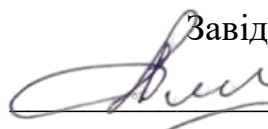


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

«Допущений до захисту»

 Завідувач кафедри
Карсканова С. В.
(підпис)

«_10_» __12__2025 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **«СТРУКТУРА МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ З
ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ»**

Виконав: студент групи 6559м

 Кругцов А.Ю.

Керівник роботи:
к. психол. н., доцент

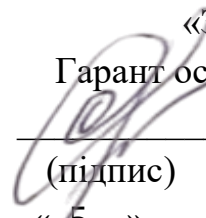
 Карсканова С. В.

Миколаїв – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 Литвиненко І.С.
(підпис)
« 5 » 09 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Крутцову Андрію Юрійовичу

1. Тема роботи: «СТРУКТУРА МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЛЮДЕЙ З ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ»

Керівник роботи к. психол. н., доцент Карсканова Світлана Вікторівна

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ, МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ,

Розділ 2. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ;

Розділ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПОДАЛАННЯ САМОТНОСТІ

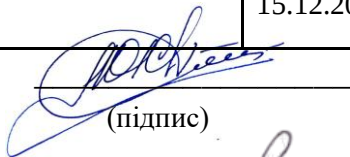
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 20 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (3 слайди), теоретичні узагальнення з теми дослідження (3 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (6 слайдів), висновки (4 слайди).

7. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

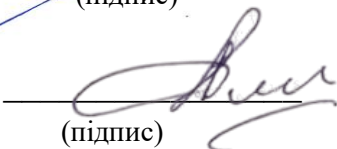
Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формувальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 70 – 80 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент


(підпис)

Крутцов А.Ю.

Керівник роботи


(підпис)

Карсканова С.В.

АНОТАЦІЯ

Крутцов А.Ю. Структура механізмів саморегуляції у людей з переживанням самотності. Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія» Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова, 2025. 73 сторінки.

Магістерська робота присвячена дослідженню самотності. В більшості психологічних досліджень висвітлюється проблема самотності а аспекти покинутих людей похилого віку, але сучасні тенденції вказують, що відчуття самотності переживають представники всіх соціальних та вікових груп. У свою чергу відчуття самотності провокує відчуття тривоги, страху, депресивних станів. Актуальність дослідження зумовлена тим, що внаслідок карантинів через ковід, війни в країн та як наслідок вимушена міграція населення виявило багато факторів які заважають ефективній соціальній комунікації. Людям важко протистояти ізоляції тому що перебування на самоті є надзвичайно важким для більшості людей. З одного боку самотність висвітлюється як тимчасовий стиль життя для досягнення певного успіху в житті, з іншого боку це втрата близької людини із-за надзвичайних ситуації чи хвороби, і не можливість жити по новому, або не можливість знайти контакту з іншими в наблищому соціальному оточенні. Мета роботи – дослідити структуру взаємозв'язку механізмів саморегуляції та образу я у людей з переживанням самотності. У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми особистісних детермінант самотності. Виявити відмінності в механізмах саморегуляції (копінг стратегіях, стилях гумору) у різних видах самотності. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження відмінностей в образі я в різних видах самотності та виявили структуру взаємозв'язку механізмів саморегуляції у людей з переживанням самотності.

У третьому розділі розроблено комплексну програму корекції стану самотності для групової та індивідуальної психотерапевтичної роботи.

Ключові слова: самотність, відчуття самотності , особистісні детермінанти самотності, механізми саморегуляції, корекція стану самотності.

SUMMARY

Krutsov A.Yu. The structure of self-regulation mechanisms in people experiencing loneliness. Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a master's degree in the specialty 053 "Psychology" of the Admiral Makarov National Shipbuilding University in 2025. 73 pages.

The master's thesis is devoted to the study of loneliness. Most psychological studies highlight the problem of loneliness in the aspect of abandoned elderly people, but current trends indicate that the feeling of loneliness is experienced by representatives of all social and age groups. In turn, the feeling of loneliness provokes feelings of anxiety, fear, and depressive states. The relevance of the study is due to the fact that as a result of quarantines due to Covid, wars in countries and, as a result, forced migration of the population, many factors have been identified that interfere with effective social communication. It is difficult for people to resist isolation because being alone is extremely difficult for most people. On the one hand, loneliness is highlighted as a temporary lifestyle to achieve a certain success in life, on the other hand, it is the loss of a loved one due to an emergency or illness, and not the opportunity to live a new life, or not the opportunity to find contact with others in the immediate social environment. The purpose of the work is to investigate the structure of the relationship between self-regulation mechanisms and self-image in people experiencing loneliness. The first section provides a theoretical analysis of the problem of personal determinants of loneliness. To identify differences in self-regulation mechanisms (coping strategies, humor styles) in different types of loneliness. The second section presents the results of an empirical study of differences in self-image in different types of loneliness and reveals the structure of the relationship between self-regulation mechanisms in people experiencing loneliness. The third section develops a comprehensive program for correcting the state of loneliness for group and individual psychotherapeutic work.

Keywords: loneliness, feeling of loneliness, personal determinants of loneliness, self-regulation mechanisms, correction of loneliness

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ, МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ	10
1.1. Психологічні підходи до розуміння феномену самотності.....	10
1.2. Загальне поняття про механізми саморегуляції особистості, гумор та копінг стратегії.....	13
1.3 Образ “Я” як складова частина структури особистості	22
Висновки за розділом 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження.....	31
2.2. Опис отриманих результатів дослідження.....	32
2.3. Шляхи подання самотності	43
Висновки за розділом 2.....	45
РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПОДАЛАННЯ САМОТНОСТІ.....	49
3.1. Програма подання самотності	49
3.2. Програма корекції стану самотності (індивідуальна психотерапевтична робота)	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність роботи. Сьогодення людей наповнене різними розвагами та інноваційними технологіями, але при цьому частка відчуває себе самотніми у сучасному світі. В більшості самотні люди зосереджені на своїх відчуттях, подіях власного життя та свій внутрішній стан і це ними уявляється як виключення з загального життя. Такі люди недовірливі, сповнені похмурих передчуттів, знаходяться у полоні панічних страхів за своє здоров'я внаслідок складних життєвих обставин, пандемії та повномасштабної війни.

З одного боку самотність висвітлюється як тимчасовий стиль життя для досягнення певного успіху в житті, з іншого боку це втрата близької людини із-за надзвичайних ситуації чи хвороби, і не можливість жити по новому, або не можливість знайти контакту з іншими в najbliżшому соціальному оточенні. В більшості психологічних досліджень висвітлюється проблема самотності а аспекті покинутих людей похилого віку, але сучасні тенденції вказують, що відчуття самотності переживають представники всіх соціальних та вікових груп. У свою чергу відчуття самотності провокує відчуття тривоги, страху, депресивних станів. Це всебічно впливає на спілкування та налагодженню контактів з іншими людьми, особливості захисних механізмів та саморегуляції, зміни образу “Я”. Актуальним є визначення структури образу “Я” у взаємозв'язку з механізмами саморегуляції у людей котрі переживають самотність.

Визначення поняття самотності розглянуто за роботами, Е. Фромма, А. Маслоу [68]. Поняття гумору та стилів гумору за роботами З. Фрейда та Р. Мартіна [69]. Поняття копінг стратегії за роботами Р.Лазаруса, С.Фолкман, А. Либіної [70]. Поняття психологічної саморегуляції за роботами В.П. Зінченко, О.А. Конопкіна, Є.А. Сергієнко, Л. Мерфі [16]. Поняття образу “Я” за роботами К.Р. Роджерса, А Маслоу, М. Розенберга, О.М. Леонтьєва [68, 16].

Об'єкт дослідження – особливості особистості людей з переживанням самотності.

Предмет роботи – дослідження структури взаємозв'язку образу я з механізмами саморегуляції у людей з переживанням самотності.

Мета роботи – дослідити структуру взаємозв'язку механізмів саморегуляції та образу я у людей з переживанням самотності.

Завдання дослідження:

1. Теоретичний аналіз проблеми особистісних детермінант самотності.
2. Виявити відмінності в механізмах саморегуляції (копінг стратегіях, стилях гумору) у різних видах самотності.
3. Виявити відмінності в образі я в різних видах самотності.
4. Виявити структуру взаємозв'язку механізмів саморегуляції у людей з переживанням самотності.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків. Загальний обсяг роботи складає 73 аркушів, 4 таблиці та 1 рисунка списку літератури та додатків.

Апробація роботи пройшла на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції 4 квітня 2025 року в м. Миколаїв в НУК ім. адм. Макарова.

Крутцов А. Ю. Психологічні підходи до розуміння феномену самотності. *Актуальні проблеми соціально-гуманітарних наук: перспективи та виклики.* Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 4 квітня 2025 року. Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025
URL: <https://nuos.edu.ua/wp-content/uploads/2025/05/Zbirnik-tez-dopovidej.pdf>

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ, МЕХАНІЗМІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ОБРАЗУ “Я”

1.1. Психологічні підходи до розуміння феномену самотності

У сучасній психології явище самотності описується як усамітнення людини з різних на те причин, це може бути як власне мотивоване бажання відсутності будь яких контактів, так і втрата близьких людей і не можливість знайти нових контактів.

Історично дослідження феномену самотності бере початок з античних часів у філософських трактах та продовжується до сьогодення у психології. Значна частина досліджень спирається на визначення стану людини який змінюється з переживанням самотності, а саме страхи, тривожні стани, депресивні прояви.

Психоаналітики одними з перших звернули увагу на феномен самотності, а саме на їх формування. З. Фройд описує переживання самотності як не можливість отримати любов сім'ї. Е. Фромм в свою чергу описує самотність як свідомий вибір людини, котра несе відповідальність за своє власне життя. Хоча прояви негативних емоційних станів з переживанням самотності є відчуттям страху і не можливість взяти відповідальність за своє власне життя. Іншої точки зору дотримувалися психологи гуманістичного напрямку. А. Маслоу вказував, що самотність є привілеєм самоактуалізованої особистості. Прикладами таких особистостей за А. Маслоу були творчі люди: художники, письменники, поети, а також вчені, які усамітнюються для того, щоб втілити свої ідеї до життя, хоча як можна визначити з самого початку, індивід потребує наявності інших людей та їх підтримки, а згодом індивід усамітнюється щоб само актуалізуватися або створити щось, втілити в життя [29].

У сучасному контексті в різних наукових школах самотність розглядається як явище, є багато теорій де самотність не є негативним явищем а навпаки позитивно впливає на розвиток я концепції людини і дає мотивацію до прагнення нових досягнень та підняття свого особистісного потенціалу та незалежності від соціальних стереотипів, релігій, соціальних догм, течій та соціуму взагалі.

У своїх дослідженнях різні науковці такі як С.Г. Корчагіна опираються на психодинамічний підхід та виділяють самотність як внутрішньоособистісну рису, яка проявляється у різних типах самотності.

- Дифузний тип;
- Відчужений тип;
- Дисоційований тип;
- Керована самотність, або усамітнення;

Дифузний тип самотності виникає у той момент, коли в особистості домінує тенденція ідентифікувати себе з іншими людьми, групами, поглядами.

Відчужений тип самотності має під собою не лише факт відчуження, а і те, що процес втрати емоційного та соціального контакту має тривалий період і людина зневірюється у соціумі

Дисоційований тип самотності виражається у деструктивних формах ідентифікації образу “Я”. Вони шукають своє відображення в інших, і не знаходячи його відчують себе самотніми [28].

Керована самотність або усамітнення: даний тип самотності можна визначити як позитивний тип самотності - саме до цього типу можна віднести ознаки того, що людина час від часу потребує самотності для реалізації творчого поклику, рефлексії.

Таким чином, розглядаючи явище самотності можна виділити, що у різних напрямів психології самотність розглядалася двояко. Як негативна риса особистості котра призводить до певної дезадаптації людини у суспільстві. З іншої точки зору, самотність це можливість почути самого себе

та можливість для розвитку певного потенціалу особистості. Сучасний підхід до самотності на основі психоаналітичного підходу виділено С.Г.Корчагіною, згідно з яким виділено типи самотності які мають деструктивну форми прояву та емоційну особливість переживання самотності людиною. Це дало змогу виділити дифузний, відлюдний та дисоційований типи а також керовану самотність або усамітнення[28].

В історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно. Узагальнивши, можна виокремити два напрямки. З одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість феномена самотності.

Н.В.Хамітов самотність ділить на внутрішню та зовнішню. Внутрішня самотність спостерігається у людей, які вважають себе глибоко самотніми. Такі люди зовні не ізольовані від інших людей, але відчують себе самотніми, суб'єктивно переживають ізоляцію від людей на тлі об'єктивної включеності особистості в міжособистісні стосунки. Зовнішньою є самотність як реальна відсутність конкретної близької людини поруч, об'єктивна ізоляція від соціальної взаємодії з іншими людьми [50].

Таким чином, ми бачимо, що можна бути самотнім, перебуваючи серед людей, тобто самотність пов'язана не тільки з проблемою спілкування та міжособистісних взаємин, але й із властивостями особистості. Ми дослідили, що необхідно розрізняти поняття бути самотнім і перебувати наодинці з самим собою. Людина беззаперечно соціальна істота, але для її психічного здоров'я та розвитку іноді їй потрібно залишатися наодинці з собою для розвитку свого «Я», для особистісного зростання.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку, а Е. Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус. Це стан, переживається лише в певні періоди

життєвого циклу. Обидві точки зору не суперечать одна одній, є взаємодоповнюваними. Вони наводять на думку, що самотність, по суті, єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників.

Напевно, тільки у новонародженого немовляти нема жодного прояву почуття самотності. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самотійно, вона навіть бажає усамітнитися для дослідження навколишнього світу. У підлітковому віці самотність набирає форми невжиття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з утратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки.

1.2. Загальне поняття про механізми саморегуляції особистості, гумор, копінг стратегії.

Самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.В.Гете, Ж.Ж.Руссо, Г.І.Цімммермана, Н.Н.Трубнікова, Н.Є.Покровського, А.І.Титаренко, Н.В.Хамітова та інших; зарубіжних учених – Е. Фромма, Е.Еріксона, Д.Майерса та інших, а також вітчизняних – Ю.М.Швалба, О.В.Данчевої, О.С.Алейникової, В.І.Сіляєвої, І.С.Кона, Н.Є.Харламенкової, І.В.Бабанової, К.А.Абульханової та багатьох інших. Радянський філософ А.І. Титаренко цілком обґрунтовано стверджує, що в XX столітті «...проблема самотності набула небувалого за значенням філософсько-етичного статусу: в ній побачили один із вічних, фатальних джерел не тільки трагічної безнадійності існування людини, але й ходу всієї історії». За результатами опитування, проведеного Ю.М Швалб та О.В. Данчевою, серед різних за своїм соціальним становищем, статтю, освітою, віком людей, виявлено, що

щодо останнього десятиріччя словами-символами в 83% відповідей були: «самотність», «відчуження», «особистість»[53].

Самотність – це не лише відсутність людей поруч, а й внутрішній психологічний стан, коли людина відчуває розрив між бажаним і реальним рівнем близькості, підтримки чи розуміння. Вона може бути короткочасною (наприклад, після переїзду, втрати чи розриву стосунків) або хронічною, що впливає на якість життя та здоров'я.

Зовнішні чинники самотності:

1. Соціальні умови

- Мала кількість контактів або слабкі соціальні зв'язки.
- Втрата близьких людей (смерть, розрив стосунків, еміграція).
- Відсутність соціальної підтримки, ізоляція у новому середовищі.

Суспільні та культурні фактори

- Урбанізація: у великих містах багато людей, але менше теплих стосунків.
- Війна, вимушене переселення, еміграція → втрата громади, звичного кола.
- Суспільний тиск, дискримінація, стигматизація.

Життєві обставини

- Хвороба або обмеження фізичних можливостей.
- Робота чи навчання, що забирають багато часу й сил.
- Фінансові проблеми, що звужують можливості для соціалізації.

Внутрішні чинники самотності:

2. Психологічні особливості

- Низька самооцінка, відчуття "я недостойний/недостойна уваги".
- Схильність до тривожності, депресії.
- Страх відторгнення, труднощі у встановленні нових контактів.

3. Особистісні риси

- Інтроверсія чи надмірна замкненість.
- Завищені очікування від інших (людина не знаходить "досконалого" друга чи партнера).
- Нездатність або небажання проявляти вразливість.

4. Внутрішні установки та переконання

- "Я сам/сама повинен(на) справлятися з усім".
- "Ніхто мене не зрозуміє".
- Порівняння себе з іншими (особливо через соцмережі).

Розрізняється **самотність** та **бути наодинці**. Дехто насолоджується усамітненням, тоді як інший відчуває самотність навіть у великій компанії.

Нами складено **схематичну таблицю "Зовнішні та внутрішні чинники самотності"**

Зовнішні чинники	Внутрішні чинники
Мала кількість соціальних контактів	Низька самооцінка
Втрата близьких (смерть, розрив, еміграція)	Тривожність, депресивні стани
Соціальна ізоляція (переїзд, війна, переселення)	Страх відторгнення, труднощі у спілкуванні
Урбанізація, відсутність теплих стосунків у місті	Інтроверсія, замкненість
Дискримінація, стигматизація	Завищені очікування від інших
Хвороба чи фізичні обмеження	Небажання/нездатність проявляти вразливість

Зовнішні чинники	Внутрішні чинники
Робоче чи навчальне перевантаження	Переконання: «ніхто мене не зрозуміє», «я повинен справлятися сам»
Фінансові труднощі, що зменшують можливості для соціалізації	Порівняння себе з іншими (особливо через соцмережі)

До обумовленості самотності ізоляцією розглядають ще під кутом зору як шанс для особистості: «...Душевна самотність – необхідний етап у визначенні можливостей свого «Я» як вільно го самовизначення та самоствердження в світі». Такий підхід визначає позитивну та розвиваючу роль самотності. В.І. Сіляєва визначає самотність як важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу реалізації своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття [40, с. 33-35].

Виходячи з цих визначень, можна зробити висновок, що самотність розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей).

Для виокремлення самотності як психологічного феномена слід відмежувати його від схожих понять. Більшість дослідників, розглядаючи феномен самотності, підкреслює відмінності його від понять «самота» та «ізоляція». Ізоляція – це локалізація людини від соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням. На відміну від ізоляції, самотність відображає розлад зі світом і з самими собою, супроводжуючись при цьому стражданням, кризами. Ізоляція та самотність не є ідентичними поняттями ще й тому, що можна бути самотнім і не ізолюваним від суспільства, а можна бути ізолюваним і не переживати

самотність. Самота як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності. Летиція Енн Пепло, Марія Міцеліо і Брюс Морах вважають, що люди можуть бути щасливі на самоті й не обов'язково перейматися емоційним станом самотності. Вони вважають, що «...самотність – це складне відчуття, що опановує особистістю в цілому – її почуттями, думками, вчинками».

Також вважається, що змішання понять «самотність» і «ізоляція» призводить до втрати змісту цих феноменів. Самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і має внутрішній, власне психологічний контекст, крім зовнішніх проявів.

Філософи трактували ізоляцію як фундаментальний аспект людського існування:

- Екзистенціалізм (Ж.-П. Сартр, М. Гайдеггер, А. Камю): Ізоляція є невід'ємною частиною людського буття. Людина врешті завжди самотня перед лицем смерті, свободи й відповідальності. Гайдеггер писав про *"буття-до-смерті"*, де людина відокремлюється від маси і усвідомлює власну унікальність. Сартр наголошував на *"самотності свідомості"* – ніхто не може прожити життя замість нас. Ф. Ніцше: Ізоляція може бути джерелом сили. Він бачив її як простір для формування *"надлюдини"* – особистості, яка виходить за межі суспільних стереотипів.

- А. Шопенгауер вважав ізоляцію природним станом людини, бо глибинно ми не здатні повністю зрозуміти іншого. Але в мистецтві та співчутті можна долати цю відчуженість.

У психологічній науці ізоляцію досліджують як соціальний та індивідуальний феномен:

- Соціальна ізоляція – стан, коли людина має обмежені або відсутні соціальні контакти. Дослідження показують, що вона підвищує ризик депресії, тривожності, деменції та навіть серцево-судинних захворювань.

- Психоаналіз (З. Фройд, К. Юнг): Фройд розглядав ізоляцію як захисний механізм – людина уникає неприємних почуттів, "відрізаючи" їх від свідомості. Юнг говорив про необхідність тимчасової ізоляції як умови для *індивідуації* – пошуку власного "Я".

- Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу): Ізоляція трактується як перешкода для самореалізації. Проте тимчасове усамітнення може стати ресурсом для особистісного росту.

- Сучасні дослідження (Р. Вайс та ін.) розрізняють *соціальну самотність* (нестача зв'язків) і *емоційну самотність* (нестача глибоких відносин).

- Хронічна ізоляція шкодить когнітивним функціям і емоційному добробуту.

Отже, філософи бачать ізоляцію як екзистенційний виклик і водночас ресурс для розвитку, тоді як психологи досліджують її практичні наслідки для психіки та здоров'я.

Важливим чинником для нормальної життєдіяльності людини є збереження свого психоемоційного стану за допомогою механізмів саморегуляції котрі прийнято поділяти на два типи: фізіологічна саморегуляція та психологічна. До фізіологічної належать техніки дихання, м'язового напруження та релаксації, фізичні навантаження. Психологічними механізмами саморегуляції являються реакції сміху котрі зв'язані із когнітивним компонентом мислення або емоційним станом, переоцінки ситуації, аутотренінг, рефлексія свого стану [8]. Під механізмами саморегуляції розуміють різні складові котрі входять до цієї структури, мотивація, емоційний стан, рефлексія, самооцінка, несвідомі механізми захисту, копінг стратегії, а також фізіологічні реакції на нервові напруження. Ці складові всіяко будують і формують особистість. Значення самооцінки як людина бачить себе на фоні інших людей, досягає певних поставлених цілей та зберігає мотивацію для їх досягнення. Всі ці механізми знаходячись у цілісній структурі особистості формують саморегуляцію особистості. Також

до механізмів саморегуляції додають позитивне мислення, почуття гумору, переоцінку стресових ситуацій що дозволяє відійти від неї та відшукати свій особистісний ресурс. Р. Мартін описує гумор як поведінкову реакцію та виділив характерні стилі описуючи їх з точки зору того, що кожна людина використовує гумор виходячи зі своїх особистісних особливостей. Такими стилями є аффілативний гумор проявляється у доброзичливих жартах, самопідтримуючий гумор відноситься до тенденції зберігання дотепного погляду на себе, агресивний стиль як захист та висміювання інших, самопринижуючий стиль гумору як приниження себе через жарти [30, 31].

Виділено, що різні стилі гумору використовуються як стратегії поведінки у конфлікті, і мають зв'язок з копінг стратегіями котрі є ефективними та неефективними, хоча є сталим проявом поведінки людини в стресових та кризових ситуаціях, копінг поведінка це та поведінка яка є реакцією на незначний стрес у соціальному середовищі.

Копінг (від англ. coping - долати) - психологічна стратегія та спосіб подолання людиною стресової ситуації. Поняття об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовуються, щоб впоратися із запитами буденного життя. У психології копінг можна розуміти як розширення (збільшення) свідомого зусилля задля вирішення особистих та міжособистих проблем і намагання опанувати, мінімізувати або переносити стрес чи конфлікт. Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу і/або конфлікту, індивідуальних особливостей кожної окремої людини та обставин. Всесвітнє визнання теорія «копінгу» отримала в межах трансакційної теорії стресу завдяки американському психологу Р. Лазарусу, після виходу його книги «Psychological stress and the coping process» 1966 р., в якій він досліджував особливості формування та підтримування сталих патернів функціонування під дією стресу.

Одним із способів застосування цієї стратегії є створення копінг-карток для формування навички раціонального мислення.

Існують декілька стратегій вирішення заявлених проблем.

Стратегія вирішення проблем. Активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне використовувати всі наявні особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Основою для такого типу подолання, є його реактивність, коли реакція-відповідь слідує як реакція на стресор. Прогнозування та реагування на майбутній стресор, власне є проактивним орієнтованим на майбутнє.

Стратегія пошуку соціальної підтримки. Активна поведінкова стратегія, відповідно до якої людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою та підтримкою до навколишнього середовища: сім'ї, друзів, значущих інших;

Стратегія уникнення. Поведінкова стратегія, відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з навколишньою дійсністю, відійти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, ухід в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків тощо. Такі стратегії мають, з точки зору стороннього спостерігача адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості. Варіантом цієї ж стратегії є коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які неможливо розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. У психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (як-то смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються як незворотні. Стратегія стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні адиктивної поведінки, при цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції.

Дослідження копінгу проводили психологи С. Фолкман та Р. Лазарус. На увазі вони мали, що в теорії копінг стратегії це оцінка ситуації котра

виступає як медіатор між стимулом та реакцією (копінгом). Копінг стратегія пояснюється як:

- Наявний у розпорядженні людини можливість, для того щоб впоратися із стресовими факторами. За допомогою особистісних можливостей, або вже наявним копінг ресурсом.

- Когнітивна оцінка яку людина дає події яка відбувається, за допомогою чого потребує подія того щоб її вирішили або залишили.

У теорії виділяються те, що за допомогою когнітивних процесів людина визначає та дає оцінку ситуації. Така оцінка може вказувати на те, що людина шукає вигоду з будь якої ситуації, знаходить позитивні та негативні побічні фактори та усвідомлює, як розгорнуться події надалі, а також оцінює вплив на себе.(рис. 1.1).

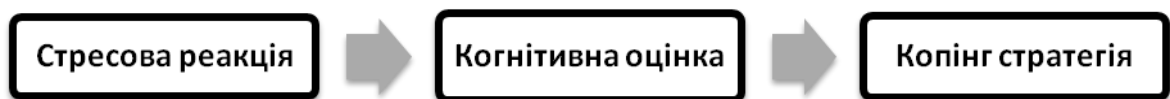


Рис. 1.1 Когнітивна оцінка стресової ситуації.

Давши правильну оцінку, якщо вона дійсно є стресовою для людини, то застосовується копінг стратегія.

Згодом Р. Лазрусом було запропоновано восьми факторну модель копінг стратегій. Він визначив вісім факторів які притаманні більшості людей які приймали участь у дослідженні, фактори були виявлені за допомогою факторного аналізу. У результаті дослідження були виявлені фактори, які згодом стали шкалами у опитувальнику на визначення копінг стратегії:

1. Конфронтаційна поведінка.
2. Дистанціонування, або відсторонення.
3. Самоконтроль.
4. Пошук соціальної підтримки.
5. Прийняття відповідальності.
6. Уникнення.
7. Заплановане рішення проблеми.

8. Позитивна переоцінка.

Такими чином, механізми саморегуляції важливою складовою для нормального психологічного стану людини. Такі прояви як гумор та копінг стратегії вказують на емоційну та когнітивну складову особливостей особистості, які дозволяють знизити рівень напруги та впоратися зі стресом.

Відчуття самотності – це не обов’язково погано. Це нагадування про те, що у вашому соціальному середовищі щось не так і що вам потрібно поставити своє щастя та комфорт на перше місце. Насправді таке почуття змушує вас інтерпретувати реальність негативно, що може викликати масу самоненависті та самокритики. Почуття самотності саме по собі не є проблемою для психічного здоров’я, але вони тісно пов’язані між собою. Деякі дослідження показують, що самотність пов’язана з підвищеним ризиком певних проблем з психічним здоров’ям, включаючи депресію, тривогу, низьку самооцінку, проблеми зі сном і підвищений стрес.

Якщо ви відчуваєте себе самотньо, спершу спробуйте проаналізувати ситуацію, а потім сплануйте конкретні дії. Якщо річ у тім, що зараз поряд з вами немає ваших близьких чи друзів, спробуйте організувати зустріч, напишіть повідомлення, що ви сумуєте, зателефонуйте в месенджері. У випадку, коли ви відчуваєте нерозуміння та відстороненість людей, які є поряд з вами, це сигнал замислитись над якістю ваших соціальних контактів та можливою зміною оточення в майбутньому.

1.3. Образ “Я” як складова частина структури особистості

Розуміння людини про себе складається із значної кількості чинників котрі виражені у її житті а саме: оцінювання себе, бачення себе іншими, ким я являюся, порівняння себе та своїх досягнень на фоні інших людей котрі є значними у її житті. Психологами таке явище було виділено як Я-концепція або образ “Я”.

Розвиток терміну образ “Я” у психологічній науці поширився у 1950-х роках у руслі гуманістичного напрямку психології, а саме А. Маслоу та К. Р. Роджерса. К.Г. Юнг розумів я – концепцію, як самість під чим він мав на увазі розвиток світогляду людини та різні сторони її самосвідомості. Самість людини або Я – концепція це організований конструкт який складається з:

1. сприйняття властивостей Я;
2. сприйняття взаємовідносин Я з іншими людьми та аспектами життя;
3. цінності пов’язані з цим сприйняттям.

Образ “Я” це певна глобальна самооцінка котра може бути адекватною чи неадекватною, реальним чи ідеальним, структурованим або дезінтегрованим. Практично кожен образ я людини має складну неоднозначну по свої природі будову.

К.Р. Роджерс висував своє розуміння я концепції особистості. Він ввів поняття самості – це організований зв’язаний гештальт цілісність, який знаходиться у процесі формування по мірі зміни ситуації, а образ “Я” складається з, я – ідеального та я – реального.

Я – ідеальне - це те як думає людина, повинна бути або хотіла б бути, відображає атрибути котрі людина хотіла б мати., але не має, хоча намагається їх досягти.

Я – реальне – це уявлення людиною про саму себе, яке ґрунтується насамперед Я- концепція - це відносно стала, в більшій або в меншій мірі усвідомлена система уявлень індивіда про самого себе на основі якої він відноситься до самого себе та будує свою взаємодію з іншими людьми, котра складається з певних компонентів:

1. Когнітивний компонент.
2. Емоційно-оціночний компонент.
3. Поведінковий компонент.

Когнітивний компонент - це образ своїх якостей, здібностей, зовнішності, соціальної значущості, свого характеру.

Емоційно-оціночний компонент це переживання людиною своїх уявлень про себе, самооцінка, самоповага або самоприниження, любов до себе або любов до інших.

Поведінковий компонент - це дії котрі робить людина виходячи із системи уявлень про себе, соціальні установки по відношенню до себе від оточуючих його людей. Ці компоненти є динамічними за час розвитку від дитинства до дорослого життя. За будь яким досягненнями або поразкою людина відповідно відчуває себе більш гарною та успішною або невдахою або переможеним.

Констатовано та досліджено Кулаєвою Т.В., що переживання самотності набуває найбільшого рівня у дорослому віці (хоча витoki, корені цього переживання можна знайти ще а підлітковому віці особистості, а подекуди і в її дитячому віці), коли людина вирішує більшість своїх життєвих цілей, таких як створення родини, професійна та особистісна реалізація, побудова «ком'юніті», тобто соціальних ресурсно-підтримуючих зв'язків. І тому дуже важливо розглянути певну специфіку переживанні самотності для дорослої особистості на кожному життєвому етапі дорослого життя. У структурі самотності дорослої особистості виокремлено три основні складові (когнітивна, афективна та конативна) і два полюси сприймання самотності людиною (дефіцитарний та профіцитарний), які покладено в авторську теоретичну модель переживання зазначеного феномену. Когнітивна складова переживання самотності визначається через ступінь усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності. Відповідно до змістових характеристик когнітивної складової самотності віднесено особливості сприймання себе як людини, яка має або не має достатньо близьких стосунків, здатність(нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самим собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією тощо. Афективна (емоційно-ціннісна) складова самотності представлена почуттями, такими як фрустрованість, переживання власної ізольованості, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими,

у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером. Конативна складова представлена балансом між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою, та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки та виробленні власних стандартів поведінки. Дефіцитарний (негативний) та профіцитарний (позитивний) полюси співвідносяться з дуальною природою феномена переживання самотності в дорослому віці. При цьому трансформацію негативного переживання самотності у позитивне та його корекцію пов'язуємо зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегіями) дорослої особистості. Такий підхід відкриває широкі можливості використання психотерапевтичної роботи, коли є необхідність переводити негатив в позитив, забезпечуючи трансформацію негативного психологічного стану людини у нейтральний або позитивний. Констатовано, що найслабшими в структурі самотності є когнітивна складова (лише 20% дорослих продемонстрували її високий рівень, що свідчить про невисокий на загальні рівні самоусвідомлення та психологічної обізнаності у досліджуваних) і афективна складова (40% досліджуваних мають низький рівень складової, інтенсивно представлений такими почуттями, як фрустрованість, переживання власної ізольованості, відсутність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером) [23].

Таким чином, образ я людини складається з різних складових, починаючи з суб'єктивного погляду на себе, зі сторони ким я себе уявляю і ким я можуть бути, або формування образу я з того, що кажуть про мене оточуючі або як вони сприймають індивіда. Психологи з різних напрямів психології по різному описували образ я людини, у гуманістичному підході К.Р. Роджерс висунув ідею того, що образ я людини складається з уявлень про я реальне та я ідеальне, що насамперед відповідає реальним діям у реальному житті, та фантазіям про себе та свої можливості у житті. Погляди вітчизняних психологів на особистість та образ я людини розглядається як

певний сталий внутрішній компонент котрий формує світогляд людини. У когнітивному підході образ я розумівся як багатокомпонентна складова з різних чинників до котрих відносили емоційний стан, бачення себе як особистості, ідеалізація індивідом самого себе. Взагалі образ “Я” або я – концепція розглядається зі сторони самооцінки котре формується і має динамічну форму. Вона може змінюватися за різних емоційних обставин під впливом різної поведінки, а також певних суджень про себе як під призмою минулих або теперішніх обставин які мають як негативний або позитивний характер.

Ю.М.Швалб і О.В.Данчева виокремлюють три основні форми самотності: 1. Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю, які мали місце практично у всіх племен і народів. Майже в будь якій традиційній культурі ми знаходимо ритуали «введення в самотність». Архаїчні, примітивні суспільства, де все життя людини протікає на очах одноплемінників, передбачають ряд ситуацій, коли людина має право залишатися самою, а також теми, про які не прийнято говорити і тим більше розпитувати [53, с. 162-170]. Такі обряди мали величезне психологічне значення. Вони були тим засобом, який дозволяв людині, хай навіть у найбільш примітивній формі, осмислити й усвідомити себе. В той же час індивід відокремлюється не як самоцінна індивідуальність або особистість, а як представник роду.

2. Покарання самотністю, що виражалося у вигнанні з роду і прирікає покараного майже на вірну смерть. Порушення життєво важливих для племені правил, табу (заборон) у більшості первісних народів каралося або смертю, або вигнанням, причому друге покарання вважалося більш важким. Наприклад, релігія при порушенні основних догматів у всі часи використовувала інструмент відлучення від церкви і перекази анафемі. Аналогічно діє й будь яка держава, вводячи за порушення законів покарання позбавленням волі. У соціальних групах типовими прикладами є широко вживані бойкоти, групові обструкції аж до суспільного ostracism. Всі

методи спрямовані на те, щоб поставити індивіда в ситуацію фізичної та, головне, психологічної ізоляції. Тяжкість групового відчуження полягає в тому, що піддається осуду не просто той чи інший вчинок індивіда, а він сам як такий, його особистість, його власні моральні та культурні підстави вчинку. Це і є ситуація повної особистісної самотності.

3. Добровільне усамітнення окремих індивідів, відлюдництво. Відхід від мирських справ, самотність, що припускає внутрішню зосередженість і подолання в собі нижчих поривів, – невід’ємні характеристики відлюдництва. Закріплення такої форми в культурі призвело до того, що самота, самотність стали реально необхідною умовою повноцінного відокремлення, розвитку особистості, становлення індивідуальної рефлексивності та споглядальності, духовного збагачення та здатності до творчості. Самотність потенційно несе в собі можливість реалізації всього кращого, що приховано в людині. Але ця потенція стає дійсністю лише через одухотворення вищим сенсом. Відомі випадки, коли самотність призводила не до піднесення особистості, а навпаки – до її розпаду аж до клінічних проявів. Прикладом добровільного усамітнення є й сьогодні – це творчість письменника, художника, вченого. Ця самота балансує між бажанням створити щось корисне для суспільства та самотністю як необхідною умовою творчості. З описаних форм самотності можна зробити висновок, що вона може бути бажаною або вимушеною, супроводжуватися хворобливими переживаннями чи приносити задоволення. Таким чином, проблема самотності є однією з найбільш парадоксальних серед інших суспільних, тому що практично неможливо провести грань між самотністю та спілкуванням, неможливо пережити самоту іншої людини, тому що у кожного самотність наповнена індивідуальним змістом [52, 53 с. 162-170].

Болгарський психолог Л. Симеонова зробила спробу згрупувати типи поведінки людей, схильних до самотності:

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

2) Одноманітність у поведінці. Людина не в змозі вийти з якоїсь обраної нею ролі й тому не може дозволити собі розкутості, природності в контактах із іншими людьми.

3) Зосередженість людини на своїх відчуттях. Події власного життя та свій внутрішній стан уявляються їй виключними. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.

4) Нестандартність поведінки, коли світосприйняття та вчинки не відповідають встановленим у даній групі правилам і нормам. З одного боку – це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого – це небажання рахуватися з іншими.

5) Недооцінка себе як особистості та звідси – боязнь бути нецікавим іншим.

Таким чином, нарівні з історичними, культурними, соціальними передумовами виникнення самотності визначну роль відіграють індивідуально-особистісні передумови.

Висновки до розділу 1

1. Проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється.

2. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається.

3. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність.

4. В більшості, останнім часом основну роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості та суспільства в цілому.

5. Дослідники самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання.

6. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

7. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками.

8. Дослідження самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі розробки переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією. В інші періоди життя самотність гостро переживається, але у літературі обмежуються лише констатацією факту, наприклад, щодо підліткового віку. Розгляду цієї проблеми й присвячений наша експериментальна частина дослідження.

9. В більшості самотність у соціальній психології розглядається як негативна риса особистості котра призводить до певної дезадаптації індивіда в суспільстві, і як це можливість відсторонитися від усіх та самореалізуватися. Виділено самотність як форму прояву внутрішньоособистісних конфліктів котрі впливають на емоційний та

соціальний стан людини, що дало змогу виділити, дифузний, відлюдний та дисоційований типи самотності а також керовану самотність або усамітнення, як позитивний тип.

10. В розгляді психології особистості та психотерапевтичних напрямків, згідно поведінкового підходу механізми саморегуляції є використанням характерної для людини поведінки у складних ситуаціях, до таких механізмів відносяться копінг стратегії та реакція гумору.

Р. Мартін описує чотири стилі гумору: аффілативний, самопідтримуючий, агресивний, самозневажливий гумор. Описані стилі гумору дають змогу зрозуміти як людина проявляє своє почуття гумору. Копінг стратегії розуміють як когнітивну функцію яка допомагає спланувати та впоратися із складною стресовою ситуацією. Копінг стратегій розділяють на два різні типи, проблемно – орієнтовану та емоційно - орієнтовану стратегії. Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім основних копінг стратегій які описують різну поведінку в стресовій ситуації щоб зберегти самоконтроль та свою позитивну самооцінку.

11. Розглянутий нами образ я людини складається з різних складових, починаючи з суб'єктивного погляду на себе, ким я себе уявляю і ким я можу бути, або формування образу я з того, що кажуть про мене оточуючі, або як вони сприймають мене. Різні психологічні школи по різному описували образ я людини, у гуманістичному підході є ідея того, що образ я людини складається з уявлень про я реальне та я ідеальне. Вітчизняна школа психологів на особистість та образ я людини розглядає як певний сталий внутрішній компонент котрий формує світогляд людини.

РОЗДІЛ 2.

ОПИС ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження складалося з наступних етапів:

1 етап. Розподіл загальної вибірки за типами самотності. Вибірка складала 80 осіб віком від 18 до 32 років.

Учасниками дослідження стали студенти-психологи бакалаврату та магістратури м. Миколаєва та за бажанням їх члени родин та друзі. Для діагностики використовувалися гугл форми.

Вибірку було розподілено на дві групи по сорок чоловік відповідно до суб'єктивного та відлюдного видів самотності за опитувальниками «Визначення типів самотності» С.Г. Корчагіної та опитувальника «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона, Л. Пепло.

2 етап. Дослідження взаємозв'язку стилів гумору, копінг стратегії та образу “Я” у самотніх людей. Запропоновано для проходження методики опитувальники: опитувальник стилів гумору. На другому етапі використано наступні опитувальники:

- Шкала суб'єктивного відчуття самотності Д. Расселлоа, М. Фергюсона, Л. Пепло. Методика направлена на визначення рівня самотності та соціальної ізоляції людини. Використовувалася для формування вибірки дослідження.

- Опитувальник для визначення типу самотності. Розроблений С.Г. Корчагіною, направлений на виявлення типу самотності: дифузного, відлюдного, дисоціативного типів самотності. Опитувальник використовувався для розподілу вибірки за різними типами самотності.

- Опитувальник стилів гумору Р. Мартіна дозволив визначити притаманний стиль гумору людини.

- Опитувальник «Способи копінг стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман являє собою опитувальник має під собою 50 пунктів. Опитувальник має вісім шкал які визначають притаманну копінг стратегію.

- Методика «Діагностика міжособистісних відносин», Т. Лірі, Г. Лефоржа, Р. Сазека. Направлена на дослідження уявлень людини про себе та я – ідеальне, а також для дослідження взаємовідносин у малих групах. За допомогою методики можна встановити домінуючий тип відносин до людей, самооцінку, взаємовідносини.

- Особистісний опитувальник, С. Р. Пантілеєва В. В. Столина. Методика складається із ста десяти питань які утворюють дев'ять шкал: закритість – відкритість, самовпевненість, самокерування, самовідношення, самоцінність, самоприйняття, самоприв'язаність, внутрішній конфлікт, самообвинувачення. Методика направлена на визначення смислу свого “Я” та самовідношення до себе.

За допомогою цих опитувальників визначено стилі гумору, тип копінг стратегії, сприйняття себе, та визначення самовідношення, кожного хто склав вибірку дослідження. Запропоновані для проходження опитувальники були представлені у електронному, та роздрукованому варіанті за необхідності, участь у дослідженні була добровільною, учасники дослідження були проінформовані про напрям дослідження.

2.2. Опис отриманих результатів дослідження

За отриманими результатами ми можемо вказати на те, що статистично значущої відмінності між відчуженим та суб'єктивним видами самотності в стилях гумору та копінг стратегіях немає як і відмінностей між копінг стратегіями результати яких наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Відмінності в стилях гумору та копінг стратегія у
відлюдному та суб'єктивному типах самотності
(значення t-критерію Стьюдента)

Складові механізмів саморегуляції (стилі гумору та копінг стратегії)	Відлюдний тип самотності	Суб'єктивний тип самотності	t-критерій Стьюдента	P
Стилі гумору	-0,98	-0,98	0,922	-
Копінг стратегії	1,31	1,31	0,191	-

З отриманих результатів за опитувальниками опитувальник стилів гумору Р. Мартіна та «Способи копінг стратегій» Р. Лазаруса, С. Фолкман отримано індивідуальні результати у домінуючому стилі гумору та домінуюча копінг стратегія кожного учасника дослідження. Результати отримані за розрахунком у математично - статистичному пакеті SPSS 16.0 за допомогою t-критерія Стьюдента у відмінностях у стилях гумору у людей з відлюдним та суб'єктивним видом самотності складає 0,922 при $p=0,05$. Цей показник є статистично незначущим, що вказує на відсутність відмінностей у стилях гумору, що вказує на те, що у кожного з учасників дослідження стиль гумору є індивідуально характерологічною рисою але закономірності, що певний стиль гумору є домінуючим у відлюдному або суб'єктивному виді самотності не виявлено, тобто статистичної відмінності між стилями гумору не має. У копінг стратегіях індивідуально домінуючу копінг стратегію було виділено за допомогою опитувальника «Способи копінг стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Статистично значущою відмінності у копінг стратегіях між відлюдним та суб'єктивним видом самотності не виявлено, що свідчить отриманий

результат з перерахунку t-критерія Стюдента, отриманий результат дорівнює 0,191 при $p=0,05$, цей результат є статистично не значущим, що вказує на відсутність відмінностей між копінг стратегіями у людей з переживанням відлюдного та суб'єктивного вид у самотності. Для кожного з учасників дослідження копінг стратегії та стилі гумору є суто індивідуально характерологічною особливістю особистості. Певної закономірності, що в різних типах самотності є домінуючий механізм саморегуляції котрий складається з копінг стратегії та відношення до проблемної ситуації з почуттям гумору не виявлено.

Для виявлення відмінностей у образі “Я” людей з переживанням відлюдного та суб'єктивного виду самотності було використано наступні методики: опитувальник «Діагностика міжособистісних відносин» Т. Лірі, Г. Лефоржа, П. Сазека та багатомірний опитувальник дослідження самовідношення МДС С. Р. Пантелєєва.

Для розрахунку відмінностей за опитувальником «Діагностики міжособистісних відносин у людей з відлюдним та суб'єктивним видами самотності у учасників дослідження визначено індивідуально – характерологічні особливості міжособистісних відносин.

Розрахунок відмінності по шкалам особливостей міжособистісних відносин проводився за допомогою обчислювання у математично – статистичному пакеті SPSS 16.0 критерієм U –Манна – Уїтні отримані у відлюдному та суб'єктивному типі самотності наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Відмінності в шкалах у відлюдному та суб'єктивному видах самотності
за критерієм U – Манна - Уїтні

Шкали опитувальника діагностика міжособистісних відносин	Відлюдний вид самотності	Суб'єктивний вид самотності	Критерій U – Манна - Уїтні	P
Авторитарний тип	39	42	0,561	-
Егоїстичний тип	39,68	41,32	0,749	-
Агресивний тип	33,45	47,55	0,006	0,05
Підозрюваний тип	37,84	43,16	0,302	-
Підкорюваний тип	39,68	41,32	0,747	-

Продовження таблиці 2.2

Залежний тип	35,49	45,51	0,051	0,05
Дружелюбний тип	32,99	48,01	0,003	0,05
Альтруїстичний тип	37,34	43,66	0,217	-

З отриманих результатів з перерахунку шкал у відмінностях у особливостях міжособистісних відносинах у відлюдному та суб'єктивному видах самотності можна вказати на те, що статистично значущу відмінність

встановлено по шкалам агресивний, залежний та дружелюбний тип поведінки котрі характерні для суб'єктивного виду самотності. Шкали авторитарної, егоїстичної, підозрюваної, підкорюваної та альтруїстичної типів поведінки статистично значущих відмінностей не виявлено. Такі показники вказують на те, що люди які переживають суб'єктивний вид самотності більш агресивно реагують у міжособистісних відносинах ніж люди з відлюдним типом самотності. Таку характеристику поведінки можна пов'язати з тим, що мотивація людей котрій йдуть на свідоме усамітнення це досягнення певної поставленої перед собою мети часто їдуть від спілкування щоб виконати поставлену мету, насамперед таке власне бачення себе у людей з суб'єктивними видом самотності. У такій поведінці характерні реагування роздратованості та різких висловлювань у сторону іншого, таке бачення себе є характерним при певній втраті соціальних контактів, у людей з відлюдним типом характерні погляди на себе по відношенню до інших як жорсткість та вороже ставлення, тому можна сказати, що агресивна поведінка має певну відмінність у прояві, для людей котрі переживають суб'єктивний вид від відлюдного типу самотності.

Статистично значуща відмінність за шкалою залежний тип поведінки у міжособистісних відносинах має під собою характеристику тривоги, невпевненості у собі та керується поглядами інших людей. Така поведінка проявляється у суб'єктивному виді самотності, бо людина входить до подібного типу усамітнення з поглядами про себе, як про людину котра втрачає певну частину контактів з людьми котрі його оточують. Але і має місце проявлення відчуття тривоги, що вона може потім повернутися до соціальних контактів котрі в неї були раніше, але люди будуть сприймати її вже по іншому. Також може проявлятися тривога яка ґрунтується на втраті свого соціального статусу та знайомих людей, що також може призводити до зниження самооцінки, що в свою чергу буде проявлятися в залежності від поглядів оточення та невпевненості у собі. На відміну від відлюдного типу самотності де залежний тип поведінки характерний невпевненістю у собі, та

м'якою поведінкою постійного очікування ставлення до себе від оточуючих людей.

Шкала дружелюбний тип поведінки має відмінність у відлюдному та суб'єктивному видах самотності, це вказує на те, що переживаючи суб'єктивний вид самотності людина намагається не втрачати контакту з соціальним оточенням, а у деякій мірі зберігає його на фоні ділових стосунків, але не відкривається для всіх, тобто не висловлює своїх почуттів. При цьому людина бачить себе як дружелюбну та контактну людину, чого не можна вказати про відчужений вид самотності. Беручи до уваги те, що у суб'єктивному виді самотності можливе уникнення будь-яких дружніх стосунків, котрі на думку людини заважають виконанню та досягненню поставленої перед собою мети.

За шкалами авторитарного, егоїстичного, підозрюваного, підкорюваного, та альтруїстичного статистичних відмінностей не виявлено, це свідчить про те, що поведінка за такими характеристиками проявляється практично рівномірно в відлюдному та суб'єктивному видах самотності.

Для розрахунку відмінностей у самовідношенні як одній із складових структури образу я людей, котрі переживають відлюдний та суб'єктивний види самотності, використано методiku «Багатомірний опитувальник дослідження самовідносин» МДС С. Р. Пантелєєва, шкали якого відповідають певному виду відношенню до самого себе.

Для визначення відмінностей по шкалам опитувальника дослідження самовідношенням проведено розрахунок у математично – статистичному пакеті SPSS 16.0. Показники отриманих результатів учасників дослідження наведено у додатку В. Розрахунок відмінностей проводився за допомогою математично статистичного критерію U – Манна – Уїтні. Результати за опитувальником самовідношення показано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Відмінності в шкалах особливостей самовідношення у відлюдному та суб'єктивному видах самотності за критерієм U – Манна – Уїтні

Шкали опитувальника діагностика міжособистісних відносин	Відлюдний вид самотності	Суб'єктивний вид самотності	Критерій U – Манна - Уїтні	P
Відкритість.	38,56	42,44	0,435	-
Самовпевненість	32,51	48,49	0,001	0,05
Самокерування	31,65	49,35	0,00..	0,05
Дзеркальне Я	41,22	39,78	0,773	-
Самоцінність	39,32	41,68	0,620	-
Самоприйняття	33,49	47,51	0,004	0,05
Самоприв'язаність	44,64	36,36	0,101	-
Конфліктність	39	42	0,537	-
Самообвинувачення	42,50	38,50	0,361	-

З перерахунку отриманих результатів за шкалами багатомірного діагностичного опитувальника самовідношення МДС С. Р. Пантелєєва відмінності між відлюдним та суб'єктивним видами самотності є у шкалах самовпевненість, самокерування, самоприйняття, у інших шкалах статистично значущої різниці не виявлено. Статистично значуща різниця за шкалою самовпевненості більше виражена в суб'єктивному виді самотності так відмінність вказує на те, що у суб'єктивному виді самотності проявляється вольова особливість особистості, насамперед у тому коли людина свідомо йде на усамітнення для досягнення своєї мети або у вирішенні складних задач. Іншими словами, людина прикладає багато зусиль для того щоб відкинути будь які речі які заважають досягненню мети і за допомогою вольових зусиль для досягнення поставлених перед собою задач. Відмінність

за шкалою самокерування котра є домінуючою у суб'єктивному виді самотності вказує на самосвідомість людини та бажанням контролювати свої дії та свої досягнення. Відмінність у суб'єктивному виді самотності за шкалою самоприйняття. У суб'єктивним виді самотності самоприйняття має форму позитивної оцінки себе тобто своїх дії та своєї тимчасової самотності. Таке самоприйняття допомагає зберегти нормальне самовідношення до себе та свою самооцінку у позитивній мірі, що сприяє досягненню поставленої мети, або не стає димотивуючим фактором, що людина замість виконання своєї роботи шукає визнання своїм близькими. Це є відмінним у відлюдному виді самотності, що вказує на характерну рису людини котра погоджується зі своїм становищем на відміну від прийняття себе. Виходячи з того, що при переживанні субективного виду самотності людина відповідає собі навіть вона усамітнюються або тимчасово стає самотню, то при переживання відлюдного типу самотності людина відчуває себе відірваною від суспільства та погоджується зі своїм станом і рідко приймає себе у такому стані, а лише погоджується зі своїм станом самотньої людини.

У шкалах відкритість, дзеркальне Я, самоцінність, самоприв'язаність, конфліктність, самообвинувачення статистично значущих відмінностей не виявлено. Результати по цим шкалам розділено по вибірці практично рівномірно, що вказує на те, що показники за цими шкалами як проявом характерних рис по відношенню до себе є індивідуальною особливістю кожного з учасників дослідження. А також можемо припустити, що показники за цими шкалами є характерними для людей котрі переживають різні види самотності.

Наступним кроком являється розрахунок виділених по кількості факторів яких виділено чотири за графіком. За допомогою повторного факторного аналізу але з перерахунком перевернутої таблиці з методом обертання **Varimax row** визначення навантаження змінних на фактори за критерієм максимальної правдоподібності, результати якого наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Факторна структура взаємозв'язку між механізмами саморегуляції та образом я у людей з переживанням самотності

SPSS 16.0	Коефіцієнт завантаження (Varimax row)
Factor	Вибірка: головні компоненти рівень максимальної правдоподібності
Analysis	Завантаження даних > 0,642
Показники механізмів саморегуляції та образу я	Фактор 1 механізми саморегуляції
Копінг стратегія самоконтролю	0,645
Копінг стратегія уникнення	0,750
Копінг стратегія заплановане рішення проблеми	0,647
Аффілативний стиль гумору	0,737
Загальна дисперсія	15.8%
Доля загальної дисперсії	4,58

За результатами отриманими при розрахунку факторного аналізу отримано наступні дані вага фактору один механізми саморегуляції складається зі змінних копінг стратегія самоконтролю, стретегія уникнення, заплановане рішення проблеми котрі мають вагу 0,645; 0,750; 0,647 відповідно, та домінуючий стиль гумору аффілативний котрий має вагу 0,737. Це вказує на те у в механізмах саморегуляції домінуючими стратегіями поведінки є самоконтроль, уникнення, заплановане рішення проблеми. Ці змінні не мають показника мінус, тобто не протирічать один одному. Така копінг поведінка має структуру, що спочатку людина контролює ситуацію, потім спроби вирішити проблему за певним алгоритмом, а потім взагалі уникнути цієї ситуації, а аффілативний гумор як механізм зниження

емоційного збудження котре виникло за стресової ситуації. Така поведінка є характерною для самотніх людей. Краще уникати проблему ніж її вирішувати та по новому реагувати на ситуацію, тобто ми можемо казати про певну сталу поведінку у самотніх людей, насамперед незважаючи на те який вид самотності переживає людина.

Взаємозв'язку зі змінними котрі належать до образу я статистичного навантаження немає, тобто змінні котрі описують образ Я та особливості самовідношення не мають зв'язку зі змінними механізмів саморегуляції і не мають факторного навантаження, це вказує на те, що практично усі змінні структури самовідношення є рівномірно розподіленими по вибірці и визначити характерні змінні котрі мають зв'язок з механізмами саморегуляції не є можливим. Лише визначений зв'язок між механізмами саморегуляції, котрі вказують на характерну поведінку людей котрі переживають самотність.

Таким чином за проведенням розрахунком, за допомогою математично статистичного методу факторний аналіз, даних отриманих з психодіагностичних методик опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, опитувальник «Способи копінг стратегії» Р. Лазаруса та С. Фолкман, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Г. Лефоржа, Р. Сазека, багатомірний опитувальник дослідження самовідношення МДС С. Р. Пантелеєва маємо наступну факторну структуру.

Факторна структура складається з одного фактору під назвою механізми саморегуляції, до цього фактору ввійшли наступні статистично навантажені змінні такі як: копінг стратегія самоконтролю, стратегія уникнення, стратегія на використання запланованого рішення котрі мають вагу 0,645, 0,750, 0,647, а також змінна афілативний стиль гумору має вагу 0,737, що вказує на зв'язок у механізмах саморегуляції котрі характерні для самотніх людей, але зв'язку с образом я та самовідношеннями не виявлено. Відсутність зв'язку вказує на те, що для людей котрі переживають самотність немає характерної особливості бачення себе та своїх якостей, а є лише

індивідуально характерологічної особливості кожного учасника дослідження. Насамперед, такі результати вказують на значущість особливостей у копінг поведінці у людей котрі переживають самотність, основною стратегією у рішенні складних або стресових ситуації є стратегія уникнення, що може вказувати на домінуючу поведінку у житті самотньої людини коли вона уникає будь-яких зав'язків з іншими людьми, що є характерні і для відлюдного виду самотності коли людина втрачає всі соціальні контакти і їй не важливе спілкування з іншими людьми, а також у суб'єктивному виді самотності коли люди навмисно та усвідомлено, але тимчасово усамітнюються для реалізації свої ідей котрі направлені на розвиток себе, або у пошуку сенсу, або розуміння себе. В таких видах самотності ми можемо виділити, що поведінка уникнення буде проявлятися не лише при стресових або складних ситуаціях, але і накладатися на інші сфери життя.

2.3. Шляхи подолання самотності

Ми розглянули в роботі різні сторони поняття самотності та дійшли висновку у важливості коректувати цей стан за потреби та на замовлення самого клієнта в психотерапевтичній практиці та надавати рекомендації як дорослим так і підліткам по самокорекції.

Актуальність сьогодення: карантини внаслідок ковіду, війна в країні, як наслідок вимушена міграція населення виявило багато факторів які заважають ефективній соціальній комунікації. Людям важко протистояти ізоляції тому що перебування на самоті є надзвичайно важким для більшості людей, та полягає в тому, що люди – соціальні істоти. Багато хто, кому довелося жити в вимушеній ізоляції деякий час – в ізольованому середовищі, наприклад, дослідники, які працювали в Антарктиці, повідомляють, що найскладнішою частиною їхньої роботи була саме необхідність проводити час наодинці з собою. Йосі Гінсберг, ізраїльський мандрівник і письменник, який прожив кілька тижнів в Амазонії, сказав, що він найбільше страждав від самотності і що навіть вигадав уявних друзів для того, щоб створити собі компанію і не почуватися ізольованим. Згідно з соціально-психологічними дослідженнями, соціально ізольовані люди набагато гірше справлятимуться з побутом, зі стресовими ситуаціями. Люди в ситуації ізоляції частіше зазнають депресії і можуть мати проблеми з обробкою інформації та призводить до труднощів із прийняттям рішень та стає причиною деяких проблем із запам'ятовуванням речей. Самотні люди більше схильні до хвороб тому що імунна система самотньої людини зовсім інакше реагує на боротьбу з вірусами, що підвищує ймовірність розвитку вірусних захворювань та маніфестацію хронічних захворювань.

Мета нашого підходу по втручанню щодо самотності полягає в зменшенні самотності серед тих, хто від неї потерпає. Як то, наприклад, зміну дезадаптивних соціальних когніцій, підвищення соціальних навичок і

надання психологічної освіти, розширення можливостей соціальної взаємодії.

В сучасній науковій літературі в більшості представлені рекомендації по подоланню самотності людей похилого віку та більшість втручань є ефективними для зменшення самотності. Та такі групи як підлітки та люди середнього віку менше розглянуті.

Ми пропонуємо як ефективний тип втручання тренінг соціальних навичок, вивчення нових хобі, соціальна та емоційна підтримка, посилення соціальної взаємодії та підтримки та традиційна психологічна терапія. Таке психологічне втручання як соціальний когнітивний тренінг буде ефективним підходом для різних вікових груп. Використання соціальних мереж і стимулювання соціальної діяльності також зменшують самотність. Однак, виходячи з існуючих доказів, неможливо визначити перевагу одного типу втручання.

Нами були відслідковані прогалини в існуючих дослідженнях. Переважна більшість досліджень корекції щодо самотності, розглянутих у науковій літературі, зосереджуються на втручаннях на індивідуальному рівні та на рівні стосунків. Менш відомо про ефективність втручань на рівні громади та суспільства, а також у конкретних умовах (наприклад, втручання на базі закладу освіти школи чи вищого навчального закладу).

Ми пропонуємо систему заходів яка б включала використання стимулів і відповідних засобів навчання, щоб виправити інтерактивний досвід і благополуччя молодих людей та людей середнього віку.

Терапія самотності має включати наступні три принципи:

- 1) Дослідження окремих осіб;
- 2) Розуміти психосоціальний розвиток особистості;
- 3) Враховувати соціальні та культурні фактори формування особистості.

Корекція самотності потребує заходів прямого та опосередкованого впливу, поєднання корекції, навчання, реабілітації, мінімізації негативних

факторів та реалізації життєвого досвіду людини. Щоб запобігти самотності, необхідно створювати сприятливий мікроклімат, формувати насичений емоційний характер у повсякденному житті людини, розширювати досвід подолання самотності та життєвих труднощів, створювати успіх. У роботі з самотніми ми рекомендуємо використовувати метод арт-терапії – залучаючи юнаків та дорослих до культурно-дозвілєвої діяльності та відвідування різноманітних культурно-дозвілєвих закладів, оскільки це сприяє розвитку навичок самоаналізу. Вони також дозволяють досягти певної стабілізації позитивних психоемоційних станів. Мистецтво стає іншою «мовою», більш точною та виразною, ніж слова. Також пропонуємо бібліотерапію та колективний перегляд фільмів з груповим обговорення змісту та задумів автора. Зміст і стиль любого художнього твору дають необхідну інформацію, сам автор може сприяти інтерпретації власного твору. Уява та фантазія іноді можуть принести неочікуваний комфорт, сублімацію переживань, зняти напругу та як наслідок вирішити внутрішні конфлікти.

У процесі таких терапевтичних методів як арт-терапії людина спочатку виступає в ролі художника, потім стає спостерігачем, а згодом ініціює відчуття цілісності та гармонії в образі «Я». Суть впливу методу арт-терапії полягає в тому, що за допомогою психотерапевта, за допомогою різноманітних мистецьких засобів і мистецьких практик у випадку емоційної травми можна знайти її зовнішнє вираження, що призводить до катарсису і таким чином призводить до полегшення стану клієнта. Ми не наводимо конкретних арт-терапевтичних вправ, так як терапевт добирає їх індивідуально відповідно до стану клієнта та запиту. Арт-терапевтичні вправи сприяють більш чіткому вираженню переживань, проблем, внутрішніх конфліктів людини з одного боку і творчому самовираженню та дає можливість змінити уявлення про себе, набутти впевненості у своїх силах і збагатити спілкування в груповій роботі через знайомство з новими людьми, збагачення особистого досвіду та через обмін емоціями та інформацією.

Висновок за розділом 2

Такими чином за даними які були отримані під час емпіричного дослідження та математично статистичної обробки згідно задачами роботи ми можемо зробити наступні висновки:

1. За опитувальниками визначення стилів гумору Р. Мартіна та отримано індивідуальні результати у домінуючому стилі гумору у кожного учасника дослідження. Результати отримані за розрахунком у математично - статистичному пакеті SPSS 16.0 за допомогою t - критерія Стьюдента у відмінностях у стилях гумору у людей з відлюдним та суб'єктивним видом самотності складає 0,922 при $p=0,05$. Цей показник є статистично незначущим, що вказує на відсутність відмінностей у стилях гумору, що вказує на те, що у кожного з учасників дослідження стиль гумору є індивідуально характерологічною рисою але закономірності, що певний стиль гумору є домінуючим у відлюдному або суб'єктивному виді самотності не виявлено, тобто статистичної відмінності між стилями гумору не має.

2. У копінг стратегіях індивідуально домінуючу копінг стратегію було виділено за допомогою опитувальника «Способи копінг стратегій» Р. Лазаруса та С. Фолкман. Статистично значущою відмінності у копінг стратегіях між відлюдним та суб'єктивним видом самотності не виявлено, що свідчить отриманий результат з перерахунку t -критерія Стьюдента, отриманий результат дорівнює 0,191 при $p=0,05$, цей результат є статистично не значущим, що вказує на відсутність відмінностей між копінг стратегіями у людей з переживанням відлюдного та суб'єктивного вид у самотності. Для кожного з учасників дослідження копінг стратегії та стилі гумору є суто індивідуально характерологічною особливістю особистості. Певної закономірності, що в різних типах самотності є домінуючий механізм саморегуляції котрий складається з копінг стратегії та відношення до проблемної ситуації з почуттям гумору не виявлено.

3. За опитувальником діагностика міжособистісних відносин Т. Лірі, Г. Лефоржа, Р. Сазека, між відлюдним та суб'єктивним видами самотності виявлено статистично значущі відмінності в наступних шкалах котрі відображають індивідуально – характерологічні особливості у міжособистісному спілкуванні котрі є характерними для суб'єктивного виду самотності. Відмінність виділено за шкалами агресивного, залежного та дружелюбного типу міжособистісних відносин. На нашу думку агресивний тип реагування може проявлятися як конфронтація на чинники котрі заважають досягненню своєї мети у суб'єктивному виді самотності, хоча протилежним до нього є залежний та дружелюбний тип відносин, але це вказує у суб'єктивному виді самотності, що людина повністю не втрачає соціальні контакти, насамперед людина бачить себе як відносно проявляє агресію по відношенню до інших, хоча проявляється у протиріччі у вигляді залежності від оточення та дружелюбності по відношенню до інших. За іншими шкалами опитувальника статистично значущих відмінностей в особливостях міжособистісних відносин не виявлено.

4. За методикою «Багатомірний опитувальник дослідження самовідношення» МДС С.Р. Пантелеєва, статистично значущі відмінності є у шкалах самовпевненість, самокерування, самоприйняття. Показники у цих шкалах мають відмінність у суб'єктивному виді самотності на відміну від відлюдного. Таке самовідношення до себе може вказувати на збереження впевненості у собі, певної сили волі до свого становища та прийняття себе з позитивної сторони, що є характерним для бачення себе людиною, котра свідомо йде на усамітнення, та можливо тимчасову самотність.

5. З розрахунку отриманих результатів та перерахунку їх у математично статистичному методі факторний аналіз, даних отриманих з психодіагностичних методик опитувальник стилів гумору Р. Мартіна, опитувальник «Способи копінг стратегії» Р Лазаруса та С. Фолкман, методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі, Г. Лефоржа, Р. Сазека, багатомірний опитувальник дослідження самовідношення МДС

С. Р. Пантелеєва маємо наступну факторну структуру. Факторна структура складається з одного фактору під назвою механізми саморегуляції, до цього фактору ввійшли наступні статистично навантажені змінні такі як: копінг стратегія самоконтролю, стратегія уникнення, стратегія на використання запланованого рішення котрі мають вагу 0,645, 0,750, 0,647, а також змінна афілативний стиль гумору має вагу 0,737, що вказує на зв'язок у механізмах саморегуляції котрі характерні для самотніх людей, але зв'язку с образом я та самовідношеннями не виявлено. Відсутність зв'язку вказує на те, що для людей котрі переживають самотність немає характерної особливості бачення себе та своїх якостей, а є лише індивідуально характерологічної особливості кожного учасника дослідження. Насамперед, такі результати вказують на значущість особливостей у копінг поведінці. Це вказує на домінуючу поведінку у житті самотньої людини коли вона уникає будь-яких зав'язків з іншими людьми, що є характерні і для відлюдного виду самотності коли людина втрачає всі соціальні контакти і їй не важливе спілкування з іншими людьми, а також у суб'єктивному виді самотності коли люди навмисно та усвідомлено, але тимчасово усамітнюються для реалізації свої ідей котрі направлені на розвиток себе, або у пошуку сенсу, або розуміння себе. В таких видах самотності ми можемо виділити, що поведінка уникнення буде проявлятися не лише при стресових або складних ситуаціях, але і накладатися на інші сфери життя

РОЗДІЛ 3. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА ПОДАЛАННЯ САМОТНОСТІ

3.1. Програма подолання самотності

Комплексна програма «Подолання самотності та розвиток соціальної взаємодії».

Складена нами програма подолання самотності включає рекомендації, психоосвітні блоки, тренінгові вправи та соціально-поведінкові практики. Її можна адаптувати для індивідуальної чи групової роботи (психолог, коуч, соціальний педагог тощо).

Мета програми:

Сприяти подоланню почуття самотності, підвищенню самооцінки, розвитку навичок комунікації, емоційної відкритості та створенню позитивних соціальних зв'язків.

Тривалість програми: 8–10 занять по 1,5–2 години (1–2 рази на тиждень). Можлива індивідуальна або групова форма (6–12 учасників).

Структура програми:

Модуль 1. Усвідомлення самотності

Мета: допомогти учасникам зрозуміти природу самотності та власні емоційні стани.

Зміст:

- Міні-лекція: «Самотність: психологічна сутність, види та наслідки».
- Вправа «Моя самотність»: учасники малюють або описують, як виглядає їхня самотність.
- Групова дискусія: «Чим самотність відрізняється від усамітнення?».
- Рефлексія: «Що мені дає, а що забирає самотність?».

Модуль 2. Підвищення самооцінки та прийняття себе

Мета: зменшення самокритики, формування позитивного образу “Я”.

Зміст:

- Тест «Моя самооцінка» (наприклад, шкала Розенберга).
- Вправа «Мої ресурси»: складання списку своїх сильних сторін.
- Групова гра «Комплімент по колу».
- Домашнє завдання: щоденник успіхів (щодня записувати 3 позитивні моменти про себе).

Модуль 3. Розвиток емоційної компетентності

Мета: навчити розпізнавати, приймати та виражати емоції.

Зміст:

- Вправа «Мої емоції сьогодні» (з картками емоцій).
- Міні-тренінг «Емоційна грамотність».
- Рольова вправа «Як я реаую, коли мені сумно / самотньо».
- Техніка релаксації: дихальні вправи, коротка медитація на прийняття себе.

Модуль 4. Розвиток комунікативних навичок

Мета: формування впевненості в спілкуванні, навичок активного слухання та встановлення контактів.

Зміст:

- Міні-лекція: «Як встановлювати контакт з людьми».
- Вправи:
 - «Коло довіри»: обмін короткими позитивними повідомленнями.
 - «Дзеркало»: спроба повторювати невербальні сигнали партнера.
 - «Я–повідомлення»: тренування конструктивного висловлювання своїх потреб.

Модуль 5. Розширення соціальних зв'язків

Мета: активізація соціальної активності, побудова нових відносин.

Зміст:

- Вправа «Моя соціальна карта»: коло людей, які мене підтримують.

- Обговорення: «Як я можу розширити це коло?».
- Планування реальних соціальних кроків (записатися в клуб, волонтерство, хобі-групу).

Модуль 6. Формування життєвої активності та сенсу

Мета: знайти мотивацію, цілі, що виходять за межі самотності.

Зміст:

- Вправа «Моє дерево життя»: корені (досвід), стовбур (цінності), крона (цілі).
- Дискусія: «Що мені допомагає відчувати зв'язок із світом?».
- Рефлексія: план особистісного розвитку на наступні 3 місяці.

Загальні рекомендації

1. **Щоденна рефлексія:** 5–10 хвилин на усвідомлення своїх почуттів.
2. **Соціальна активність:** хоча б одна нова соціальна дія на тиждень (дзвінок, зустріч, спільна активність).
3. **Підтримка балансу:** фізична активність, сон, харчування, спілкування.
4. **Психологічна підтримка:** індивідуальні консультації або участь у групі взаємопідтримки.

3.2. Програма корекції стану самотності (індивідуальна психотерапевтична робота)

Мета програми корекції стану самотності при індивідуальній психотерапевтичній роботі.

Зменшити емоційне напруження, почуття ізоляції та внутрішньої порожнечі; сформувати здатність до близьких контактів, прийняття себе й створення ресурсного соціального середовища.

Основні завдання

1. Усвідомити індивідуальні причини самотності (особистісні, міжособистісні, життєві).
2. Виявити й змінити неадаптивні переконання щодо себе та інших (“я нецікавий”, “мене ніхто не розуміє”).
3. Розвинути емоційну чутливість, відкритість та навички вираження почуттів.
4. Підвищити самооцінку, упевненість у власній цінності.
5. Сформувати нові моделі поведінки в соціальних контактах.

Тривалість програми

10–12 індивідуальних сесій по 60 хвилин (1–2 рази на тиждень).

Етапи програми:

Етап 1. Діагностика та формування запиту

Мета: усвідомлення глибини та характеру самотності.

Методи:

- Клінічна бесіда, проєктивні питання (“Що для вас означає бути самотнім?”).
- Тести: шкала самотності UCLA, опитувальник Розенберга (самооцінка).
- Аналіз життєвих подій, які вплинули на почуття ізоляції.

- Формування конкретного терапевтичного запиту (наприклад: “Навчитись відчувати зв’язок з людьми”).

Етап 2. Усвідомлення та прийняття емоцій

Мета: навчити клієнта розпізнавати та проживати власні емоції.

Методи:

- Емоційна карта (опис щоденних почуттів).
- Техніка “діалог із самотністю” (арт-терапія: малюнок або метафора стану).
- Розпізнавання тілесних проявів емоцій (тілесно-орієнтована терапія).
- Практика майндфулнес “Я і мої відчуття”.

Етап 3. Робота з переконаннями

Мета: змінити негативні когнітивні схеми.

Методи:

- Когнітивно-поведінковий аналіз автоматичних думок.
- Вправа “Докази за і проти”: робота з переконаннями типу “Я нікому не потрібен”.
- Техніка “раціональної заміни” – формування адаптивних тверджень.
- Завдання між сесіями: щоденник думок і реакцій.

Етап 4. Відновлення зв’язку із собою

Мета: зміцнити самоцінність та контакт із власними потребами.

Методи:

- Техніка “Моє внутрішнє дитя” (діалог і прийняття).
- Візуалізація “Місце сили”.
- Вправа “5 речей, які роблять мене живим/ою”.
- Робота з тілесною присутністю: дихальні практики, усвідомлення меж тіла.

Етап 5. Формування соціальної активності

Мета: відновлення навичок взаємодії, зменшення страху близькості.

Методи:

- Рольові ігри: “знайомство”, “відмова”, “підтримка контакту”.

- Завдання на тиждень: зробити одну дію для соціального контакту (зустріч, повідомлення, волонтерство).
- Аналіз успішних спроб і труднощів.
- Підкріплення позитивного досвіду.

Етап 6. Інтеграція та завершення

Мета: закріпити нові установки й стратегії поведінки.

Методи:

- Вправа “Мій шлях з самотності до зв’язку”.
- Підсумкове інтерв’ю: що змінилося в ставленні до себе та інших.
- План підтримки результату: соціальна активність, хобі, саморефлексія.
- Завершальний ритуал – лист собі “Я не сам/сама”.

Загальні рекомендації для психотерапевта

- Використовувати техніки заспокоєння на початку і в кінці кожної сесії.
- Підтримувати контакт через емпатійне слухання, відображення почуттів.
- Не поспішати з глибокими інтервенціями, якщо клієнт не готовий.
- Після завершення – обговорити можливість участі у групі підтримки.

Очікувані результати

- Зменшення відчуття ізоляції.
- Зростання самооцінки.
- Розвиток емоційної зрілості.
- Формування стійких соціальних навичок і відчуття зв’язку зі світом.

ВИСНОВКИ

На підставі проведеного теоретичного аналізу та практичного дослідження у відповідності до поставленої мети і задач можна зробити наступні висновки:

1. В результаті проведеного теоретичного аналізу ми констатуємо, що проблема самотності є актуальною та має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається. Аналізуючи загальний стан проблеми ми побачили, що наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність. Останнім часом, після карантину та період повномасштабної війни, більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості та суспільства в цілому. Дослідження самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Самотність обумовлюється зовнішніми та внутрішніми чинниками. Дослідження самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі розробки переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією.

Можна констатувати, що на сьогодні, незважаючи на значну кількість наукових даних, проблему у сучасному підході до проблеми самотності в психології виділяють ідеї, згідно з якими виділено три типи самотності: дифузний, відлюдний та дисоційований типи самотності. Також самотність

це кероване дистанціювання котре допомагає людині у досягненні своєї мети. Саморегуляція являється багатокомпонентним механізмом у відповіді на стресову ситуацію та відновлення психологічного та емоційного стану людини. Теорія Р. Мартіна яка описує чотири стилі гумору: аффілативний, самопідтримуючий, агресивний, самозневажливий гумор. Описані стилі гумору дають змогу зрозуміти як людина проявляє своє почуття гумору, а також реагує на переживання. Копінг стратегії розуміють як когнітивну функцію яка допомагає спланувати та впоратися із складною стресовою ситуацією Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім основних копінг стратегії які описують різну поведінку в стресовій ситуації щоб зберегти самоконтроль. Образ я складається з складових: я реальне та я ідеальне за К.Р. Роджерсом. Погляди вітчизняних психологів на особистість та образ я людини розглядаються як сталий внутрішній компонент котрий формує світогляд людини.

2. У результаті проведеного дослідження за опитувальниками визначення стилів гумору та способи копінг стратегій встановлено що між відлюдним та суб'єктивним видами самотності статистичної різниці не виявлено. З нашої точки зору це можна пояснити тим, що у переживанні самотності є характерні механізми саморегуляції які притаманні всім видам самотності, тому відмінностей в них не виявлено. За опитувальником діагностика міжособистісних відносин між відлюдним та суб'єктивним видами самотності виявлено статистично значущі відмінності в наступних шкалах: агресивного, залежного та дружелюбного типу міжособистісних відносин. За методикою багатомірний опитувальник дослідження самовідношення статистично значущі відмінності виявлено у шкалах самовпевненість, самокерування, самоприйняття. Показники у цих шкалах мають відмінність у суб'єктивному виді самотності. З нашої точки зору така відмінність у суб'єктивному виді самотності проявляється як мотивація до спілкування, але не підтримання дружніх відносин, на відміну від

відлюдного де проявляється мотивація відсутності в спілкуванні з оточуючими людьми

3. Виявлено факторну структуру яка складається з одного фактору під назвою механізми саморегуляції, до цього фактору увійшли статистично навантажені змінні, копінг стратегія самоконтролю, стратегія уникнення, стратегія на використання запланованого рішення які мають вагу 0,645, 0,750, 0,647 відповідно, а також змінна афілативний стиль гумору яка має вагу 0,737, що вказує на зв'язок у механізмах саморегуляції які являються характерними для переживання самотності, але зв'язку с образом я та самовідношеннями не виявлено. З нашої точки зору відсутність зв'язку можна пояснити наступним чином. Для людей котрі переживають самотність немає характерної особливості бачення себе та своїх якостей, а є лише індивідуально характерологічної особливості кожного учасника дослідження. Насамперед, такі результати вказують на значущість особливостей в копінг поведінці у людей які переживають самотність, основною стратегією у переживанні складних або стресових ситуації є стратегія уникнення.

4. Аналізуючи загальний стан проблеми самотності, необхідно відзначити, що існуючі підходи не дають можливості певною мірою визначити феномен самотності, тат як з одного боку самотність розуміється як руйнівна для особистості, з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення. Ця розбіжність свідчить про недостатню вивченість самого феномена самотності.

Подальшу перспективу роботи вбачаємо у розробці методик та методологій по діагностиці ступенів самотності а психопрофілактиці негативного її впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Загальнопсихологічні характеристики різновидів самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. № 4. С. 140-145.
2. Башманівська Я. Взаємозв'язок проблеми самотності та самогубства. Схід. 2014. № 1. С. 175-179.
3. Бедан В.Б. Індивідуально - типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595>.
4. Бех І.Д. Психологічні джерела виховної майстерності: ннавч. посіб. К.: Академвидав, 2009.
5. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. Дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.
6. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
7. Ващенко І. В., Айвазян Л. Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. Актуальні проблеми соціології, психології. URL: https://soc.univ.kiev.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob16_110-116.pdf .
8. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y .
9. Горохова Л. В. Страх самотності в інформаційному суспільстві. Гілея: науковий вісник. 2018. № 131. С. 217-221.

10. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01. "Загальна психологія, психологія особистості" К. : 2012. 24 с.
11. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. дис. ... канд. філ. наук : 09.00.04. "філософська антропологія, філософія культури" К., 2008. 22 с.
12. Вдовиченко А. В. «Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях» // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (серія «Психологічні науки»). 2013/114. С. 17-20.
13. Гуцуляк Н.М., Курилюк-Делчева Н.В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Рівне: РДГУ, 2018. С. 103 - 108.
14. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці // Вісник Національного університету оборони України. 2011. №4 (23).
15. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. № 9. С. 80 – 89.
16. Загальна психологія. / За заг. ред.. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
17. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
18. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53-56.
19. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 78–81.

20. Колесник І.В. Психологічні особливості самотності дорослих людей.
URL:
https://www.bethana.org.ua/_files/ugd/de9706_70c126f156fa4a1c8ebafb3c9336c6d0.pdf#page=298.
21. Кулешова О., Кравець Х. Переживання самотності в контексті психологічного здоров'я особистості. *Людина. Суспільство. Держава: наук. популяр. журн.* 2019. № 2.
22. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами наукового круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
23. Кулаєва Т.В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. URL:
https://lib.iitta.gov.ua/739776/1/27.12.2023_%D0%9A%D0%A3%D0%9B%D0%90%D0%84%D0%92%D0%90_%D0%94%D0%98%D0%A1%D0 54
24. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія: реальність і перспективи.* 2020. № 15. С. 104-110.
25. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. вип. 20. ч. 1. С. 237–241.
26. Лашук В.Г. Почуття самотності як дезадаптуючий фактор процесу соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2007. Т. IX. ч. 1. С. 240–245.
27. Марцинюк М., Миненок Н. Самотність як ресурс розвитку в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету.* 2017. № 22. С. 87.

28. М'ясоїд П. А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 487 с.
29. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.
30. Ничипорук В. Проблема самотності та шляхи її подолання. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/552/470>.
31. Осадча Н. О. Проблеми самотності: історичний і сучасний дискурси. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2015. № 2. С. 95-106.
32. Осадча Н. О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2016. № 2. С. 136-145.
33. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2019. Вид. 4. 352 с.
34. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206 – 214.
35. Попович М.В. Раціональність і виміри людського буття. К.: Сфера, 1997.
36. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
37. Скрипак І. Екзистенціальні виміри самотності в бутті сучасної людини. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/f848cc02-2051-46f0-b233-6ef7e0e7b191>.
38. Скрипак І. Проблема самотності в бутті людини та шляхи її усвідомлення й подолання. URL: <https://ejournals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/571/488>.

39. Смолянова О.В. Феномен самотності – глобальна проблема сьогодення. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/39188/1/zbirnyk-50-55.pdf#page=77>.
40. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.
41. Табачковський В., Булатов М., та ін. Філософія: світ людини. Київ: Либідь, 2003. С. 243–263.
42. Табачковський В.Г. Антропокультурне та соціокультурне у людським світовідношенні. *Філософська і соціологічна думка*. 1996. № 3-4. С.196.
43. Табачковський В.Г. Творча спадщина О. Кульчицького та Київська світоглядно-антропологічна школа / Філософсько-антропологічні читання 96. Випуск 2. К., 1996.
44. Токарева Н.М. Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
45. Тушинська О.А. Проблема самотності та шляхи її подолання. URL: <http://lib.pnu.edu.ua:8080/handle/123456789/19179>.
46. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2003, Вип. 5. С. 308– 316.
47. Франкова ІО. До питання про клініко-психологічні особливості психосоматичних пацієнтів з гострою соціальною самоізоляцією. Український вісник психоневрології. 2015. № 23, вип. 3. С. 173-174.
48. Хамітов Н. Інфантильність та зрілість у людському бутті // Філософсько-антропологічні читання'99. К., 2000.
49. Хамітов Н. Філософська антропологія як метаантропологія: метатеорія гуманітарних наук і філософія антропо-трансценденції // Збірник наукових праць. Філософія людини як шлях гуманізму та гідності у

- граничному бутті суспільства: підхід філософської антропології як метаантропології. К., НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016.
50. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. К.: Наук. думка, 1995. 170 с.
 51. Черниш В. М. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>.
 52. Швалб, Ю. М. Психологія самотності: консультативна робота. Психолог (Шкільний світ). 2007. №17. С. 5–7.
 53. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологические проблемы. К.: Украина, 1991. 270 с.
 54. Щедрина В.В. Психологічні наслідки самотності особистості в сучасному суспільстві. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/0da7b2ed-8781-49da-978e-d73fab5d0e7f>.
 55. Ясперс К. Ситниченко Л. Комунікація. Першоджерела комунікативної філософії. К.: Либідь, 1996.
 56. Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 116. P. 163-175.
 57. Berry L. L., Yadav M. S., Hole M. K. Reclaiming Healthcare's Healing Mission for a Sustainable Future. *Journal of Service Research*. 2024. Vol. 27(1). P. 6-27.
 58. Bolmsjö I., Tengland P. A., Rämngård M. Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing ethics*. 2019. Vol. 26(5). P. 1310-1325.
 59. Cann A. Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. 2014 URL: https://www.researchgate.net/publication/272729419_Sense_of_Humor_Stable_Affect_and_Psychological_Well-Being (дата звернення 19.12.2024).
 60. Gordy A., Luo H. H. W., Sidline M., Brownlee K. The missing measure of loneliness: A case for including neededness in loneliness scales.

International journal of environmental research and public health. 2021. Vol. 19(1). P. 429-437.

61. Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors: The power of social connection in prevention. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(5). P. 567-573.
62. Heu L., Zomerem M.V., Hansen N. Does Loneliness Thrive in Relational Freedom or Restriction? The Culture-Loneliness Framework 2020. URL: https://www.researchgate.net/publication/344401793_Does_Loneliness_Thrive_in_Relational_Freedom_or_Restriction_The_Culture-Loneliness_Framework (дата звернення 15.12.2024).
63. Jones H. Loneliness and social behavior // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L.A.Peplau & D.Pearlman. Y: John Wiley & Sons, 1992.
64. Lee S. Volunteering and loneliness in older adults: A parallel mediation model. *Aging & Mental Health*. 2022. Vol. 26(6). P. 1234-1241.
65. Martin R., Schermer J.A., Vernon P.A., Martin N. G. Lonely people tend to make fun of themselves: A behavior genetic analysis of humor styles and loneliness. 2017 URL: https://www.researchgate.net/publication/317247441_Lonely_people_tend_to_make_fun_of_themselves_A_behavior_genetic_analysis_of_humor_styles_and_loneliness.
66. McKenna-Plumley P. E., Turner R. N., Yang K., Groarke J. M. "It's a feeling of complete disconnection": experiences of existential loneliness from youth to older adulthood. *BMC psychology*. 2023. Vol. 11(1). P. 408-411.
67. Long C. R. J. R. Averill Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behavior*. 2003. №33.
68. Maslow A. H. *Motivation and Personality* (2nd ed.) N. Y: Harper & Row, 1970.

69. Meehan D. E., Grunseit A., Condie J., HaGani N., Merom D. Socioecological factors influencing loneliness and social isolation in older people: a scoping review. *BMC geriatrics*. 2023. Vol. 23(1). P. 726-743.
70. Perez L. G., Siconolfi D., Troxel W. M., Tucker J. S., Seelam R., Rodriguez A., D'Amico E. J. Loneliness and multiple health domains: Associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 45(2). P. 260-271.
71. Rokach A. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. In *Love, romance, sexual interaction*. 2018. P. 225-244.
72. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences / S. R. Long, M. Seburn, J. R. Averill, T. A. More. *Personality and social psychology bulletin*. 2003. №29.
73. Seemann A. The Psychological Structure of Loneliness. *International journal of environmental research and public health*. 2022. №19(3). P. 1061
74. Shvestul B., Han J., Germine L., Dodell-Feder D. Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*. 2020. Vol. 15(2). P. 1-13.
75. Von Soest T., Luhmann M., Hansen T., Gerstorf D. Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 118(2). P. 388-401
76. Triandis H. C. Collectivism and individualism: A reconceptualization of a basic concept in cross-cultural psychology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. №54.
77. Zagic D., Wuthrich V. M., Rapee R. M., Wolters N. Interventions to improve social connections: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2022. P. 1-22.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика - «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона). Діагностика суб'єктивного відчуття самотності.

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

текст опитувальника:

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодиноці.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.

18. Мені важко заводити друзів.

19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація. Високого ступеня самотності відповідають 41 – 60 балів, середній – від 21 до 40 балів, низькою – від 0 до 20 балів

ДОДАТОК В

Комплексна програма “Подолання самотності та розвиток соціальної взаємодії”

Мета програми

Сприяти подоланню почуття самотності, підвищенню самооцінки, розвитку навичок комунікації, емоційної відкритості та створенню позитивних соціальних зв'язків.

Тривалість програми

8–10 занять по 1,5–2 години (1–2 рази на тиждень). Можлива індивідуальна або групова форма (6–12 учасників).

Модуль 1. Усвідомлення самотності

Мета: Допомогти учасникам зрозуміти природу самотності та власні емоційні стани.

Зміст:

- Міні-лекція: «Самотність: психологічна сутність, види та наслідки».
- Вправа «Моя самотність»: учасники малюють або описують, як виглядає їхня самотність.
- Групова дискусія: «Чим самотність відрізняється від усамітнення?».

- Рефлексія: «Що мені дає, а що забирає самотність?».

Модуль 2. Підвищення самооцінки та прийняття себе

Мета: Зменшення самокритики, формування позитивного образу “Я”.

Зміст:

- Тест «Моя самооцінка» (наприклад, шкала Розенберга).
- Вправа «Мої ресурси»: складання списку своїх сильних сторін.
- Групова гра «Комплімент по колу».
- Домашнє завдання: щоденник успіхів (щодня записувати 3 позитивні моменти про себе).

Модуль 3. Розвиток емоційної компетентності

Мета: Навчити розпізнавати, приймати та виражати емоції.

Зміст:

- Вправа «Мої емоції сьогодні» (з картками емоцій).
- Міні-тренінг «Емоційна грамотність».
- Рольова вправа «Як я реагую, коли мені сумно / самотньо».
- Техніка релаксації: дихальні вправи, коротка медитація на прийняття себе.

Модуль 4. Розвиток комунікативних навичок

Мета: Формування впевненості в спілкуванні, навичок активного слухання та встановлення контактів.

Зміст:

- Міні-лекція: «Як встановлювати контакт з людьми».
- Вправи:
 - «Коло довіри»: обмін короткими позитивними повідомленнями.
 - «Дзеркало»: спроба повторювати невербальні сигнали партнера.
 - «Я—повідомлення»: тренування конструктивного висловлювання своїх потреб.

Модуль 5. Розширення соціальних зв'язків

Мета: Активізація соціальної активності, побудова нових відносин.

Зміст:

- Вправа «Моя соціальна карта»: коло людей, які мене підтримують.
- Обговорення: «Як я можу розширити це коло?».
- Планування реальних соціальних кроків (записатися в клуб, волонтерство, хобі-групу).

Модуль 6. Формування життєвої активності та сенсу

Мета: Знайти мотивацію, цілі, що виходять за межі самотності.

Зміст:

- Вправа «Моє дерево життя»: корені (досвід), стовбур (цінності), крона (цілі).
- Дискусія: «Що мені допомагає відчувати зв'язок із світом?».
- Рефлексія: план особистісного розвитку на наступні 3 місяці.

Загальні рекомендації

- Щоденна рефлексія: 5–10 хвилин на усвідомлення своїх почуттів.
- Соціальна активність: хоча б одна нова соціальна дія на тиждень (дзвінок, зустріч, спільна активність).
- Підтримка балансу: фізична активність, сон, харчування, спілкування.
- Психологічна підтримка: індивідуальні консультації або участь у групі взаємопідтримки.

Очікувані результати

- Зменшення відчуття ізоляції.
- Зростання самооцінки та впевненості.
- Покращення навичок спілкування.
- Поява нових соціальних контактів і життєвих цілей.

ДОДАТОК С

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ СТАНУ САМОТНОСТІ В ІНДИВІДУАЛЬНІЙ ТЕРАПІЇ

Індивідуальна психотерапевтична програма, спрямована на подолання почуття ізоляції, розвиток самоприйняття та соціальних навичок.

Мета програми

Зменшення почуття самотності, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок побудови здорових стосунків та підвищення рівня самоцінності.

Тривалість

10–12 сесій по 60 хвилин, 1–2 рази на тиждень.

Сесія 1. Діагностика та постановка терапевтичного запиту

Тривалість: 60 хв

Матеріали: анкета, тести (UCLA, Розенберга)

Хід сесії:

- Психодіагностика рівня самотності та самооцінки.
- Обговорення життєвих ситуацій, де проявляється самотність.
- Формування терапевтичних цілей та контракту.

Домашнє завдання: Щоденник емоцій, які супроводжують самотність.

Сесія 2. Усвідомлення природи самотності

Тривалість: 60 хв

Матеріали: папір, олівці

Хід сесії:

- Арт-терапевтична вправа «Моя самотність».
- Аналіз емоцій та потреб, що стоять за образом.
- Рефлексія та обговорення результатів.

Домашнє завдання: Фіксувати ситуації, що викликають самотність.

Сесія 3. Прийняття емоцій

Тривалість: 60 хв

Матеріали: картки емоцій, дзеркало

Хід сесії:

- Вправа «Емоційне дзеркало».
- Практика усвідомлення емоцій через тіло.
- Техніка «Майндфулнес дихання».

Домашнє завдання: Вести емоційний щоденник протягом тижня.

Сесія 4. Робота з внутрішнім критиком

Тривалість: 60 хв

Матеріали: папір, фломастери

Хід сесії:

- Техніка «Голос критика і голос підтримки».
- Переписування негативних переконань.
- Афірмації на прийняття себе.

Домашнє завдання: Щодня повторювати позитивні твердження.

Сесія 5. Відновлення внутрішньої опори

Тривалість: 60 хв

Матеріали: музика, аркуші

Хід сесії:

- Практика «Лист до себе».
- Візуалізація «Місце сили».
- Рефлексія змін у сприйнятті себе.

Домашнє завдання: Створити власний ритуал підтримки.

Сесія 6. Робота з переконаннями

Тривалість: 60 хв

Матеріали: папір, ручки

Хід сесії:

- Виявлення деструктивних думок.
- Вправа «Докази за і проти».
- Формування нових установок.

Домашнє завдання: Щоденник автоматичних думок.

Сесія 7. Розвиток соціальних навичок

Тривалість: 60 хв

Матеріали: зошит для записів

Хід сесії:

- Рольові ігри для тренування спілкування.
- Рефлексія труднощів у комунікації.
- Складання плану соціальних дій.

Домашнє завдання: Реалізувати хоча б одну соціальну дію.

Сесія 8. Робота з довірою

Тривалість: 60 хв

Матеріали: аудіозапис релаксації

Хід сесії:

- Вправа «Коло довіри».
- Візуалізація «Безпечне спілкування».
- Дихальні вправи на заземлення.

Домашнє завдання: Провести щиру розмову з близькою людиною.

Сесія 9. Інтеграція змін

Тривалість: 60 хв

Матеріали: папір, ручки

Хід сесії:

- Вправа «Мій шлях від самотності до зв'язку».
- Обговорення особистих змін.
- План підтримки результатів.

Домашнє завдання: Лист самому собі про власні зміни.

Сесії 10–12. Підтримка і закріплення результатів

Тривалість: 60 хв

Матеріали: попередні записи, бланки тестів

Хід сесії:

- Повторне тестування.
- Обговорення стабільності результатів.

- План подальшого розвитку клієнта.

Домашнє завдання: Регулярно підтримувати контакти та рефлексувати зміни.

Загальні рекомендації для психотерапевта

- Використовувати техніки релаксації на початку та в кінці кожної сесії.
- Підтримувати атмосферу довіри та безпеки.
- Поступово переходити до глибших тем, орієнтуючись на готовність клієнта.
- Обговорювати з клієнтом можливість групової підтримки після завершення курсу.

Очікувані результати

- Зниження інтенсивності почуття самотності.
- Покращення емоційної стабільності та самооцінки.
- Розвиток навичок соціальної взаємодії.
- Формування стійкої внутрішньої опори та самоцінності.