b>
Маскулінність	<b>0,263*</b>	<b>0,301*</b>

Примітка. \* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.7, у фемінінних самотніх чоловіків існує щільний негативний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,01$ ) між показником самовпевненості ( $r = -0,336$ ) та показником їх фемінінності та негативний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,05$ ) між показником самоприв'язаності та показником фемінінності ( $r = -0,258$ ). Це дає нам

змогу говорити про те, що чим більш фемінінним є самотній чоловік, тим нижчими у нього будуть показники самовпевненості та самоприв'язаності.

У групі маскулінних самотніх чоловіків існує позитивний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,05$ ) між показниками самовпевненості ( $p = 0,263$ ) та показниками їх маскулінності, а також позитивний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,05$ ) між показниками самоприв'язаності ( $p = 0,301$ ) та показниками маскулінності. Це дає нам змогу говорити про те, що чим більш маскулінним є самотній чоловік, тим вижчими у нього будуть показники рівня самовпевненості та рівня самоприв'язаності.

Також, дослідження дозволило виявити негативні статистично значущі зв'язки між самовпевненістю, самоприв'язаністю і фемінінністю самотніх жінок та позитивні статистично значущі зв'язки між самовпевненістю, самоприв'язаністю і маскулінністю самотніх жінок (таблиця 3.2.8).

Таблиця 3.2.8 – Значення коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона між показниками фемінінності / маскулінності і показниками самовпевненості/ самоприв'язаності у самотніх жінок

<i>Показники фемінінності-маскулінності самотніх жінок</i>	Самовпевненість	Самоприв'язаність
Фемінінність	<b>-0,267*</b>	<b>-0,279*</b>
Маскулінність	<b>0,255*</b>	<b>0,357**</b>

Примітка. \* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,05$

\*\* – кореляційний зв'язок достовірний на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.8, у фемінінних самотніх жінок існує щільний негативний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,01$ ) між показником самовпевненості ( $p = -0,336$ ) та показником їх фемінінності та негативний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,05$ ) між показником самоприв'язаності та показником фемінінності ( $p = -0,258$ ). Це дає нам змогу говорити про те, що чим більш фемінінною є самотня жінка, тим нижчими у неї будуть показники самовпевненості та самоприв'язаності.

У групі маскулінних самотніх жінок існує позитивний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,05$ ) між показниками самовпевненості ( $r = 0,263$ ) та показниками їх маскулінності, а також позитивний кореляційний зв'язок (достовірний на рівні  $p < 0,01$ ) між показниками самоприв'язаності ( $r = 0,301$ ) та показниками маскулінності. Це дає нам змогу говорити про те, що чим більш маскулінною є самотня жінка, тим вижчими у неї будуть показники рівня самовпевненості та рівня самоприв'язаності.

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самоцінності та самоприв'язаності між групою несамотніх жінок і чоловіків з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності (таблиця 3.2.9).

Таблиця 3.2.9. – Відсоткове співвідношення показників самоцінності та самоприв'язаності у групі несамотніх жінок та у групі несамотніх чоловіків з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності та рівень значущості розбіжностей за критерієм  $\phi^*$ - кутове перетворення Фішера

<i>Групи</i>	<i>Високі показники самоцінності</i>	<i>Низькі показники самоцінності</i>	<i>Суми</i>	<i>Рівень значущості розбіжностей</i>
	<i>Кількість досліджуваних (%)</i>	<i>Кількість досліджуваних (%)</i>		
<i>Несамотні жінки</i>	76	24	100	$\phi^*_{\text{емп}} = 1.0$
<i>Несамотні чоловіки</i>	63	37	100	
	<b>Високі показники самоприв'язаності</b>	<b>Низькі показники самоприв'язаності</b>	<b>Суми</b>	<b>Рівень значущості розбіжностей</b>
	<i>Кількість досліджуваних (%)</i>	<i>Кількість досліджуваних (%)</i>		
<i>Несамотні жінки</i>	83	17	100	$\phi^*_{\text{емп}} = 1.0$
<i>Несамотні чоловіки</i>	70	30	100	

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,05$

\*\* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p < 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.9, більшість несамотніх жінок з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності мають високі показники самоцінності (76%) та високі показники самоприв'язаності (83%), що є вищими від показників, які ми виявили у несамотніх чоловіків з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності: високі показники самоцінності мають 63% чоловіків, а високі показники самоприв'язаності – 70% несамотніх чоловіків.

Дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самоінтересу та самоцінності між групою самотніх і несамотніх жінок (таблиця 3.2.10).

Таблиця 3.2.10 – Характер розбіжностей між середніми показниками самоінтересу та самоцінності між самотніми і несамотніми жінками

Показники	Середні показники досліджуваних		Показники <i>t</i> -критерію Стьюдента
	Самотні жінки	Несамотні жінки	
Самоінтерес	43,63	63,73	3,4*
Самоцінність	5,48	7,41	3,3*

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.10, у самотніх жінок значно нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх жінок.

Також, дослідження дозволило виявити статистично значущі відмінності за показниками самоінтересу та самоцінності між групою самотніх і несамотніх чоловіків (таблиця 3.2.11).

Таблиця 3.2.11 – Характер розбіжностей між середніми показниками самоінтересу та самоцінності між самотніми і несамотніми чоловіками

Показники	Середні показники досліджуваних		Показники <i>t</i> -критерію Стьюдента
	Самотні чоловіки	Несамотні чоловіки	
Самоінтерес	39,49	54,59	3,7*

Самоцінність	3,02	5,43	3,3*
--------------	------	------	------

Примітка. \* – статистично значущі розбіжності на рівні  $p \leq 0,01$

Як видно з таблиці 3.2.11, у самотніх чоловіків значно нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх чоловіків.

### 3.3. Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження

Отримані результати емпіричного дослідження свідчать, що перша емпірична гіпотеза стосовно того, що *самотні жінки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються нижчими показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, ніж самотні чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності*, підтверджена. Самотні жінки схильні у меншій мірі проявляти інтерес до власної особистості, у них відзначаються нижчі показники аутосимпатії та очікуваного ставлення від інших, на відміну від самотніх чоловіків.

Напевне, глибоке переживання актуальної самотності, викликане відсутністю чоловіка та близьких емоційних контактів, спричиняє у жінки бачення в собі переважно недоліків. Через це жінці можуть бути характерні такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовироку («так тобі й треба»). Коли переживання самотності приймає стійкий характер, жінки починають звинувачувати себе, а також проявляти менше уваги до себе як до особистості, через що може знижуватись рівень самоінтересу самотніх жінок. Відсутність значимих соціальних контактів спричиняє зміни в ставленні жінки до самої себе, коли виражається ворожість до власної особистості.

Традиційно чоловіки прагнуть до самопрояву у професійній сфері, саме вона може визначати їх самоцінність. Під тиском гендерних стереотипів, нереалізований у кар'єрі чоловік більш негативно ставить до себе, ніж чоловік, який не реалізувався у ролі чоловіка та батька. Тому напевне,

відсутність сім'ї не стає причиною, через яку у чоловіка зникає симпатія та інтерес до себе.

Низькі показники аутосимпатії у самотніх жінок свідчать про бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, схильність до самозвинувачення. Такі жінки неадекватно негативно оцінюють власні якості, свій соціальний статус, потенціал, свою особистість у цілому. Ймовірно відчуваючи глибоку актуальну самотність у зрілому віці, розуміючи, що не може реалізувати прагнення виховати дітей, передати їм власний досвід, створити у своїй родині атмосферу гармонії та любові, жінка починає проявляти менше симпатії до себе, оскільки визнає нереалізованість себе як дружини та матері на тлі стереотипного визнання сімейної ролі типовою для жінки. Отримані дані загалом узгоджуються із поглядами Н.Хамітова на природу самотності жінок.

Низькі показники очікуваного ставлення від інших у самотніх жінок зрілого віку можуть бути також зумовлені гендерними стереотипами, які впливають на самоставлення жінки, що не має чоловіка, адже стереотипізація визначає спектр соціальних ролей чоловіка та жінки, в яких жінка визначається перш за все як дружина та матір. Самотня жінка знає про те, що відсутність чоловіка та дітей робить її ніби-то «неповноцінною» в очах оточуючих, тому можливо вона не й очікує позитивного ставлення до себе з боку інших людей. Самотність же чоловіка не у такій мірі сприймається як щось «незвичайне», оскільки суспільство приписує чоловіку насамперед інструментальні ролі. Саме тому самотній чоловік можливо й не вважає, що його самотність впливатиме на ставлення інших.

Такі відмінності між самотніми чоловіками та жінками можуть бути викликані тим, що чоловікам властива об'єктивність при оцінці сприйняття світу, в той час як для жінок характерна суб'єктивність і вразливість, так як при сприйнятті світу вони більше орієнтовані на свій стан, настрої (М.Обозов), тому більш гостро переносять стан самотності. Про це ж свідчать і дані дослідження І. Тельнюк.

Гіпотеза про те, що *для самотніх жінок характерний дифузний вид самотності, тоді як для самотніх чоловіків – відчужуючий вид самотності*, підтверджена частково. Дійсно, у самотніх жінок виявлені високі показники дифузного виду самотності. Можливо, у стані гострого переживання самотності жінка прагне до інших людей, сподіваючись знайти в спілкуванні з ними підтвердження власного буття, своєї значущості. Адже жінка прагне до спілкування та прояву емпатійності. Самотня жінка, яка не може реалізувати себе як матір, з часом починає негативно ставитися до себе. Більшість жінок вбачають власне призначення у піклуванні про когось («мораль турботи» за К. Джилліган), тому не маючи власної родини, жінка починає відчувати себе непотрібною. Вона потребує уваги та підтримки інших, тому починає шукати контакти з людьми, з якими можна поділитися своїми переживаннями. З'ясовані факти загалом співпадають із поглядами Д. Перлмана та Д. Пепло.

Самотнім чоловікам притаманний не відчужуючий вид самотності, як ми припускали, а дисоційований. Напевне, це пов'язане з тим, що даному виду самотності притаманне приймання одних сторін своєї особистості, а інші сторони категорично відкидаються. Самотні чоловіки можуть бути більш направлені на професійну діяльність, тому деякі сторони своєї особистості, які не вважаються ними типово чоловічими, та які на їх думку можуть заважати кар'єрі, вони цілковито заперечують та не приймають. Через це самотні чоловіки можуть проявляти тривожність, збудливість, демонстративність характеру, протиборство в конфліктах, в особистій спрямованості, в поєднанні високої та низької емпатії (від крайності до крайності). Самотні чоловіки, які переживають дисоційовану самотність, здатні до егоїстичності та підпорядкованості у відносинах із людьми (колективом, малознайомими людьми, родичами тощо).

Гіпотеза про те, що *самотні жінки з високим рівень відчуття суб'єктивної самотності характеризуються більш високими показниками*



*самозвинувачення та внутрішньої конфліктності ніж самотні чоловіки з високим рівень відчуття суб'єктивної самотності, підтвердилася.*

Результати дослідження свідчать, що у групі самотніх жінок значно вищими є показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності у порівнянні із самотніми чоловіками з високим рівень відчуття суб'єктивної самотності.

Внутрішній конфлікт у жінки може виникати через невміння контактувати з оточуючими, а відтак і з собою. Внутрішній конфлікт у чоловіка виникає здебільшого через його невміння успішно адаптуватися в колективі. На думку К. Горні головною причиною виникнення внутрішнього конфлікту як у самотнього чоловіка, так і у самотньої жінки є нездатність до прийняття самого себе [61].

Більш високі показники внутрішньої конфліктності жінок свідчать, що самотні жінки засуджують у собі ряд якостей та властивостей, що на їх думку заважають їм встановлювати контакти з протилежною статтю, відрізняються високими вимогами до себе, що нерідко призводить до конфлікту між «Я – реальним» і «Я – ідеальним», між рівнем домагань і фактичними досягненнями, до визнання своєї малоцінності.

Показники самозвинувачення у самотніх жінок також вищі, ніж у самотніх чоловіків. Напевне, це пов'язано із емоційно-тривожним станом самотньої жінки, адже, як відомо, жінки більш емоційніші, а самозвинувачення – це шлях відходу від тривоги шляхом часткового пониження достоїнств своєї особистості. Тобто, самотні жінки бачать у собі насамперед недоліки та готові поставити собі в провину всі свої промахи і невдачі. У таких жінок розвивається внутрішня напруга та виникає гостре відчуття неможливості задоволення основних потреб, що призводить до депресивних станів. Жінки зрілого віку, які не мають чоловіка, мають установку на самозвинувачення, що супроводжується внутрішньою напругою та наявністю стійких комплексів, підвищеною увагою до внутрішніх переживань, особливо негативного характеру. Також високий

рівень самозвинувачення може бути викликаний тим, що негативна суспільна оцінка її нездатності створити сім'ю знижує самоповагу жінки, спричиняє намагання уникати контактів, що можуть призводити до звинувачення себе у нездатності змінити становище. Не маючи родини, жінки схильні відносити невдачі в спілкуванні за рахунок внутрішніх, самозвинувачувальних факторів. Отримані дані загалом узгоджуються з висновками Н. Шитової стосовно переживання самотності жінками.

У чоловіків показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності є значно нижчими. Чоловіки намагаються сконцентрувати уся увагу на роботі, досягаючи при цьому значних успіхів, які підтверджують їх думку про власну реалізованість. Тому такі чоловіки можуть займати високі посади, адже поєднання відчуття задоволеності собою з відчуттям влади є для них показником значущості.

Гіпотеза про те, що у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності пов'язані з самооцінкою і рівнем домагань, на відміну від самотніх чоловіків підтвердилася частково.

Результати дослідження свідчать про те, що у самотніх жінок показники суб'єктивної самотності негативно пов'язані з самооцінкою, але не пов'язані із рівнем домагань, так само як і у самотніх чоловіків. Можливо, причиною такого результату стало те, що рівень домагань чоловіків і жінок є прагненням до удосконалення себе, а тому й не виявився пов'язаним із показником самотності.

Самооцінка ж, навпаки, має щільний негативний зв'язок із рівнем суб'єктивної самотності. Отже, чим вищим є показник рівня відчуття суб'єктивної самотності у людини, тим нижчим є показник її самооцінки. Напевне, що низька самооцінка може спричинятися хворобливими переживаннями щодо відсутності близької людини, дітей. Зазначене загалом співпадає з висновками М.Румянцева [54].

Можна припустити, що самотні жінки зрілого віку з низькою самооцінкою порівнюють себе, свої досягнення, результати, свою

зовнішність з іншими жінками такого ж віку, які реалізували себе у ролі дружини та матері. Можливо їх постійно переслідує одна думка: «Якою бачать мене оточуючі? Що вони про мене подумують?». Напевне, такі жінки знаходяться в постійному страху того, що соціум не зрозуміє і не прийме їх внутрішній світ, вони докоряють собі власними невдачами та втраченими шансами.

Відомими є висновки про помітні відмінності у соціалізації чоловіків і жінок. Показано, що до юнаків батьки ставляться більш критично, аніж до дівчат. Від них очікують проявів типово чоловічої поведінки, раціональності, сміливості та контролю над власними емоціями. Невідповідність цим вимогам супроводжується надвимогливістю, постійною критикою, тиском на дитину, яка звикає жити в постійному очікуванні невдоволення з боку дорослих.

Натомість дівчатам батьки схильні пробачати певні порушення у поведінці, не висуваючи до них таких жорстких вимог, як до хлопців. Тому чоловіки більш гостро реагують на зауваження стосовно власної мужності, реалізованості у професії та незалежності. Відчуття самотності, відсутність необхідної підтримки від близької людини, може значно знижувати самооцінку чоловіка. Самотня людина дуже вразлива до впливу ззовні. Такий вплив може змушувати навіть впевнених у собі чоловіків сумніватися у своїй привабливості, здібностях, можливостях. Так буває, коли низька самооцінка, наприклад, штучно нав'язується коханою людиною, чия думка вважається еталоном. На думку О. Коротеєвої, саме так «ховається» низька самооцінка у чоловіків [54].

Низька самооцінка самотніх жінок та самотніх чоловіків, на нашу думку може бути викликана відсутністю підтримки з боку близьких. Крім того, негативний зв'язок між низькою самооцінкою та рівнем суб'єктивної самотності у людей може обумовлюватися почуттям провини перед кимось, що змушує шукати в собі причини всіх бід і бачити себе тільки в поганому світлі. За результатами нашого дослідження висунута гіпотеза підтвердилася

частково, тому що статистично значущих зв'язків між рівнем суб'єктивної самотності та між показником рівня домагань знайдено не було. Це може свідчити про те, що навіть якщо людина переживає самотність, це не змушує її не прагнути до досягнення високих цілей. Самотня людина може низько оцінювати себе, проте вона визнає, що найбільш щасливо себе відчувала би, якби певні риси були у неї розвинені набагато краще, аніж є на даний момент. Таким чином, отримані дані загалом узгоджуються з висновками І. Кльоциної, щодо особливостей самооцінки чоловіків та жінок [19].

*Гіпотеза про те, що фемінінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненості та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні жінки, водночас у самотніх маскулінних чоловіків ці показники є вищими ніж у самотніх маскулінних жінок, підтверджена.*

Відомо, що маскулінності приписуються «активно-творчі» характеристики, інструментальні риси особистості, такі як активність, домінантність, упевненість у собі, агресивність, логічне мислення, здатність до лідерства. Фемінінність, навпаки, розглядається як «пасивно-репродуктивний початок», що проявляється в експресивних особистісних характеристиках, таких як залежність, тривожність, низька самооцінка, емоційність. Маскулінні характеристики зазвичай протиставляються фемінінним, розглядаються як протилежні, взаємодоповнюючі. Фемінінність, як відомо, надає чоловікові таких рис як м'якості, ніжності, співпереживання тощо.

Чоловіки та жінки, котрим притаманна фемінінність, можуть відчувати певну неповагу до себе. У чоловіків це може бути пов'язано із невпевненістю в своїх можливостях через стереотипність суджень: чоловік має бути сильним, рішучим, мати силу власного «Я», високу сміливість у спілкуванні. Через це самотні чоловіки із високими показниками фемінінності не довіряють своїм рішенням, часто сумніваються в здатності долати труднощі і перешкоди, досягати намічені цілі. Такі чоловіки можуть уникати контактів з людьми, глибокого занурюватися у власні проблеми. Їм

притаманна внутрішня напруженість, через що вони стають невпевненими у собі. Фемінінний самотній чоловік може відчувати себе малопривабливою особистістю, оскільки він не залучений до контактів з протилежною статтю, а тому відчуває себе невпевнено. Такі особливості ставлення до себе можуть нерідко супроводжуватися почуттям злості та печалі. Власідок цього самоприв'язаність таких чоловіків може значно знижуватись.

Фемінінні самотні жінки також мало впевнені у собі, у них присутній страх емоційної близькості, оскільки вони не прагнуть проявляти активність у спілкуванні, що може викликати невпевненість у взаєминах з протилежною статтю. Також виявилось, що самотня жінка не характеризується високим саморозумінням, адже наявність внутрішніх конфліктів, постійне самозвинувачення себе у нереалізованості у сімейному житті, не дають їй змогу перебувати у гармонії з собою. Однак, традиційно фемінінні якості приписуються саме жінці, вони мають допомагати їй краще розуміти інших, саме тому ці риси допомагають їй встановлювати контакти з іншими. Тому через це показники самовпевненості і самоприв'язаності фемінінної жінки є вищими, оскільки вона не втрачає впевненості у тому, що такі риси як м'якість, чутливість та сердечність допоможуть їй у взаємодії з іншими людьми.

Також, у ході дослідження було виявлено статистично значущі відмінності за показниками самовпевненості та самоприв'язаності між групою маскулінних самотніх чоловіків та маскулінних самотніх жінок.

Це може бути пов'язаним з тим, що маскулінність надає чоловіку таких якостей як сила духу, розсудливість тощо. У таких людей виявляється прагнення до успіху, через що вони досягають кар'єрних висот. Завдяки повазі до себе, задоволеності своїми досягненнями та починаннями, маскулінні самотні чоловіки відчувають свою компетентність і здатність вирішувати багато життєвих питань.

За словами К. Роджерса, самотність – це прояв слабкої пристосованості чоловіка або жінки. Причиною такої малоприсосованості є невідповідність

уявлень чоловіка або жінки про власне «Я». Суспільство впливає на людину, змушуючи її поводитися відповідно до соціально прийнятних зразків, що обмежують свободу дій. Відомо, що фемінінність і маскуліність можуть бути сформовані в дівчинці чи хлопчикові незалежно від статі. Подібний вплив призводить до того, що в особі з'являється суперечність між внутрішнім справжнім «Я» і «Я», що проявляється, у відносинах з іншими. Цей дисбаланс найбільш яскраво виражений у жінок, оскільки вони більш залежні від думки оточуючих. Критика їх зовнішності, нездатності встановлювати міжособистісні стосунки спричиняють зміни в ставленні жінки до самої себе, коли виражається ворожість до власної особистості. Тому самовпевненість та самоприв'язаність у самотніх маскуліних жінок є нижчою, ніж у чоловіків. З'ясовані дані загалом співпадають із поглядами С. Бем щодо вираженості фемінінності, маскуліності та андрогінності у чоловіків та жінок.

*Гіпотеза про те, що несамотні жінки з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності, мають вищий рівень самоцінності та самоприв'язаності, ніж несамотні чоловіки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності, підтвердилася.*

Ми виявили, що більшість несамотніх жінок з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності мають вищі показники самоцінності та самоприв'язаності, на відміну від несамотніх чоловіків. Напевно, відчуття суб'єктивної самотності у жінок пов'язане з відлученням дітей від батьківської родини, а також із змінами у спілкуванні з чоловіком. Проте, жінки, які мають чоловіка та дитину, відчувають себе реалізованими у сімейному житті, залучені до близьких емоційних контактів з дітьми, з родичами, від яких відчувають підтримку, тому у них відсутні сумніви та незгоди з собою. Вони цінують себе, мають високий рівень самоприв'язаності, оскільки відчувають себе потрібними у власній родині, та поза нею. Несамотні жінки більш впевнені у собі, у них відсутній страх емоційної близькості, що змушував би їх відклонятися від взаємин з іншими,

через що вони не мають сумнівів у собі порівняно з чоловіками, що відчують себе самотніми.

Несамотні чоловіки, схильні відчувати суб'єктивну самотність через те, що вважають себе непотрібними. Якщо раніше головною метою було матеріальне забезпечення родини, то після відділення дітей, та після того як вони починають жити самостійним життям, ця чоловіча функція відходить на другий план, тим більше, що в досліджуваних родинах дружини також працюють.

Також, жінки виконують набагато більше соціальних ролей, вони залучені до контактів з більшою кількістю людей, аніж чоловіки, вони більш соціалізовані та комунікативні. Чоловіки традиційно визначають свою роль у професійній сфері, приділяють значно менше уваги міжособистісним стосункам. Відчуючи самотність, вони віддають перевагу тримати всі переживання у собі, аби інші не вважали їх «неможливими». Адже, в уявленні багатьох чоловіків ділитися з кимось власними переживаннями – ознака слабого чоловіка, який не може влаштувати життя. Саме тому, у чоловіків з високим почуттям суб'єктивної самотності нижчими можуть бути показники самоцінності та самоприв'язаності.

*Гіпотеза про те, що у самотніх жінок та самотніх чоловіків нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, ніж у несамотніх чоловіків та жінок, підтверджена.*

Результати дослідження свідчать про те, що жінки та чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються низьким інтересом до власних думок та почуттів, невпевненістю у своїй цікавості для інших, а також не готовністю спілкуватися з собою «на рівних». Самотні жінки та чоловіки інтерпретують соціальні взаємозв'язки відсутністю інтересу до них з боку інших людей, тому по мірі зростання часу, проведеного у переживанні самотності, жінки та чоловіки починають проявляти все менше інтересу до власної особистості, вони очікують, що інші теж вважають їх непотрібними.

Ймовірно, що відчуваючи глибоку актуальну самотність, та розуміючи, що жінка або чоловік не може реалізувати бажання виховати майбутнє покоління, передати власний досвід дітям, створити у власній родині атмосферу гармонії та любові, починають проявляти менше інтересу до себе. Отримані дані узгоджуються із поглядами Н.Хамітова.

Несамотні жінки та чоловіки з глибоким переживанням актуальної самотності характеризуються більш високим самоінтересом та самоцінністю. Зауважимо, що переживання самотності не виключає наявність у жінки або чоловіка родини, яка слугує для них джерелом емоційної близькості. Тому жінка або чоловік не втрачають інтерес до себе, мають позитивну самооцінку, високу віру у власні можливості, відсутність внутрішніх конфліктів та відсутність самозвинувачення. Навіть переживаючи глибоку актуальну самотність, що пов'язана з ситуацією, коли діти приділяють менше уваги батькам, жінка та чоловік, котрі не є самотніми, відчувають себе потрібними, вони не втрачають упевненості в тому, що вони потрібні своєму сімейному партнерові, вони потрібні своїм дітям, а отже цікаві самі для себе в першу чергу як людина, що реалізувала себе.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило підтвердити висунуту концептуальну гіпотезу про *наявність відмінностей у показниках самоставлення самотніх осіб зрілого віку різної статі*, оскільки були встановлені відмінності за показниками самоінтересу, аутосимпатії, самовпевненості, очікуваного ставлення інших, самоприйняття, самозвинувачення, самоцінності, самоприв'язанності та внутрішньої конфліктності самотніх осіб зрілого віку різної статі.

Можна припустити, що самотні жінки, які не мають чоловіка та дітей переживають свою відірваність від соціального оточення, сім'ї, водночас самотні чоловіки – відчуття непотрібності та власної незначущості.



### Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження дозволяє зробити такі висновки:

- 1) у самотніх жінок з глибоким переживанням актуальної самотності значно нижчими є показниками самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення до себе, на відміну від самотніх чоловіків з глибоким переживанням актуальної самотності;
- 2) для самотніх жінок характерний дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – дисоційований вид самотності;
- 3) самотні жінки з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності характеризуються вищими показниками самозвинувачення та внутрішньої конфліктності порівняно з самотніми чоловіками з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;
- 4) у самотніх чоловіків та самотніх жінок рівень суб'єктивної самотності пов'язаний з показниками самооцінки: чим вищим є показники переживання суб'єктивної самотності, тим нижчими є показники їх самооцінки;
- 5) у фемінних самотніх чоловіків нижчими є показники самовпевненості та самоприв'язаності, порівняно з фемінінними самотніми жінками; натомість самотні маскулінні чоловіки характеризуються вищими показниками самовпевненості та самоприв'язаності порівняно з самотніми маскулінними жінками;
- 6) несамотні жінки з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності характеризуються вищими показниками самоцінності та самоприв'язаності, порівняно з несамотніми чоловіками з високим рівнем почуття суб'єктивної самотності;
- 7) самотні жінки та самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самоінтересу та самоцінності, порівняно з несамотніми чоловіками та жінками.

## ВИСНОВКИ

Мета дослідження досягнута. Завдання в цілому вирішені. Концептуальна гіпотеза знайшла своє емпіричне підтвердження. Проведене дослідження дозволяє сформулювати низку висновків.

Зіставлення підходів дало змогу виділити кілька загальних ідей стосовно феномену самотності: по-перше, самотність є результатом дефіцитарності людських відносин; по-друге, самотність – це внутрішнє суб'єктивне переживання, яке не може бути ідентифіковане з фактичною ізоляцією; по-третє, самотність часто виступає як неприємне переживання, стан дистресу, від якого людина прагне позбутися. Виділяють декілька класифікацій самотності, які свідчать про такі види самотності як: хронічну, ситуативну, перехідну, екзистенціальну, або космічну самотність, культурну самотність, соціальну та міжособистісну самотність та ін.

Виявлено відмінності в переживанні почуття самотності чоловіками і жінками. Жіноча форма самотності носить характер «відчуження, що доходить до відчаю». Відчуваючи самотність, жінка намагається думати про можливі причини свого стану, фокусується на них, тоді як чоловік прагне відгородитися від них, концентруючись на чомусь іншому. Жінки більше, ніж чоловіки, мотивовані на створення сім'ї і тому частіше відчувають себе самотніми. Чоловіки ж на самоті переживають нудьгу. Чим більш самотньо відчуває себе чоловік, тим частіше у проблемних ситуаціях він «заглиблюється» у роботу. Реалізація у професійній діяльності дає змогу чоловіку довести собі та іншим, що він професіонал, якого цінують та поважають. Однак, тривале почуття самотності може слугувати причиною негативних змін у самостваленні як у жінок, так і у чоловіків.

Для досягнення поставленої мети, вирішення задач дослідження й перевірки висунутих гіпотез в рамках дипломної роботи було застосовано метод теоретичного аналізу і синтезу, емпіричні методи, а саме тести-

опитувальники: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Расела і М.Фергюсона, діагностичний опитувальник «Самотність» С.Корчагіної. Обробка результатів дослідження проводилася за допомогою *математико-статистичних методів* (параметричного критерію t-Ст'юдента,  $\phi^*$ - критерію кутового перетворення Фішера та непараметричного критерію r-Пірсона). Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що існують відмінності за показниками самотності між самотніми жінками та чоловіками зрілого віку. Встановлено таке:

а) у самотніх чоловіків з глибоким переживанням актуальної самотності показники самоінтересу, аутосимпатії та очікуваного ставлення є вищими, ніж у самотніх жінок з глибоким переживанням актуальної самотності;

б) для самотніх жінок характерний дифузний вид самотності, а для самотніх чоловіків – дисоційований вид самотності;

в) для самотніх жінок з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності характерні більш високі показники самозвинувачення та внутрішньої конфліктності, на відміну від самотніх чоловіків з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;

г) чим вищими є показники суб'єктивної самотності у самотніх жінок та чоловіків, тим нижчими є показники їх самооцінки;

д) фемінні самотні чоловіки характеризуються нижчими показниками самовпевненості та самоприв'язаності, ніж фемінінні самотні жінки, натомість у маскулінних самотніх чоловіків ці показники є вищими, ніж у самотніх маскулінних жінок;

е) для несамотніх жінок з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності, характерні вищі показники самоцінності та самоприв'язаності,

ніж для несамотніх чоловіків з високим рівнем відчуття суб'єктивної самотності;

є) у жінок та чоловіків, що не мають чоловіка (дружину) та дитину значно

нижчими є показники самоінтересу та самоцінності, на відміну від чоловіків та жінок, які мають родину.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у з'ясуванні відмінностей самоствавлення самотніх чоловіків та жінок різних вікових груп. А також у проведенні лонгітюдного дослідження вікової динаміки формування самоствавлення самотніх осіб різної статі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагности : автореф. дис.на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – К., 2017.
2. Альбер Камю [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Артур Шопенгауер [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту, 2019.
5. Білоус Р.М. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці / Р.М. Білоус, В.С. Лялюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 121 Т.1. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – № 118.– 228с.
6. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Варава Людмила Анатоліївна. – Київ, 2016. – 167 с
7. Виноградна О. В., Гриб І.А. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 12.
8. Генрі Девід Торо [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. Галян О. Експериментальна психологія / О.І. Галян, І.М. Галян // Навчальний посібник. – Львів, 2019. – 436 с.
10. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір : автореф. дис на здобуття ступ. канд філос наук : 09.00.04. «філософська антропологія, філософія культури» / Б.М. Голота – Харків, 2014.
11. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2020.

12. Дифференциальный опросник переживания одиночества [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psyttests.org/ipl/dopo3k.html>
13. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psylist.net/praktikum/00313.htm>
14. Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюссон) [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika\\_urovnya\\_subektivnogo\\_oschuscheniya\\_odinochestva\\_rassel\\_fergyusson](https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika_urovnya_subektivnogo_oschuscheniya_odinochestva_rassel_fergyusson)
15. Диагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
16. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 39.
17. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7).
18. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
19. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. // Психологія і суспільство. – № 6. – 2021.
20. Лаюк Д.А. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. Наук, К., 2021. – 176 с.
21. Любченко Л.Ю. Проблема самотності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / Л.Ю. Левченко. – К., 2017. – 26 с.
22. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4.

23. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2020. - 112 с.
24. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / М.М. Мовчан. – К., 2018. – 29 с.
25. Овсяннікова Я.О. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок / Я.О. Овсяннікова, Т.Ю. Довбій // Психологічні науки. – 2021. - № 46.
26. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86
27. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М.Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
28. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 280 с.
29. Просандеєва Л.Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці / Л. Є. Просандеєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 126.
30. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://social-science.uu.edu.ua/article/1345>
31. Проблема самотності в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях [Електронний ресурс] – Режим доступу: [http://psih.pp.ua/15995\\_1\\_2.html](http://psih.pp.ua/15995_1_2.html)
32. Скороходько К.В. Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці / К.В. Скороходько. – Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНУ. – Випуск 8. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [www.psyh.kiev.ua](http://www.psyh.kiev.ua)
33. Сократ, Платон і Арістотель [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://litopys.org.ua/russel/rus04.htm>

34. Сёрен Кьеркегор и его экзистенциализм [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://tureligious.com.ua/s-ren-kerkehor-y-eho-kzystentsyalizm/>
35. Фрідріх Ніцше: погляди та ідеї [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/fridrih-nitsshe-poglyadi-ta-ideyi>
36. Хосе Ортега і-Гассет [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>
37. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: соціально - психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Київ: Україна. 2016. – 264 с.
38. Cacioppo J.T. Individual differences in loneliness predict neural responses to social stimuli / J.T. Cacioppo, C.J. Norris, J. Decety, G. Monteleone, H. Nusbaum [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://psychology.uchicago.edu/>
39. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J Psychol 2021.
40. Hawkey L.C. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study / L.C. Hawkey, M.E. Hughes, L.J. Waite, C.M. Masi, R.A. Thisted, J.T. Cacioppo // Journal of Gerontology: Social sciences. – 2018. – Vol. 63B. – No. 6. – pp. 375–384.
41. Encyclopedia of the Philosophical Sciences [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.marxists.org/reference/archive/hegel/works/ol/encycind.htm>



## Додаток А

Регресійна статистика для середніх показників аутосимпатії у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,241
R-квадрат	0,058
Нормований R-квадрат	0,050
Стандартна похибка	0,625

Регресійна статистика для середніх показників очікуваного ставлення до себе у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,392
R-квадрат	0,154
Нормований R-квадрат	0,136
Стандартна похибка	1,723

Регресійна статистика для середніх показників самоінтересу у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,275
R-квадрат	0,076
Нормований R-квадрат	0,060
Стандартна похибка	0,671

Регресійна статистика для показників суб'єктивної самотності та показників самооцінки у групі самотніх жінок

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,436

R-квадрат	0,007
Нормований R-квадрат	-0,001
Стандартна похибка	1,585

продовження додатку А

Регресійна статистика для показників суб'єктивної самотності та показників самооцінки у групі самотніх чоловіків

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,602
R-квадрат	0,988
Нормований R-квадрат	-0,985
Стандартна похибка	0,318

Регресійна статистика для показників самозвинувачення у групах жінок та чоловіків, котрі мають високий рівень почуття суб'єктивної самотності.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,267
R-квадрат	0,701
Нормований R-квадрат	0,505
Стандартна похибка	0,721

Регресійна статистика для показників внутрішньої конфліктності у групах жінок та чоловіків, котрі мають високий рівень почуття суб'єктивної самотності.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,239
R-квадрат	0,986
Нормований R-квадрат	0,984

Стандартна похибка	0,329
--------------------	-------

Регресійна статистика для показників дифузного виду самотності у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,758
R-квадрат	0,575
Нормований R-квадрат	0,498
Стандартна похибка	1,249

продовження додатку А

Регресійна статистика для показників відчужуючого виду самотності у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,972
R-квадрат	0,946
Нормований R-квадрат	0,945
Стандартна похибка	2,252

Регресійна статистика для показників дисоційованого виду самотності у групах жінок та чоловіків, котрі є самотніми.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,007
R-квадрат	0,663
Нормований R-квадрат	0,588
Стандартна похибка	1,130

Регресійна статистика для показників самоінтересу між групою самотніх жінок і чоловіків та групою несамотніх жінок і чоловіків.

Показники	Розраховане значення
-----------	----------------------

Множинний R	0,972
R-квадрат	0,941
Нормований R-квадрат	0,933
Стандартна похибка	2,431

Регресійна статистика для показників самоцінності між групою самотніх жінок і чоловіків та групою несамотніх жінок і чоловіків.

Показники	Розраховане значення
Множинний R	0,922
R-квадрат	0,850
Нормований R-квадрат	0,738
Стандартна похибка	0,020