

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

КУЛАСВА ТЕТЯНА ВАЛЕРІЇВНА

УДК 377.015.31:316.46(043.3):159.9

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В
ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії (PhD)

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ Т. В. Кулаєва

Науковий керівник: **Бондарчук Олена Іванівна**,
доктор психологічних наук, професор

Київ – 2023

АНОТАЦІЯ

Куласва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці . – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 Психологія. – ДЗВО «Університет менеджменту освіти», Київ, 2023.

Дисертацію присвячено теоретичному обґрунтуванню й експериментальному вивченню психологічних особливостей переживання самотності в дорослому віці, запропоновано авторську теоретичну модель переживання самотності в дорослому віці, а також психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

Об'єктом дослідження обрано самотність особистості як психологічний феномен, а предметом – психологічні особливості конструктивного переживання самотності в дорослому віці.

Мета дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей переживання самотності в дорослому віці.

У кризових умовах сьогодення значно зросла кількість психологічних проблем особистості, які потребують нагального розв'язання. Серед цих проблем особливе місце займає переживання самотності, що, зокрема, зумовлено всесвітніми соціальними кризами, як-то COVID 19 та пов'язані з ним зміни в освітній системі та перерозподілу робочих місць на загальносвітовому ринку праці, а також військові дії в різних частинах світу (Україна, Нагорний Карабах, Армения) та спричинені ними соціально-гуманітарні катастрофи.

За результатами теоретичного аналізу літератури виокремлено основні теоретико-методологічні підходи до дослідження переживання самотності (*психоаналітичний (психодинамічний), феноменологічний, соціологічний,*

екзистенційний, інтракціоністський, когнітивний, інтимний тощо) за узагальненням яких самотність визначено як комплексне особистісне переживання, що утворює дельту між прагненням особистості у спілкуванні та суб'єктивним переживанням якості її соціального оточення.

Констатовано, 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.

З метою емпіричного дослідження особливостей і чинників переживання самотності в дорослому віці дібрано та апробовано діагностичний комплекс визначення рівнів і складових переживання самотності у дорослому віці із застосуванням частини методик дослідження в авторській адаптації. За результатами емпіричного дослідження виявлено нерівномірний розвиток складових переживання самотності, що засвідчило доцільність комплексного дослідження не лише загального показника, а й складових самотності.

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 представленій такими почуттями, як фрустрованість, переживання власної ізольованості, відсутність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером).

За результатами кластерного аналізу за процедурою K-Means Cluster було виявлено розподіл досліджуваних за загальними рівнями

конструктивного переживання самотності і констатовано, що більшість досліджуваних продемонстрували низький (36,3%) та нижче за середній рівні (12,6%) цього показника.

Згідно даних, встановлених за дисперсійним аналізом, виявлені гендерно-вікові особливості переживання самотності у дорослих осіб. Жінки в цілому відчують себе більш самотніми, ніж чоловіки., причому з віком рівень самотності у жінок знижується. Хоча жінки у віковому проміжку від 20 до 40 років демонструють зниження рівня самотності, а чоловіки- навпаки.

Щодо соціально-демографічних особливостей переживання самотності у дорослих, виявлено їхню залежність від: складу батьківської сім'ї, наявності дітей та місця проживання. Чоловіки, які зростали у неповних сім'ях, демонструють вищий рівень самотності, ніж чоловіки із повних сімей($p < 0,05$). На противагу жінки з повних батьківських сімей мають вищий рівень самотності, ніж жінки, які зростали у неповних сім'ях. Щодо місця проживання, то рівень самотності чоловіків практично не змінюється, або змінюються несильно, в залежності від того, у місті або селі, проживає даний чоловік. Натомість жінки, які проживають у місті, значно більше відчують самотність, аніж жінки з села.

На емпіричному етапі дослідження було також констатовано, що є значна кількість дорослих, які не володіють конструктивними стратегіями долаючої поведінки. Отже, можна припустити безпосередній зв'язок переживання самотності дорослою людиною зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегіями), які ця людина безпосередньо використовує при проживанні стресу, у тому числі при проживанні самотності.

На другому етапі емпіричного дослідження за результатами кластерного аналізу даних, отриманих за авторською адаптацією опитувальника засобів копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire), було виявлено розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки: «гнучкий», «уникаючий» та «соціально-орієнтований» типи (за авторським визначенням). При цьому, за

результатами дисперсійного аналізу знайдено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) у виборі стратегій долаючої поведінки в дорослому віці залежно від статі, місця проживання та складу батьківської родини.

На завершення констатувального етапу емпіричного дослідження за результатами кореляційного аналізу рівнів конструктивного переживання самотності за авторською моделлю та рівнів самотності, виявлених за авторською адаптацією методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale), констатовано слабкий ($\rho = - 0,2$), але статистично значущий зворотній зв'язок між даними показниками на рівні $p < 0,01$. Отже, чим нижчий рівень конструктивного переживання самотності демонструють досліджувані, тим вищий рівень самотності вони виявляють. Це, на наш погляд, свідчить про емпіричне підтвердження авторської теоретичної моделі конструктивного переживання самотності.

З урахуванням результатів теоретичного аналізу та емпіричних даних розроблено та апробовано психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці, що складається з трьох модулів. Модуль 1 *«Переживання самотності в дорослому віці сутність та теоретичні підходи»* зорієнтований на підвищення рівня обізнаності досліджуваних щодо самотності як дуального стану, що пов'язаний із програмами долаючої поведінки, властивих дорослій особистості. Модуль 2. *«Самотність та долаюча поведінка дорослої особистості: психологічна діагностика та умови розвитку»* психодіагностичний, що забезпечує усвідомлення як власного рівня та особливостей переживання самотності, так і притаманних учасникам програми копінг-стратегій. Модуль 3. *«Розвиток здатності конструктивного переживання самотності в дорослому віці»* спрямований на відпрацювання вмінь і навичок виявляти власні неконструктивні програми долаючої поведінки, опанування конструктивних копінг-стратегій, а також підвищення комунікативних навичок та вмінь керувати власними емоційними станами.

Доведено ефективність авторської програми психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці, про що свідчить позитивна, статистично значуща динаміка рівнів загального конструктивного переживання самотності учасників експериментальної групи загалом і за всіма складовими переживання самотності зокрема на відміну від контрольної групи.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає у тому, що: *вперше*:

- розроблено теоретичну модель конструктивного переживання самотності в дорослому віці, яка складається з трьох складових (когнітивна, афективна та конативна і двох полюсів сприймання самотності людиною (дефіцитарний та профіцитарний), що містять у собі комплекс відповідних якостей;

- доведено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем конструктивного переживання самотності згідно авторської моделі та загальним рівнем самотності, визначеним за стандартно вживаними класичними опитувальниками;

- визначено тенденції розвитку складових самотності у дорослих (нерівномірний рівень розвитку у переважної частини досліджуваних усіх складових самотності, та відносно недостатній рівень когнітивної та афективної складових), гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці);

- проведено системний аналіз зв'язку особливостей переживання самотності зі стратегіями долаючої поведінки у дорослому віці;

- розроблено комплексну систему заходів, спрямованих на сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих, враховуючи їхні особистісні властивості, теоретично обґрунтовано психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослому віці, апробовано та впроваджено в освітній процес;

- *уточнено* сутність понять: «самотність», «переживання самотності», «конструктивні копінг-стратегії», «долаюча поведінка у дорослому віці»;
- *подальшого розвитку дістали* положення про психологічні засади конструктивного переживання самотності дорослими людьми під час світових соціальних та економічно-культурних криз.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що здобуті емпіричні результати, запропонований психодіагностичний інструментарій і програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці можуть бути використані у закладах вищої освіти при викладанні психологічних дисциплін, зокрема, під час підготовки майбутніх педагогів і практичних психологів, у системі психологічної служби закладів вищої освіти при організації відповідних корекційно-розвивальних процедур, можуть застосовуватись у роботі викладачів-практиків, практичних психологів для більш ефективної побудови освітнього процесу й роботи зі здобувачами освіти. Також результати дослідження можуть бути використані в системі психологічної підтримки населення, переміщеного під час війни, зокрема у проведенні психодіагностичних процедур та тренінгів для підтримання психологічного здоров'я та адаптації до нових умов перебування.

Здійснене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми конструктивного переживання самотності в дорослому віці. Перспективи подальшого вивчення проблеми самотності можна зазначити як поглиблений аналіз феномену на предмет зв'язку між загальним рівнем самотності та елементами структури феномену, а також подальше вдосконалення, апробація та реалізація психологічних програм підтримки українців, які під час широкомасштабної війни втратили важливі соціальні зв'язки, а також змушені були змінити місце перебування та соціальне оточення, визначення й забезпечення відповідних умов психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності тощо. Важливим уявляється поглиблене вивчення соціально-демографічних чинників переживання

самотності, особливо тих, що сприяють неконструктивному переживанню самотності внаслідок гендерної стигматизації самотності дорослої особистості.

Ключові слова: самотність, переживання самотності, дорослий вік, самоповага, самоприйняття, копінг-стратегії, стрес, криза, долаюча поведінка, когнітивно-поведінковий підхід, самореалізація, внутрішня свобода особистості, особистісний потенціал, особистісний розвиток, стосунки, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Kulaieva, T. V. Psychological features of the experience of loneliness in adulthood. – A qualifying scientific work, manuscript.

A thesis for the scientific degree of PhD in specialty 053 Psychology. – State Institution of Higher Education “University of Educational Management”, Kyiv, 2023.

The thesis aimed to theoretically substantiate and experimentally study of the psychological features of experiencing loneliness in adulthood, the author's theoretical model of experiencing loneliness in adulthood is proposed, as well as a psychological program to promote the constructive experience of loneliness in adulthood.

The object of research is the experience of loneliness in adults, and the subject is the psychological factors of the constructive experience of loneliness in adults.

The purpose of the study was to justify theoretically and to study empirically the psychological features of experiencing loneliness in adulthood.

In today's crisis conditions, the number of psychological problems of the individual, which require an urgent solution, has increased significantly. Among these problems, a special place is occupied by the experience of loneliness, which, in particular, is caused by global social crises, such as COVID 19 and related changes in the educational system and the redistribution of jobs on the global labor

market, as well as military actions in various parts of the world (Ukraine , Nagorno-Karabakh, Armenia) and the social and humanitarian disasters caused by them.

According to the theoretical analysis of the literature, the main *theoretical and methodological approaches* to the study of the experience of loneliness (psychoanalytic (psychodynamic), phenomenological, sociological, existential, interactionist, cognitive, intimate, etc.) the needs of the individual in communication and the quality of his social environment.

Conducted the experience of loneliness reaches its highest level in adulthood (although the origins and roots of this experience can be found in the individual's adolescence, and in some cases in his childhood), when a person decides most of his life goals, such as creating a family, professional and personal realization, building a "community", i.e., social resource-supporting connections. So, it is very important to consider certain specifics in the experience of loneliness for an adult personality at each life stage of adulthood.

In the structure of adult loneliness, *three main components (cognitive, affective and conative (behavioral))* and *two poles* of a person's perception of loneliness (*positive and negative*) are distinguished, which are included in the author's theoretical model of experiencing this phenomenon.

The cognitive component of experiencing loneliness is determined by the degree of awareness, understanding, and evaluation of the situation of loneliness. According to the content characteristics of the cognitive component of loneliness, the peculiarities of perceiving oneself as a person who has or does not have sufficiently close relationships, the ability (inability) to find a source in alone being, satisfaction or dissatisfaction with self-realization, etc.

The affective (emotional-valuable) component of loneliness is represented by feelings such as frustration, experiencing one's own isolation, or, on the contrary, the presence of close, trusting, warm relationships with others, primarily with one's own family or romantic partner.

The conative (behavioral) component is represented by an avoiding the situations of loneliness as well as inability to be alone with oneself, and on the other

side, a tolerant attitude to solitude, autonomy, the ability to resist the pressure of public opinion and the development of one's own standards of behavior.

The deficit (negative) and surplus (positive) poles correlate with the dual nature of the phenomenon of experiencing loneliness in adulthood. At the same time, we associate the transformation of the negative experience of loneliness into a positive one and its correction with strategies of overcoming behavior (coping strategies) of an adult personality

The transformation of the negative experience of loneliness into a positive one and its correction was associated with coping strategies (coping strategies) of an adult personality.

This approach opens up wide possibilities for the use of psychotherapeutic work, when there is a need to turn a negative into a positive, ensuring the transformation of a person's negative psychological state into a neutral or positive one.

In order to empirically study the features and factors of experiencing loneliness in adulthood, a diagnostic complex of determining the levels and components of experiencing loneliness in adulthood was selected and tested using part of the research methods in the author's adaptation. According to the results of the empirical study, the uneven development of the components of the experience of loneliness was revealed, which proved the feasibility of a comprehensive study not only of the general indicator, but also of the components of loneliness.

It was established that the weakest in the structure of loneliness are the cognitive component (only 20% of adults demonstrated a high level of it, which indicates a generally low level of self-awareness and psychological awareness among the subjects) and the affective component (40% of the subjects have a low level of the component, intensively represented by such feelings, such as frustration, experiencing one's own isolation, lack of close, trusting, warm relationships with others, primarily with one's own family or romantic partner).

According to the results of the cluster analysis using the K-Means Cluster procedure, the distribution of the subjects according to the general levels of the

constructive experience of loneliness was revealed, and it was established that the majority of the subjects demonstrated a low (36.3%) and below average level (12.6%) of this indicator.

In the end of the ascertaining stage of the empirical research, based on the results of the correlation analysis of the levels of the constructive experience of loneliness according to the author's model and the levels of loneliness detected according to the author's adaptation of the methodology of D. Russell and M. Ferguson "The Loneliness Scale" (UCLA Loneliness Scale), a weak ($\rho = - 0.2$) but statistically significant feedback relationship between these indicators on levels $p < 0.01$. Therefore, the lower the level of constructive experience of loneliness demonstrated by the subjects, the higher the level of loneliness they reveal. This, in our opinion, testifies to the empirical confirmation of the author's theoretical model of the constructive experience of loneliness.

According to the data established by variance analysis, gender-age characteristics of the experience of loneliness among adults were revealed. Women generally feel more lonely than men, and the level of loneliness in women decreases with age. Although between the ages of 20 and 40, women show a decrease in the level of loneliness, and men - on the contrary.

As for the socio-demographic characteristics of loneliness in adults, their dependence on: the composition of the parental family, the presence of children, and the place of residence was revealed. Men who grew up in single-parent families demonstrate a higher level of loneliness than men from full-parent families ($p < 0.05$). On the contrary, women from full-parent families have a higher level of loneliness than women who grew up in single-parent families. As for the place of residence, the level of loneliness of men practically does not change, or changes slightly, depending on whether a given man lives in a city or a village. On the other hand, women who live in the city feel much more lonely than women from the villages.

At the empirical stage of the research, it was also established that there is a significant number of adults who do not possess constructive coping strategies.

Therefore, it can be assumed that there is a direct connection between the experience of loneliness as an adult and coping strategies (coping strategies) that this person directly uses when experiencing stress, including when experiencing loneliness.

At the second stage of the empirical study, based on the results of a cluster analysis of the data obtained according to the author's adaptation of the methodology of R. Lazarus and S. Folkman, the distribution of the studied adults into groups was revealed, depending on the prevailing strategies of coping behavior: "flexible", "avoidant" and "socially oriented" types (according to the author's definition). At the same time, according to the results of ANOVA, statistically significant differences ($p < 0.01$) were found in the choice of strategies of coping behavior in adulthood depending on gender, place of residence and composition of the parental family.

A psychological program of promoting the constructive experience of loneliness in adulthood, which containing three modules, was developed and tested. Module 1 "Experience of loneliness in adulthood, the essence and theoretical approaches", is aimed at increasing the level of awareness of the researched about loneliness as a dual state associated with coping behavior programs characteristic of an adult personality.

Module 2. "Loneliness and overcoming behavior of an adult personality: psychological diagnosis and conditions of development"- psychodiagnostic, which provides awareness of both one's own level and peculiarities of experiencing loneliness, as well as coping strategies inherent in the participants of the program.

Module 3. "Development of the ability to constructively experience loneliness in adulthood" is aimed at practicing the skills and abilities to identify one's own non-constructive programs of coping behavior, mastering constructive coping strategies, as well as improving communication skills and the ability to manage one's own emotional states.

The effectiveness of the author's program of psychological support for the constructive experience of loneliness in adulthood is proven, as evidenced by the positive, statistically significant dynamics of the levels of the general constructive

experience of loneliness of the participants of the experimental group in general and for all components of the experience of loneliness, in particular, in contrast to the control group.

The scientific novelty and theoretical significance of the research is that: *for the first time:*

- developed a theoretical model of the constructive experience of loneliness in an adult, which consists of three components (cognitive, affective and conative (behavioral) and two poles of a person's perception of loneliness (deficit and surplus), which contain a complex of relevant qualities;

- a statistically significant relationship at the trend level between the level of loneliness according to the author's model of loneliness and the general level of loneliness determined according to the standard classical questionnaires was proved;

- a systematic analysis of the connection between the features of experiencing loneliness and strategies of coping behavior in adulthood was carried out;

- a comprehensive system of measures aimed at promoting the constructive experience of loneliness in adults, taking into account their personal characteristics, was developed, a psychological program to promote the constructive experience of loneliness in adulthood was theoretically substantiated, tested and implemented in the educational process;

- trends in the development of the components of loneliness in adults are determined (uneven level of development in the majority of all the components of loneliness studied, and a relatively insufficient level of the cognitive component), gender-age and socio-demographic features of experiencing loneliness in adulthood);

- *clarified* the essence of the concepts: "loneliness", "experiencing loneliness", "constructive coping strategies", "overcoming behavior in adulthood";

- *provisions on the psychological foundations* of the constructive experience of loneliness by adults during global social and economic and cultural crises were further developed.

The practical significance of the research lies in the fact that the obtained empirical results, psychodiagnostic tools and a program to promote the constructive experience of loneliness in adulthood can be used in institutions of higher education when teaching psychological disciplines, in particular in the process of training pedagogical workers and practical psychologists, in the system of psychological services of institutions of higher education in the organization of appropriate corrective and developmental procedures, can be used in the work of practicing teachers, practical psychologists for more effective construction of the educational process and work with education seekers.

Also, the results of the study can be used in the system of psychological support of the population displaced during the war, in particular, in conducting psychodiagnostic procedures and trainings to maintain psychological health and adapt to new conditions of stay.

The completed dissertation research does not exhaust all aspects of the problem of the constructive experience of loneliness in adulthood.

Perspectives for the further study of the problem of loneliness can be pointed as an in-depth analysis of the phenomenon in terms of the connection between the general level of loneliness and the elements of the structure of the phenomenon, as well as further improvement, testing and further integration of psychological support programs for Ukrainians, who have lost important social network during the Russia to Ukraine invasion and were also forced to change their place of residence and social environment, to define and provide appropriate conditions for psychological support of adults with a high level of loneliness, etc.

An in-depth study of the socio-demographic factors of experiencing loneliness is important, especially those that contribute to the unconstructive experience of loneliness due to gender stigmatization of a single adult.

Key words: *loneliness, experiencing loneliness, adulthood, self-esteem, self-acceptance, coping-strategies, stress, crisis, coping behavior, cognitive-behavioral*

approach, self-realization, inner freedom of the individual, personal potential, personal development, relationships, psychological well-being.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті, опубліковані у фахових виданнях, включених до переліку, затвердженого МОН України:

1. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №4, 2022р., С. 56–65,. <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>
2. Кулаєва Т. В. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №6, 2023р., С.46–54,. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.02> (режим доступу <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/6>)
3. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти» серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування»* № 25(54), 2023 р., С. 70–83. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-70-83](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83)

Статті у міжнародних виданнях:

4. Кулаєва Т. В. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах - *Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy»* (Прага, Чеська республіка) , № 6, 2023, С.292–303. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29))

Статті апробаційного характеру, опубліковані у спеціалізованих наукових журналах, збірниках матеріалів наукових конференцій:

5. Кулаєва Т. В. Опитувальник «Мета в житті» (PIL- The Purpose In Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка: адаптація на українській вибірці. - *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (19 травня 2023 р., м. Київ)*. Київ: ДЗВО «УМО», 2023. 162 с. С.77–80. URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedagoghichnijsuprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakhvojennogho-stanu>

6. Кулаєва Т. В. Взаємозв'язок опановуючої поведінки суб'єкта та рівня успішності його навчальної діяльності. *Психолого-педагогічне забезпечення громадської підтримки освітніх інновацій: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 01 листопада 2017 р.)*. К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2018. 102 с., С. 46–54 Режими доступу: <http://umo.edu.ua/konferenciji>, <http://ispp.org.ua/biblioteka.html>

7. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями-вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні. *Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень: матеріали I Міжнародної наукової конференції, м. Харків, 14 квітня, 2023 р.* Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023. 150 с., С. 133–135. <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/issue/view/14.04.2023>

8. Кулаєва Т. В. Сучасний підхід до розуміння феномену «самотність». *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 29 березня–31 березня 2017 р.* К.: Вид. центр КНЛУ,

2017. 808 с., С. 701–703. Режим доступу: <https://onedrive.live.com/Тези викладачів 2017, 20.06.2017.pdf>

9. Кулаєва Т. В. Самотність як феномен людського буття: психологічний аспект. *Організаційна та економічна психологія в Україні: сприяння регіональному розвитку : тези XII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології (1–3 червня 2017 р., м. Харків) / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. К.-Х., видавництво «Гуманітарний Центр», 2017. 112 с., С. 67–68. Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/tezy_1499073874.pdf*

10. Кулаєва Т. В. Суб`єктивна самотність як психологічний феномен. *Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції(м. Київ, 26 травня 2017 р.). К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2017. 144с., С. 68. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/Збірник тез_Всеукр конф_26_05_2017.pdf*

11. Кулаєва Т. В. Особливості сучасного підходу до аналізу самотності у дорослому віці у вітчизняних та зарубіжних виданнях. *VIII Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти» (м. Київ, 24 травня 2019 р.). К.: ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. 156 с. С. 60–62. Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/Зб._матеріалів_конф_24.05.2019_p._прав.pdf*

12. Кулаєва Т. В. Копінг-стратегії особистості як чинник проживання стану самотності. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. 337 с. С. 198–201. Режим доступу*

<http://chnpu.edu.ua/component/k2/item/2366-mizhnarodna-naukova-konferentsiia-desyati-siveryanski-sotsialno-psykholohichni-chytannya>

13. Кулаєва Т.В. *Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці: спецкурс*. Київ : НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 28 с.
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737939>

ЗМІСТ

ВСТУП.....	22
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ.....	30
1.1. Основні підходи до дослідження проблеми самотності особистості в психологічній літературі.....	30
1.2. Психологічні проблеми переживання самотності в дорослому віці.....	40
1.3. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці	56
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	66
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	71
2.1. Методика та організація дослідження особливостей переживання самотності в дорослому віці.....	71
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей переживання самотності в дорослому віці.....	84
2.3. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці.....	104
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	114
РОЗДІЛ 3. СПРИЯННЯ КОНСТРУКТИВНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ У ФОРМУВАЛЬНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ	117
3.1. Мета, завдання та засоби реалізації формувального експерименту	117
3.2. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.....	128

3.3. Аналіз ефективності психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.....	142
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	150
ВИСНОВКИ.....	154
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	159
ДОДАТКИ.....	180

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність як значуще явище людського буття з давніх давен була об'єктом численних досліджень у соціогуманітарній сфері. Зазвичай цей феномен вивчали, виходячи з принципу дефіцитарності, й розглядали самотність як таку, що є надзвичайно травмівним для особистості. Певною мірою цей підхід є актуальним і сьогодні, під час війни, коли через наймасштабнішу в новітній історії хвилю людського переселення проблема самотності в українському суспільстві набула особливої значущості. Адже значна кількість українських родин вже стикнулися з проблемою руйнування соціальних зв'язків, часткового або повного; особливо ті, члени яких у неповному складі вимушено виїхали за кордон через загрозу життю внаслідок воєнних дій. Зазвичай такі неповні сім'ї характеризуються суб'єктивним переживанням доволі високого рівня самотності й відповідно потребують психологічної допомоги в контексті конструктивного її проживання.

Наразі самотність трактують значно ширше, не лише як життя в буквальному сенсі цього слова наодинці з самою собою внаслідок певної ситуації (розлучення, втрата роботи та ін.), а як дельту між прагненням особистості до спілкування та суб'єктивним переживанням якості її соціального оточення. Останнє посилюється в тих дорослих, які багато працюючи, особливо у віддаленому режимі, широко використовують новітні цифрові пристрої та соціальні інтернет-мережі для комунікації, водночас переживаючи свою ізольованість від світу й самих себе. Фактично, переживання самотності й фізична ізольованість людини є зовсім нерівнозначними поняттями.

Слід зазначити, що феномен самотності досліджували у межах різних підходів, зокрема: *психоаналітичного (психодинамічного)* (Г. Зілбург, Х. Салліван та ін.), *феноменологічного* (К. Роджерс та ін.), *соціологічного* (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер та ін.), *екзистенційного* (В. Франкл,

Е. Фромм, К. Мустакас та ін.), *інтераціоналістського* (Р.С. Вейс та ін.) , *когнітивного* (Д. Перлман, Л. Пепло та ін.), *інтимного* (В. Дерлега, С. Маргуліс та ін.) тощо.

Разом з тим системно психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці з урахуванням уявлення про самотність як дуального переживання, а також у зв'язку з долаючою поведінкою дорослої людини, не зважаючи на актуальність, ще, наскільки нам відомо, не виступали предметом спеціального дослідження.

Таким чином, актуальність, соціальна значущість та недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні особливості переживання самотності у дорослому віці».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Тему дисертаційного дослідження на засіданні Вченої ради ДЗВО УМО (протокол № 13 від 21.12.2016 року) та погоджено з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі освіти, педагогіки та психології НАПН України (протокол № 381 від 29.03.2017 р.).

Дисертаційне дослідження виконувалося в рамках науково-дослідних тем Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти»: «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій» (*державний реєстраційний номер 0117U006772, 2017-2021 рр.*) і «Трансформація професійного розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників в умовах відкритого університету післядипломної освіти» (ДР №0120U104637, 2020-2025 рр.), напрям «Умови психологічного благополуччя учасників освітнього процесу у відкритому університеті післядипломної освіти».

Об'єкт дослідження – самотність особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості конструктивного переживання самотності в дорослому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці.

Завдання дослідження:

- 1) на основі теоретичного аналізу літератури визначити основні підходи до дослідження проблеми переживання самотності дорослими людьми;
- 2) обґрунтувати сутність та складові самотності, а також показники її конструктивного переживання;
- 3) емпірично дослідити рівні та особливості переживання самотності дорослими особами;
- 4) виокремити основні групи проблем конструктивного переживання самотності в дорослому віці, визначити принципи, психологічні умови, основні механізми та засоби сприяння конструктивному переживанню самотності;
- 5) розробити та апробувати програму психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

Для досягнення мети та розв'язання завдань застосовано комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні методи:* теоретичний аналіз, систематизація, узагальнення, моделювання, що застосовувалися для визначення теоретико-методологічних засад дослідження особливостей та чинників переживання самотності в дорослому віці.

- *емпіричні методи:* психодіагностичні методи, що використовувалися для дослідження складових і особливостей переживання самотності в дорослому віці, зокрема, для дослідження: а) *когнітивної складової:* тест самоповаги М. Розенберга (RSE – Rosenberg Self-Esteem Scale) [183], опитувальник соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е. ДіТомасо [127], авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж. Крамбо та Л. Махоліка [119], б) *афективної складової:* опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30], в) *конативної складової:* авторська адаптація

методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма [147], авторська адаптація опитувальника засобів копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) [133], а також авторська адаптація методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) [186] для визначення загального рівня самотності;

- констатувальний та формувальний експерименти;
- математико-статичні методи опрацювання результатів емпіричного дослідження за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics (версія 23.0).

Організація дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилася протягом 2016–2023 рр. у чотири етапи.

На *першому етапі* (2016-2018 рр.) було визначено теоретико-методологічні засади дослідження проблеми переживання самотності у дорослому віці та психологічних умов її розвитку (виокремлено основні наукові підходи до вивчення самотності, визначено базові поняття, побудовано теоретичну модель переживання самотності дорослою особистістю, а також розроблено програму дослідження.

На *другому етапі* (2019-2020 рр.) проведено констатувальну частину емпіричного дослідження, спрямовану на дослідження особливостей і чинників переживання самотності в дорослому віці.

На *третьому етапі* (2021-перша половина 2022 рр.) реалізовано формувальну частину емпіричного дослідження, розроблено та апробовано психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці з урахуванням визначених на попередніх етапах психологічних особливостей та умов.

На *четвертому етапі* (2022-2023 рр.) здійснено аналіз, інтерпретацію та узагальнення результатів наукового дослідження, оформлено текст дисертації.

Експериментальна база. Констатувальний етап емпіричного дослідження був проведений на базі ДЗВО «Університет менеджменту освіти». У дослідженні було задіяно 650 дорослих осіб з різних регіонів України (здобувачів вищої освіти та слухачів курсів підвищення кваліфікації), з них 150 осіб брали участь в адаптації окремих методик дослідження. З метою безпеки учасників дослідження процедура проводилась за допомогою Гугл форм, в яких учасники попередньо дали згоду на проведення дослідження. Опитування було анонімним, але за запитом учасникам надсилалась індивідуально інформація за вказаними ними адресами електронною поштою.

Експериментальною базою формувального етапу емпіричного дослідження став Центральний інститут післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» м. Києва. У дослідженні взяли участь 45 дорослих осіб – слухачів курсів підвищення кваліфікації, з яких 22 особи склали експериментальну групу і 23 – контрольну.

Загальна кількість дорослих, які брали участь в емпіричному дослідженні, становить 695 осіб.

Надійність і достовірність результатів дослідження забезпечувалась достатньою репрезентативністю вибірки, залученням надійних методик, що за змістом відповідали меті та завданням дослідження, поєднанням кількісного та якісного аналізу результатів дослідження, їх математико-статистичною оцінкою тощо.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягає у тому, що *вперше*:

- розроблено теоретичну модель конструктивного переживання самотності в дорослому віці, яка складається з трьох складових (когнітивна, афективна та конативна і двох полюсів сприймання самотності людиною (дефіцитарний та профіцитарний), що містять у собі комплекс відповідних якостей;

- доведено статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем конструктивного переживання самотності згідно авторської моделі та

загальним рівнем самотності, визначеним за стандартно вживаними класичними опитувальниками;

- визначено тенденції розвитку складових самотності у дорослих (нерівномірний рівень розвитку у переважної частини досліджуваних усіх складових самотності, та відносно недостатній рівень когнітивної та афективної складової), гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці);

- проведено системний аналіз зв'язку особливостей переживання самотності зі стратегіями долаючої поведінки у дорослому віці;

- розроблено комплексну систему заходів, спрямованих на сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих враховуючи їхні особистісні властивості, теоретично обґрунтовано психологічну програму сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослому віці, апробовано та впроваджено в освітній процес;

- *уточнено* сутність понять: «самотність», «переживання самотності», «конструктивні копінг-стратегії», «долаюча поведінка у дорослому віці»;

- *подальшого розвитку* дістали положення про психологічні засади конструктивного переживання самотності дорослими людьми під час світових соціальних та економічно-культурних криз.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що здобуті емпіричні дані, запропоновані психодіагностичний інструментарій і програма психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці можуть бути використані в системі психологічної служби закладів вищої освіти, а також для широких верств населення, хто цікавиться психологічною самоосвітою. Розкриті психологічні тенденції та умови розвитку психологічних особливостей самотності можуть бути покладені в основу різноманітних спецкурсів та тренінгів в системі підготовки майбутніх психологів. Отримані результати дослідження можуть бути застосовані в процесі викладання та вивчення психологічних дисциплін у процесі

підготовки фахівців, зокрема, майбутніх педагогів і практичних психологів у закладах вищої освіти тощо.

Упровадження результатів дослідження. Результати дослідження впроваджено в освітній процес Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» м. Києва (довідка про впровадження № 19-09/07 від 11.09.2023 р.), Хмельницького обласного інституту післядипломної освіти (довідка про впровадження № 528 від 11.10.2023 р.), Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (довідка про впровадження № 23 від 25.10.2023 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертації доповідалися на науково-практичних конференціях різного рівня, серед яких: *Міжнародні науково-практичні конференції: «Україна і світ: діалог мов та культур»* (м. Київ, 29 березня – 31 березня 2017 р.), XII Міжнародна науково-практична конференція з організаційної та економічної психології (м. Харків, 1–3 червня 2017 р.), VIII Міжнародна науково-практична конференція «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти» (м. Київ, 24 травня 2019 р.), Міжнародна наукова конференція «Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання» на психолого-педагогічному факультеті Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів, 29 листопада 2019 р.), «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану»: XII Міжнародна науково-практичної конференція (м. Київ, 19 травня 2023 р.), «Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень» I Міжнародна наукова конференція (м. Харків, 14 квітня, 2023 р.), *Всеукраїнські науково-практичні конференції: Психолого-педагогічне забезпечення громадської підтримки освітніх інновацій»* (м. Київ, 1 листопада 2017 р.).

Результати дисертаційного дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології управління ДЗВО «Університет менеджменту освіти» (2016-2020 рр., а також 2022-2023 рр.).

Публікації. Зміст і основні результати дисертаційного дослідження відображено у 13 одноосібних публікаціях, серед яких: 3 статті у фахових виданнях України, включених до переліку, затвердженого МОН України, 1 публікація у зарубіжному науковому періодичному виданні (Чеська республіка), 9 публікацій у збірниках матеріалів і тез науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містять 214 найменувань (з них 116 – англійською та 5 – німецькою мовами) та 5 додатків на 46 сторінках. Дисертаційний текст містить 8 рисунків та 32 таблиці. Основний зміст дисертації викладено на 158 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 243 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ.

У першому розділі представлено теоретико-методологічні засади дослідження особливостей переживання самотності в дорослому віці. Висвітлено основні наукові підходи до дослідження самотності та особливостей переживання самотності дорослими різного віку, обґрунтовано чинники переживання самотності в дорослому віці, втілені у відповідній авторській теоретичній моделі, наведено результати теоретичного аналізу особливостей переживання самотності в дорослому віці.

1.1. Основні підходи до дослідження проблеми самотності особистості в психологічній літературі.

Теоретичний аналіз наукової літератури у контексті теми дослідження свідчить про те, що попри велику кількість досліджень особливостей переживання самотності в дорослому віці єдине тлумачення зазначеного феномену відсутнє.

В українській мові слово «самотність» походить від слова «сам», тобто поодинокий, самотійний. Сучасний тлумачний психологічний словник дає наступне визначення самотності – «стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [9, с. 449]. Проблема переживання самотності спочатку виступала як філософський конструкт. Ідеї, пов'язані з проблемою самотності, ми бачимо в працях великих мислителів першої половини ХХ сторіччя: А. Камю [92], М. Гайдеггера [28], А. Шопенгауера [61] та ін. Але в міру усвідомлення важливості та складності досліджуваної теми, до вивчення проблеми самотності почали звертатись та

звертаються сьогодні не лише філософи, але й соціологи, психологи, а також представники інших гуманітарних наук.

Традиційно самотність розглядалася, виходячи з принципу дефіцитарності як явище, що є надзвичайно травмівним для особистості, наслідками якого можуть стати гіперстрес, хвороби, різноманітні девіації поведінки та ін. Підтвердження часткової правомірності такого підходу знаходимо в результатах мультидисциплінарних досліджень (наприклад, у роботах Р. Уїлсона [208], щодо існування зв'язку між відчуттям самотності у людини й високим ризиком серцево-судинних захворювань, хвороби Альцгеймера тощо. Самотні люди зазвичай хворіють частіше та важче на різноманітні вірусні захворювання, зокрема, грип (роботи С. Пресман[177]) , Л. Уцієль [203]) тощо.

Але можна зазначити, що більшість авторів визнають, що самотність і фізична ізоляваність людини від соціуму- це зовсім не тотожні поняття (Дж. Бланшар [101], Б. Мішковіч [163], Л. Вюрмсер [210]). Крім того, з'явилися розвідки, що залежно від об'єктивних та суб'єктивних обставин одна і та же особистість може відчувати різні види самотності (сімейну, романтичну, соціальну самотність (згідно Е. ДіТомасо [126, 127]). Або, згідно іншої класифікації, запропонованої Д. Клербо [115], – ситуативну або хронічну самотність, більше того, можна припустити, що це відбувається одночасно , як вважає Л. Дек [120].

Швидкі зміни в сучасному світі, його атомізація та заміна традиційних колективістських культур на індивідуалістичні, коли кількість одноосібних домогосподарств у світі зростає з блискавичною швидкістю, все частіше змушують дослідників шукати й інші (окрім дефіцитарного) принципи тлумачення самотності. В Україні напередодні повномасштабного вторгнення Росії, згідно даних Держстату, у 2021 р. нараховувалось 2 млн 715 тис одноосібних господарств, тобто 18,1% від загальної кількості домогосподарств, з найвищими показниками у Кіровоградській (27,8% одноосібних господарств), Запорізькій (25,6%), Хмельницькій (25,3%) та

Чернігівській (24,2%) областях, і 12,8% одноосібних господарств у Києві [70, с. 12]. При цьому найближчими роками кількість таких домогосподарств може значно зрости. У зв'язку з цим шведський економіст К. Нордстрем публікує наступні висновки щодо Швеції: з 2008 по 2016 рр. кількість одноосібних домогосподарств тут збільшилась з 48% до 56% [170]. У зв'язку з цим К. Нордстрем вказує на доцільність не страждати, а визнавати суспільну еволюцію й необхідність адаптації під неї [170, с.17].

Наразі йдеться про певну лібералізацію самотності або «життя соло» (*Going Solo*), як коректно висловлюються англомовні джерела, зокрема Е. Кляйненберг [152], коли самотність вивчають як дуальний, діалектичний стан, що є травмівним і може зруйнувати особистість, але водночас і ресурсним, слугуючи прояву самосвідомості особистості, її вдосконаленню, особистісному зростанню. Саме в силу суперечливого характеру переживання самотності доволі важко дати універсальне й однозначне визначення цьому феномену. Самотність сьогодні – це не лише наслідок ланки випадкових збігів, на противагу усвідомлений вибір мільйонів людей в розвинених країнах. Це – нова соціальна реальність, вважає Е. Кляйненберг, відповідальне рішення як молодих представників «creativity class», креативного класу, так і людей старшого віку, які бажають старіти наодинці. Отже, самотність – це ще й наслідок трансформації міського середовища, де можна експериментувати із стилем життя. Не менш важливі також посилення ролі жінок в суспільстві, революція «social nets», тобто соціальних мереж, і стрибок тривалості життя [152].

Також важливо зазначити, що самотність є частіше «хворобою» тих дорослих, які широко використовують новітні цифрові пристрої та соціальні мережі для комунікації, особливо тих, хто працює у віддаленому режимі. При цьому, враховуючи, що генетичні дослідження та нейропсихологічні розвідки (Р. Уілсон [208], М. Бондевік [102]) свідчать про те, що схильність до самотності певною мірою визначається спадковістю людини та будовою її мозку, йдеться про розподіл самотності на суб'єктивну та об'єктивну

(Дж. Качіоппо [111]). Як пояснює Дж. Качіоппо, переживання самотності цілком може зробити людину занадто егоїстичною, байдужою, зацикленою на собі та власних переживаннях [111, с. 426].

Слід зазначити, що ще напередодні пандемії, спричиненої COVID 19, багато хто із дослідників зазначав дуальність цього поняття, необхідність ревізії, перегляду суто негативного розуміння самотності як травмуючого для людини стану, підкреслюючи профіцитарний, «вигідний» стан самотності для людини. З'явилося багато західних досліджень, в яких йдеться про відхід від негативної конотації самотності й акцентації на позитивній. При цьому (у зв'язку з суб'єктивним характером переживання самотності) даний феномен найбільш плідно вивчається в сучасній когнітивній та соціальній психології [149], а розроблене А. Беком [98, 99] поняття когнітивних викривлень (*cognitive distortions*) застосовується при психотерапевтичній роботі із самотністю, спрямованій на покращення навичок спілкування. Враховуючи, що до когнітивних викривлень можна віднести помилки мислення, зокрема, надузагальнення, знецінювання та ін., Дж. Бланшар [101] пропонує трактувати феномен самотності в річищі усвідомленої поведінкової стратегію на базі нових інтерпретацій. Як зазначає К. Мустакас [165], саме цей підхід при дослідженні проблеми самотності є прикладним та таким, що «на основі взаємного збагачення дозволяє отримати більш обґрунтовані результати» [166, с.13]. Серед інших робіт, що наголошують на ресурсній природі стану самотності, можна зазначити Е. Кляйненберга [152]. Е. Пепло [172], Е. Рокач [180, 181].

Проте з настанням пандемії поняття самотності знов почала набувати суто негативного значення. Ситуація, коли мільйони людей по всьому світу опинились наодинці або сам із собою, або замкнені в помешканні виключно з членами родини, спричинило пошук спілкування через соціальні мережі та зростання гострого незадоволення цією формою міжособистісної комунікації.

На теренах України проблема переживання стану самотності представлена класичними роботами, в яких самотність розглядається більшою

мірою, як об'єктивний, але тимчасовий стан, зумовлений поточною ситуацією, зокрема, розлученням, втратою роботи та ін. (Л. Варава [10], В. Лашук [48] та ін.). Також українськими вченими досліджуються окремі аспекти проблеми проживання самотності, наприклад, О. Брюховецька описує особливості проживання самотності особами юнацького віку [8], але попри актуальність проблеми, системних розвідок ще не вистачає, і потреба в них стоїть гостро.

Загалом у психологічній літературі можна виокремити декілька основних підходів до розуміння стану самотності: *психоаналітичний (психодинамічний), феноменологічний, соціологічний, екзистенційний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний* тощо.

Узагальнюючи положення *психоаналітичних* теорій, можна стверджувати, що самотність розглядається в цій психологічній парадигмі як стан негативний, такий, що укорінений в ранньому дитинстві. Перший психологічний аналіз самотності зробив у 1938 році Г. Зілбург [213]. Він розрізняв самотність та усамітнення. Усамітнення він вважав нормальним станом, що виникає внаслідок «відсутності когось», а самотність – на противагу – непереборно неприємним відчуттям, що «роз'їдає серце» [213, с. 10–11]. На думку науковця, зумовлюють самотність такі риси особистості, як нарцисизм, манія величі та ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне почуття всемогутності. Така нарцисічна орієнтація починає формуватися у дитинстві, коли дитина разом з відчуттям радості бути любимою відчуває потрясіння (я - маленька слабка істота).

Х. Салліван [196] також вбачав корені самотності в дитинстві. Він встановив рушійну силу потреби в людській близькості, яка вперше виявляється у прагненні дитини до контакту. У підлітковому віці потреба контакту набуває форми потреби в приятеліві, з яким можна обмінюватись глибинними думками. У підлітків, які відчувають брак соціальних навичок як наслідок невірних взаємовідносин із батьками в дитинстві, часто-густо виникають складнощі із знаходженням приятелів у підлітковому віці. Ця нездатність задовільнити підліткову потребу в інтимності може призвести до

глибинної самотності в дорослому віці. У «*міжособистісній теорії психотерапії*» Х. Саллівана запропонована концепція психічного розвитку, головною детермінантою якої вважаються «міжособистісні відносини», як реальні, так і уявні, за допомогою яких і в яких особистість формується і розвивається. Рушійною силою цього розвитку є потреба в людській близькості», яка спонукає розвиток на кожному віковому етапі [196, с. 25-28].

Таким чином, представники моделі *психодинамічного* підходу до розуміння стану самотності, виходячи з клінічної практики, розглядають останній у контексті закономірностей розвитку особистості як патологію, яка виникає у процесі несприятливого розвитку індивіда [168].

Цікавий погляд на самотність пропонує *Е. Еріксон* [124], який вважає, що стан самотності – це тимчасове відчуття власної автономності, й тому його не слід розглядати як феномен, що має універсальний статус. Цей стан супроводжує лише певні періоди життєвого циклу, наприклад, у віці після перших 20 років життя; саме тоді людина вирішує основну задачу поточного циклу життя, наприклад, створення родини.

Феноменологічний підхід до розуміння самотності найкраще, на нашу думку, поданий у роботах К. Роджерса [179] у річищі розробленої ним концентрованої на клієнті терапії і заснований на розумінні «Я-концепції» особистості. Підхід К. Роджерса відрізняється від психоаналітичного тим, що він вважає, що самотність зумовлена поточними впливами «тут і тепер», які переживає особистість, й відповідно практично не акцентує увагу на ранніх дитячих спогадах. За К. Роджерсом, самотність є проявом слабкої пристосованості індивіда через феноменологічну невідповідність уявлень індивіда про власне «Я».

К. Роджерс вважає, що суспільство примушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу, зразків поведінки [179, с 45-49], зумовлюючи тим самим суперечності між істинним «Я» індивіда і його у взаємодії з навколишніми. Одне лише виконання соціальних ролей, неважливо, наскільки вони адекватні, веде до безглузлого існування індивіда.

Особистість стаю самотньою, коли, знявши охоронні бар'єри в русі до власного «Я», вона, однак, вважає, що їй буде відмовлено у контакті з боку навколишніх людей. За К. Роджерсом, упевненість у тому, що справжнє «Я» особистості буде знехтуване іншими, змушує людей замикатися в своїй самотності. Страх бути знехтуваним зумовлює стійке дотримання особистістю своїх соціальних «фасадів» (ролей) і як наслідок, переживання відчуття спустошеності [179].

На противагу психоаналітичному та феноменологічному підходу, у річищі яких прийнято вважати саму людину головною причиною її самотності, автори-представники *соціологічного напряму* соціальної психології К. Боумен [103], Д. Рісмен [184], Ф. Слейтер [193] покладають відповідальність за виникнення стану самотності на суспільство. Так, К. Боумен стверджує, що самотність у сучасному суспільстві зумовлює послаблення зв'язків у первинній групі на тлі зростання соціальної мобільності загалом і сімейної зокрема [103, с.194-195]. Д. Рісмен, і Ф. Слейтер пов'язують свій аналіз самотності з вивченням суспільства і, зокрема, зі здатністю суспільства задовольняти потреби його членів. При цьому автори підходу вважають, що люди з головним напрямом орієнтації орієнтовані на інших індивідів, найголовніше - хочуть подобатися цим іншим, а також постійно пристосовуються до обставин і контролюють своє оточення для того, щоб визначити лінію своєї поведінки [184].

Ф.Слейтер вважає, що ми всі прагнемо спілкування та залежності. Ми воліємо довіри та співробітництва з іншими людьми, до «виявлення відповідальності за власні прагнення та орієнтації в житті». Проте ці основні потреби недосяжні в сучасному суспільстві через прагнення суспільства до індивідуалізма, віру в те, що кожен мусить слідувати власній долі [184, с.100].

Таким чином, Д. Рісмен і Ф. Слейтер не стільки оцінюють самотність як нормальний або ненормальний стан, скільки вважають самотність нормативним та загальним статистичним показником, що характеризує суспільство. Ці теорії в співвіднесенні із сьогоденням підкреслюють значення

соціалізації, коли багато чинників (наприклад, вплив засобів масової інформації), сприяючі соціалізації, водночас сприяють й постійному негативному впливові на особистість [193, с. 41-43].

Представники *екзистенційного* напрямку в психології (В. Франкл [83], К. Мустакас [165] та ін.) розглядають стан самотності та переживання цього стану як природні та нормальні для людини, яка від самого початку є самотньою. Отже, виникнення переживання самотності пов'язане із відчуттям «внутрішньої пустоти», втратою смислу існування, нудьгою й апатією тощо. Водночас науковці-екзистенціалісти основну увагу зосереджують на пошуку шляхів життя людини в самотності. Зокрема, Е. Фромм трактує самотність як таке універсальне переживання, що властиве будь-якій вільній особистості на всіх етапах її розвитку [84, с. 212]. К. Мустакас розрізняє так звану «суєту самотності» як систему захисних механізмів, що відвертає особистість від вирішення нагальних життєвих питань, спонукаючи її прагнути до активності заради самої активності для уявного споріднення з іншими людьми, і «істинну самотність» як творчу силу, кожне переживання якої є можливістю вирватися зі стандартних циклів поведінки в граничних за напругою життєвих ситуаціях, що переживаються на самоті [166]. Отже, у річищі даного підходу визнається можливий травмівний вплив самотності, але, долаючи страх самотності, феномен можна трактувати як продуктивний, творчий стан людини [84, с. 56].

У межах *інтераціоналістського* підходу до проблеми самотності Р. Вейс, тлумачить самотність як епізодичне гостре відчуття занепокоєння й напруги, що зумовлене прагненням людини до дружніх чи інтимних відносин, з одного боку, і переживанням недостатності соціальної взаємодії індивіда [207]. Науковець стверджує, що самотність є продуктом комбінованого взаємовпливу чинників особистості й ситуації, виокремлюючи два основні її типи – «емоційну ізоляцію», неспокій, тривогу, порожнечу, зумовлені відсутністю прихильності до конкретної людини і «соціальну ізоляцію» як відчуття розуміння безглуздя свого життя, своєї незначущості через переживання особистістю відсутності значущих соціальних зв'язків або

відчуття спільності» [207, с.197]. Самотність розуміється як буденне явище, причинами якого є поточні події в житті людини, але через гостроту свого перебігу й хворобливості для особистості вимагають терапії. У цілому підхід Р. Вейса визнає причиною самотності, яку вважають актуальною й понині, дефіцит соціальної взаємодії індивіда, особистості, що задовольняє її актуальні соціальні потреби й очікування [107].

Соціальну природу самотності відзначають також представники *когнітивного* підходу Д. Перлман й Л. Пепло [172], які в якості причини самотності називають усвідомлену особистістю розбіжність між бажаним і досягнутим рівнем своїх контактів у соціумі. Головною характеристикою когнітивних моделей самотності є зосередження на важливості суб'єктивного аспекту переживання, а також підкреслення ролі самопізнання й самооцінювання в цьому процесі. При цьому враховується, що особистість окрім реальних соціальних зв'язків, має внутрішні, засвоєні «зразки», стандарти соціальних контактів, до реалізації яких прагне в дійсності свого буття. Відповідно, когнітивний підхід (як, наприклад, модель когнітивного дисонансу Л. Фестінгера [132]) визначає самотність як реакцію індивіда на усвідомлення розбіжності якості наявних соціальних зв'язків і їх внутрішніх стандартів.

Таким чином, в центрі уваги дослідників у річищі даного підходу опиняються дві основних взаємопов'язаних проблеми: яким чином людина оцінює й порівнює із внутрішнім стандартом власне соціальне життя, і що саме виступає в якості такого стандарту. Через складність цього переживання для людини пропонуються варіанти корекційної роботи з подолання самотності, що пов'язані з усвідомленням і можливою трансформацією внутрішніх зразків поведінки, на які орієнтується особистість, а також з удосконаленням соціальних взаємовідносин [132].

Загальне в когнітивних підходах і підходах інтеракціоністів – те, що явище самотності знаходиться у фокусі уваги дослідження через «запит практики». Саме тому в кожному підході виробляється побудова робочої

моделі, що підкреслює значення даного явища, виявляючи його взаємозв'язок і взаємозалежність з іншими явищами і причинами та описує механізми, що лежать в його основі.

Інтимний підхід до розуміння самотності представлений в першу чергу роботами В. Дерлега та С. Маргуліс, які для витлумачення самотності застосовують поняття «інтимність» та «саморозкриття» [121]. Як зазначає Р. Вейс, науковці вважають, що соціальні стосунки в цілому забезпечують досягнення особистістю її різноманітних цілей [207]. Самотність же виникає внаслідок відсутності відповідного соціального партнерства, коли міжособистісним стосункам індивіда не вистачає інтимності, необхідної для довірчого спілкування.

Узагальнюючи дані підходи, ми визначаємо самотність як дельту між дельту між прагненням особистості у спілкуванні та суб'єктивним переживанням якості її соціального оточення. Важливу роль у переживанні самотності відіграють не стільки реальні відносини, а радше уявлення про те, якими вони мають бути, тобто певна ідеалізація та романтизація стосунків з іншими людьми. Особистість, яка відчуває відносно сильну потребу у комунікації, буде почуватися самотньою тоді, якщо її соціальні контакти є обмеженими, а вона воліла б контактувати зі значною кількістю індивідів. На противагу, людина, яка не має такої потреби, може взагалі не потерпати від самотності навіть за умов повної ізоляції та відсутності спілкування з іншими людьми. Недарма в психологічних та соціологічних розвідках розробляються поняття «самотність у натовпі», «самотність у родині» тощо [121, с. 249].

Більшість сучасних наукових досліджень феномену самотності зведені до вивчення рис характеру та особистісних рис самотніх індивідів, вікових особливостей та атрибутивних моделей самотності, виокремлення складових феномена, що супроводжують переживання самотності, а також виділення рівнів самотності, складання різноманітних типологій та шкал самотності тощо.

1.2. Психологічні проблеми переживання самотності в дорослому віці.

Сучасне суспільство, окрім іншого, потерпає від проблеми переживання почуття самотності значною кількістю людей, саме тому дуже важливо розглянути певну специфіку переживання самотності для дорослої особистості на кожному життєвому етапі. Самотність властива всім віковим етапам, проте найбільшого значення набуває на етапі дорослості, коли людина вирішує більшість своїх життєвих цілей, таких як створення родини, професійна та особистісна реалізація, побудова «ком`юніті», тобто соціальних ресурсно-підтримуючих зв'язків.

Психологічні проблеми переживання самотності в дорослому віці на загал розглядаються в роботах зарубіжних та українських дослідників в межах вікової психології.

Існують декілька періодизацій щодо визначення межі дорослого віку (Дж. Біррен, засновник сучасної геронтологічної науки в США та перший президент Геронтологічної спілки США [100], Е. Еріксон [124], В. Моргун [54] та ін.). Ми обрали для дослідження психологічних особливостей переживання самотності в дорослому віці вікову періодизацію, запропоновану Г. Крайг [118] (табл. 1.1).

Необхідно зазначити, що теоретичний аналіз досліджень із проблеми самотності показав, що цей стан вперше у найбільш гострій формі проявляється ще у *підлітковому віці* (О. Брюховецька [8], Р. Вейс [207], К. Грей [20], Х. Салліван [196], Ю. Фельдман [79] та ін.), на тім життєвім етапі, на якому йдеться про усвідомлення власної ідентичності та відгуків на цю ідентичність від навколишнього світу.

Таблиця 1.1

Періодизація дорослого віку згідно Г. Крайг [118]

Період дорослого віку	Вікові межі (у роках)
Рання дорослість	20-40
Середня дорослість	40-60
Пізня дорослість	Понад 60

Відчуття безглузді власного буття зумовлює переживання самотності, тривоги, неспокою. Не знайшовши підтримки й розуміння у взаєминах з дорослими та серед законослухняних однолітків, такий підлітків звертається до асоціальної групи, що зазвичай складається з таких же однолітків, яких «не зрозуміли» оточуючі. Саме тут підліток набуває реальної фізичної, психологічної, моральної і навіть матеріальної підтримки, що докорінно змінює його самопочуття та формує впевненість у груповому захисті від несправедливості. Включаючись у девіантну субкультуру з її нормами та цінностями, неповнолітній отримує широке поле для самоствердження, самореалізації, тим самим компенсуючи ті невдачі, які що спіткали його в законослухняному товаристві; при цьому в девіантному середовищі можуть максимально реалізуватися прагнення підлітка до самостійності .

Як зазначають Н. Максимова та К. Мілютіна [55], в числі причин, що ведуть до виникнення самотності, можна назвати наявність конфліктних відносин з оточуючими, у першу чергу, з членами родини, також зазначені та інтенсивні емоційні прояви як головні ознаки поточної кризи дорослішання; а також нестача або недостатнє розмаїття соціальних контактів людини та відсутність діяльності, яка б могла скомпенсувати запити та соціальний контакт, що суб'єктивно виявляються як стан незадоволеності, нудьги, туги, пошуків себе , брак соціальних навичок; переважання індивідуалізації, персоналізації над адаптацією. Так переживання самотності підлітками супроводжує розвиток низки особистісних новоутворень, виступаючи

складовою комплексу психоемоційних реакцій у ситуаціях конфлікту; у низці особистісних процесів самотність служить психологічним стабілізатором чи дестабілізатором емоційних реакцій тощо. Завдяки самоті підліток навчається бути незалежним від постійного соціального підкріплення. Самотність підлітка є результатом неправильної організації спілкування дорослими та веде до деформацій розвитку особистості, спонукаючи підлітка шукати групи, які компенсують дефіцит спілкування.

Головними проблемами становлення особистості в період *ранньої дорослості* є досягнення ідентичності з іншими дорослими та близькості. Близькість є єднанням двох ідентичностей, але без втрати кожним індивідумом своїх неповторних особливостей. Близькість – основа кохання, що передбачає коливання емоцій по лініям «інтерес-збудження» і «задоволення-радість». До того ж любов може супроводжуватися почуттям ревності, що може виражатися емоціями гніву, смутку, агресії тощо.

На думку Е. Еріксона, завдання стадії після підліткового і раннього підліткового віку, а саме стадії раннього дорослого життя, полягає в придбанні близькості - здатності прив'язувати себе до інтимних і супутніх відносин і здатності зберігати вірність таким стосункам, навіть за доволі значних жертв і компромісів. Запобігання особистому досвіду (досвіду повної групової солідарності, близькості, менторського впливу тощо) від «страху втратити его» може призвести до глибокого вражаючого почуття самовідторгнення та ізоляції. З іншого боку, зазначає Е. Еріксон, існують форми партнерства, еквівалентні «ізоляції двох», які захищають обох партнерів від необхідності продовжувати особистісне зростання і перейти до наступного етапу - продуктивного [124].

На етапі ранньої дорослості людина може переживати новий комплекс емоцій, зокрема, емоції батьківських стосунків, що передбачають: радість від спілкування з дитиною, почуття прихильності та взаємної довіри, налаштованість на «хвилю дитини», чутливість до найбільших потреб дитини, почуття зацікавленості розвитком дитини та щире захоплення нею. Можна

сказати, що саме емоційна сфера особистості в цьому віці вже достатньо сформована та майже стабільна. Але саме у період ранньої дорослості особистість зазвичай починає реалістично сприймати життя, усвідомлювати, що її життєва перспектива є досить значною, розподіляючи майбутнє на послідовні етапи. При цьому, оскільки людина як правило розуміє наявність численних перешкод та проблем на життєвому шляху, його перспектива не завжди є оптимістичною [20].

Як зазначає Р. Павелків, окрім вибором партнера й створенням сім'ї [57] специфіка ранньої дорослості пов'язана з професійним самовизначенням й оволодінням обраною професією під час професійної підготовки тривалість якої завдяки науково-технічному прогресу на даний момент значно розширена. Саме в молодості людина стверджує себе в обраній справі, набуваючи професійну майстерність. Р. Павелків вважає, що в ранній дорослості людина має не тільки найвищу працездатність, але й ще цілком здатна впоратись із найбільшими фізичними навантаженнями та психічними випробуваннями, також має можливість оволодівати комплексними способами розумової діяльності. Згідно цього підходу, життєвий етап ранньої дорослості найбільш вдалий для набуття необхідних для обраного професійного шляху знань, навичок та вмінь, у комплексі з розвитком спеціальних особистісних та функціональних якостей (до таких якостей можна віднести менеджерські (організаторські) здібності, схильність до вияву ініціативи, мужність, креативність, швидкість та влучність реакції, точність тощо) [57].

Трудовий шлях дорослої особистості доречно змальовувати як професійний цикл. Даний цикл бере свої початки найчастіше ще в підлітковому віці, коли підліток міркує, хвилюється, обмірковує з різних боків та формує бачення свого майбутнього. Такі роздуми утворюють фундамент, на якому трохи згодом будується рішення стосовно вибору професії, профорієнтації, і потім продовжується кар'єрою в обраній сфері професійної діяльності та закінчується відходом від справ, виходом на пенсію. Проте часто

цей цикл не є елементарним, адже не завжди проходить без затримок та рівномірно. Доросла особистість повинна приймати важливі рішення майже постійно протягом всього професійного життя, і необхідність таких рішень може бути пов'язана зі зміною місця, де працює людина, і ці зміни можуть ставатися багаторазово. Кожен фахівець спроможний переживати хвилини сумнівів і непростих випробувань, в його житті відбуваються значущі події, які впливають на кар'єру, наприклад, службове зростання або навпаки затримка професійного розвитку та звільнення тощо. Саме тому таким значущим для психічного благополуччя дорослої людини стає усвідомлений баланс між роботою та особистим життям, важливий також і для особистісного розвитку.

Професійна діяльність щільно пов'язана із ординарним стилем життя. Саме професійна діяльність здатна визначати вибір місця проживання, способу життя (активний, динамічний та мобільний чи навпаки без особливих піків, поміркований, спокійний), та стандартів якості життя. Також професійна діяльність може стати значущою умовою розвитку товариських стосунків, утворення світогляду, стереотипів і політичних поглядів.

До головних проблем ранньої дорослості Ю. Фельдман відносить «нездатність особистості оволодіти відповідальністю за своє життя, що веде до звуження шляхів самореалізації, виникнення «екзистенційної монотонності» [79, С. 203-213], вимушеної одноманітності життєвих подій, поступової деградації особистості, що виявляється у зниженні мотивації, зникненні інтелектуальних інтересів, пришвидшенні процесів старіння тощо [79]. Почуття «великої відповідальності» в цей період є значущим, визначальним у побудові життєвого плану, коли особистість обирає, якою їй бути, які соціальні ролі обрати, яку позицію зайняти відносно себе, інших людей та світу.

Відчуття самотності в цей період життя виникає, якщо людина не в змозі реалізуватись у значущих для неї сферах життя. Тут велике значення має не стільки відчуття неможливості реалізувати себе як таке, скільки

ретроспективна оцінка нереалізованості й утрата перспектив у цій площині. Хоча слід зазначити, що така ретроспективна оцінка може змінити ієрархію реалізації в різних сферах життєдіяльності, коли невдача в одній з них може компенсуватися успіхом в іншій також цінній і важливій для особистості.

Незважаючи на сприятливі для людини у періоді ранньої дорослості можливості створити близькі взаємини з іншою особистістю, люди цього віку сьогодні часто лишаяються самотніми. Адже, згідно думки Г. Крейг, суспільство сприймає таких людей у двох протилежних іміджах: 1) вільні й самодостатні життєлюбів, або 2) фізично і психологічно непривабливі невдахи. Характерно, що в цих іміджах самотніх осіб очами суспільства можна помітити гендерну нерівність, оскільки саме чоловіків частіше сприймають у першій іпостасі, тоді як самотні жінки постають у другій – доволі непривабливому образі «старих дів» [118].

Причинами самотності, на думку О. Сергеєнкової, у осіб раннього дорослого віку найчастіше виступають наступні: стан здоров'я, побудова кар'єри, зацикленість на негативному досвіді, егоїстична чи надмірна критичність, комунікативні проблеми, обов'язок доглядати хворих членів родини, непорозуміння з батьків чи власними дітьми тощо [65].

Разом із значною розповсюдженістю несприятливих життєвих факторів як чинників самотності, в якості останніх часто виступає й свідомий вибір дорослим самотнього образу життя. Такий вибір, на думку Г. Крайг [118], може бути результатом виваженого рішення за для знаходження балансу між свободою і зобов'язаннями, між самодостатністю й взаємозалежністю. Але в подальшому може призвести до зайняття самотньою людиною позиції відчуженості, формування егоїзму особистості як наслідку перманентного зважання лише на себе, свої потреби й смаки. У результаті, маючи можливість нарешті поспілкуватись з навколишніми людьми, самотня особистість зациклюється на розмовах про себе, що безперечно викликає негативну реакцію співрозмовника й посилює негативне сприйняття себе. Така тривала самотність може поглибити особистісні проблеми людини, зумовити

хронічний депресивний стан або стійку агресію, знецінення життя, посилення песимізму тощо.

Зазвичай вважають, що паростки свідомо обраної самотності дорослого криються в несприятливих стосунках дитини з батьками, які не задовольняли потреби дитини в любові й безпеці.

Період *середньої дорослості* людини пов'язаний з високим рівнем соціальної інклюзії на тлі вирішення великої кількості життєвих завдань. Це, згідно Г. Крейга, є своєрідний проміжний етап, що охоплює період життя людини від 40 до 60 років. Зрозуміло, що ці межі доволі умовні, а тривалість середньої дорослості в кожній людині буває різною, адже особистість здатна себе відносити чи навпаки не відносити до такої групи залежно від особливостей свого життя: наявності або відсутності дітей, віку своїх дітей, самопочуття, професійних досягнень тощо.

Протягом середньої дорослості головними сферами життя продовжують залишатися професійна діяльність і сімейні взаємовідносини. Але соціально ситуація розвитку порівняно із ранньою дорослістю суттєво змінюється, оскільки від ситуації організації відповідних сторін життя, оволодіння вибраною професією і створення сім'ї, особистість переходить до реалізації себе, повного розкриття свого потенціалу в професійній діяльності та сімейних стосунках.

У зрілому дорослому віці йдеться про неповторність і широке різноманіття особистісних проявів й міжособистісних відмінностей: відкритість і замкнутість у вузькому колі особистих відносин; активність і пасивність, бездіяльність; альтруїзм і егоїзм; самостійність і залежність; творчість чи руйнація, які, на думку О. Старовойтенко, в цей період визначаються такими чинниками: 1) повнота, глибина і різнобічність зв'язків особистості з суспільством; 2) активність людини при оволодінні різними формами суспільної діяльності; 3) рівень свідомої організації людиною свого суспільного життя; 4) ступінь опосередкування прогресивних і регресивних суспільних тенденцій особистісними властивостями; 5) стійкість і обсяг

соціально значущих позицій особистості; б) рівень продуктивності діяльності та масштаб змін, які здійснює людина в суспільних відносинах й у власному житті [71].

Середня дорослість, особливо тоді, коли людина здорова, сповнена сил та досвіду, є вершиною життєвого шляху особистості. Людина до цього часу досягає професійної майстерності, певного становища в суспільстві, в її руках зосереджені функції управління різноманітними сферами життя. Отже, як підкреслює Г. Крейг [118], що на сьогоднішній день зріла людина посідає центральне місце в соціумі, в неї зосереджені основні важелі державного, суспільного й господарського механізмів його функціонування.

Порівняно з іншими віковими групами для людей зрілого віку необхідність жити в теперішньому часі, «тут і тепер» є набагато важливішою, на відміну від молоді, яка вдивляється в майбутнє, і старих людей, які озираються на минуле. Фактично зрілість є серединним періодом життя, своєрідним містком між двома поколіннями, адже зазвичай сформована людина є поколінням «сендвічу», тобто займає положення між своїми батьками, які вже вступили в період пізньої зрілості, і своїми власними дітьми, які ще тільки готуються до самостійного життя. Люди зрілого віку стають поколінням, яке мусить вести справи, зберігаючи сімейні традиції та сімейну історію. Ця нова відповідальність спричиняє нагальну необхідність підбиття підсумків усіх попередніх циклів життя, перегляд власного життєвого шляху, який інколи може бути пов'язаним із негативними переживаннями внаслідок усвідомлення того, що якісь цілі ще не досягнуті, і багато справ залишилися незавершеними.

У період зрілості може змінитися сімейне життя людини внаслідок того, що діти, які вирости, як правило, залишають сім'ю. Це вимагає побудови нових подружніх стосунків, у зв'язку з чим О. Столярчук зазначає, що одні подружні пари, які прожили разом десятки років, починають з подивом вдивлятися одне в одного і, з'ясувавши, що стали чужими людьми, розлучаються, в інших, навпаки, спостерігається ренесанс почуттів [64].

У цілому теоретичний аналіз літератури дозволяє дійти висновку про те, що характерними властивостями особистості у зрілому віці є реалістичність прагнень, підвищена увага до процесу самореалізації в професійній, сімейній і особистій сферах, боротьба за простір свого розвитку, емоційна гнучкість і потяг до стабільності [65]. З іншого боку, цей життєвий етап може бути сповнений криз та випробувань, пов'язаних із змінами статусів в сімейному житті.

Період *пізньої дорослості* пов'язаний з піком соціальних досягнень, відходом дітей, відходом батьків, підготовкою до нового етапу життя – пенсії. На даний момент, у науці мало вивчено питання, що стосуються людей похилого віку, більшість досліджень присвячені дітям, юнакам, періоду зрілості. Але гостро постає проблема пристосування людей похилого віку до нового соціального статусу, проблема існування цієї категорії людей без родичів, і отже – гостріше буде відчуватися проблема самотності людей похилого віку.

Нерідко пізній вік людини супроводжує таку тяжку подію, як втрата близьких людей, та пов'язаний із цим стан самотності. Це є важливим фактором, що визначає переживання людини та відповідну їм поведінку.

На самоті живуть близько 17% чоловіків і 31,3% жінок похилого віку, причому майже всі вони страждають від частого почуття самотності [118]. Життя на самоті осіб такого віку крім психологічного дискомфорту ускладнюється необхідністю вирішення різноманітних життєвих проблем на тлі зниження психофізичних можливостей, погіршення здоров'я людини і, часто – її матеріального благополуччя.

С. Гутмюллер зазначає, що у людей похилого віку спостерігається подвійна тенденція: з одного боку, розрив із суспільством, знайомими та близькими людьми супроводжується у них тяжкими переживаннями, з іншого – вони прагнуть відсторонитися від навколишніх людей з метою захисту власного світу й стабільності від вторгнення сторонніх [140]. Її дослідження підтвердили, що погане здоров'я дійсно було основним фактором, що корелює

із самотністю в старості. На неї припадає 43,2% неповних сімей. Двадцять сім відсотків цих випадків були пов'язані з відсутністю соціальної підтримки, 10,4% – з особистістю людини і 7,5 % – з обставинами в дитинстві[140].

Ймовірність того, що людина у віці 50 років і старше стане самотньою, була в 1,24 рази вище серед людей, які мали мало друзів дитинства або взагалі не мали їх. Те ж саме стосується й відносин дитини з матір'ю: шанси залишитися на самоті після 50 років були в 1,34 рази вище у тих, у кого були складні відносини з батьками. На ймовірність самотності в похилому віці також вплинуло багатство прабадьківської сім'ї: люди, які виростили в бідності, мали в 1,21 рази більше шансів стати самотніми, ніж ті, хто виріс в багатстві. Самотність також була більш поширеною серед людей з невротичними проблемами і менш поширеною серед тих, хто мав такі якості, як відкритість, згода, цілісність і екстраверсія[138].

У дослідженнях, проведених Д. Перлманом та його колегами, наведено набагато більше прикладів самотності серед старих людей, які проживали з родичами, ніж серед людей похилого віку, які жили самі. Це дало їм підстави для висновку про значний вплив соціальних контактів з друзями чи сусідами на благополуччя, ніж контактів з родичами. Адже успішні контакти з друзями підвищували їх почуття власної придатності та відчуття, що тебе поважають та інші [174].

Для інших людей похилого віку самотність асоціюється зі зниженням діяльності, зумовлену непрацездатністю чи неможливістю пересування, а не з відсутністю соціальних контактів. Старість у реальному житті – це часто такий період, коли потрібна допомога та підтримка, щоб вижити. Такою є основна дилема. Почуття власної гідності, незалежність і допомога, що заважає здійсненню цих почуттів, приходять до трагічного протиріччя, подекуди – до відмови від своєї незалежності й самостійності, коли продовження життя – достатня нагорода за таку відмову.

Як зазначає Т. Смульсон, проблема саморозвитку, особистісного зростання в похилому віці, як і в інші вікові цикли, в першу чергу пов'язана з

трансформацією та ре-інтерпретацією ментальної моделі світу [67]. «Провідні психологічні умови трансформації ментальних моделей: зв'язок цього процесу з інтелектуальними зрушеннями і збагаченням інтелекту, з рефлексією і інтерпретаційним (нарративним) потенціалом суб'єкта, з одного боку, і готовністю суб'єкта до саморозвитку, з іншого» вважає Н. Чепелева [67, с. 244].

У людей похилого віку є й інші аспекти самотності, жертвою якого стають частіше чоловіки, ніж жінки внаслідок спаду інтелектуальної активності поряд із зниженням фізичної. Жінки живуть довше, ніж чоловіки, і часто в цілому менше піддаються впливу старіння через занурення з головою в господарство, оскільки «працьовитій бджілці ніколи сумувати» [107]. У той час, як чоловік-пенсіонер втрачає свою роль «здобувача» засобів існування, жінка ніколи не розлучається з роллю домашньої господині. Слід зазначити, що тягар турбот, що лягає на плечі літніх жінок, посилюється в міру традиційної вікової диференціації між подружжям, коли крім турбот про власне здоров'я багато жінок похилого віку беруть на себе відповідальність і про самопочуття свого чоловіка. Жінка повертається «назад, до ролі матері», тепер уже по відношенню до чоловіка, стежить за його дією, лікуванням, вчасним відвідуванням лікаря тощо. Отже, жінки в цілому менше схильні до самотності, оскільки зазвичай виконують більше соціальних ролей ніж чоловіки, особливо похилого віку.

Згідно результатів досліджень Л. Пепло [172] овдовілі чоловіки більш самотні, ніж чоловіки, які перебувають у шлюбі, а серед жінок, які перебувають у шлюбі і овдовіли, не виявлено істотної різниці в відчутті самотності. Чоловіки і жінки, які перебувають у шлюбі, менш схильні до почуття самотності, ніж люди, які живуть одні; але знову ж таки такий вплив більше зазнавали чоловіки, ніж жінки. Самотні чоловіки належали до групи людей, які найбільше страждають від самотності; чоловіки, які перебувають у шлюбі, визнавалися найменш схильними до почуття самотності, тоді як заміжні й незаміжні жінки займали проміжне положення між першими двома

групами. Такі дані частково пояснюються різницею в організації вільного часу у чоловіків та жінок похилого віку. Результати показали, що дві третини самотніх чоловіків займаються справами, пов'язаними з усамітненням, тоді як понад дві третини самотніх жінок присвячують вільний час різного роду соціальній діяльності.

Проведені дослідження соціологів, як зазначає С.Гутмюллер, Кляйненберг, що більшість людей похилого віку (56%) проживають разом з дітьми, причому близько половини їх таких сімей мають чоловіка (дружину) та онуків. Якщо серед таких пенсіонерів почуття самотності як реальний факт відзначають 23%, то серед одиноких пенсіонерів цей показник зростає до 38% [140].

Таким чином, самотність – це неоднозначне поняття для старості. Воно не пов'язане з життям у затворництві. Літні люди, які здатні обходитися без сторонньої допомоги в побуті, більш ніж молоді, пристосовані до того, щоб жити одним. Переживання самотності пов'язане з когнітивною оцінкою якості та задоволеністю людьми своїми соціальними зв'язками.

Літні люди, які знайшли собі адекватний, цікавий для них вид діяльності, оцінений ними як соціально значущий, рідше відчують самотність, оскільки через свою справу вони спілкуються з сім'єю, групою людей і навіть з усім людством (якщо йдеться про продовження трудової діяльності або писання мемуарів).

Літні люди, які обрали собі стратегію порання зі старістю на кшталт «виживання» (адаптація до старості на кшталт «замкнутого контуру»), частіше й гостріше переживають самотність незалежно від цього, живуть вони одні чи сім'ї. При цьому самотність у них може бути зумовлена ізоляцією, тобто відсутністю зацікавленості в них та опіки, а може бути пов'язана з перебільшеними очікуваннями та уявленнями про інтенсивність сімейних й дружніх зустрічей. Їхня самотність може виникнути з туги, пов'язаної з невмінням самостійно організувати свій час. Доведено, що самотність сильніше відчують люди похилого віку з вираженими рисами залежності,

бажаючи, щоб ними цікавилися і займалися, а також особи, які бажають здійснювати над ким-небудь контроль. Такі люди похилого віку передусім втрачають соціальний контроль, тому у їх поведінці виявляються риси безтактності, балакучості, вони важко уявляють, як бачать і оцінюють їх оточуючі, або просто не замислюються про це [147].

Однак, розуміючи, що їхня поведінка буває неадекватною, вони часто відмовляються від спілкування, все більше замикаючись у собі, а переживання самотності може перерости в них у відчуття незрозумілого страху, розпачу, сильного занепокоєння, в якому літні люди схильні звинувачувати себе, тим самим збільшуючи ризик глибокої депресії.

Посилення занепокоєння зумовлює специфічне для самотніх людей похилого віку сприйняття навколишньої дійсності як непередбачуваної й такої, що не піддається контролю. Переживання зниження контролю, своєю чергою, призводить до відчуття власної безпорадності та безнадійності.

Цікаво, що соціальні контакти, які люди похилого віку не можуть самі контролювати, не приносять їм задоволення, але спричинюють неприємне для них відчуття залежності, що переживається особливо гостро. Відчуття залежності, безпорадності, непричетності до зовнішнього для них соціального світу є тим самим емоційним акомпанементом старості, яке дозволяє самим людям похилого віку оцінювати цей вік як нещастя і ганьбу.

Слід наголосити на відмінності смислів поняття «самотність» – це особливо важливо для старості. Самотність може бути об'єктивною ізолюваністю, можливо переживанням важкого розладу особистості, панування дисгармонії, переживання кризи «Я» (тоді посилення почуття гідності може стати чинником зменшення рівня переживання самотності). І, нарешті, самотність може бути добровільною усамітненням, необхідним для споглядальності та екзистенційних переживань, а той, хто прагне самотності, не засуджений його відчувати.

Як указує С. Гутмюлер, найбільш істотним у старості (на відміну молодості і зрілості) є не ізоляція (окреме переживання), а психологічні та

емоційні аспекти, що відбивають усвідомлення самотності як незрозуміння й байдужості з боку оточуючих [140]. Обмеження кола спілкування визначається об'єктивними внутрішніми та зовнішніми чинниками, що становлять зміст старечого буття. Тематика переживань, пов'язаних з обставинами цього звуженого кола спілкування, для людей похилого віку складає зміст їх думок, роздумів і скарг. Переживання самотності саме собою може вважатися свідченням патологічного реагування, хоча найчастіше спостерігається у картині афективних розладів пізнього віку. Є суттєвим питання, наскільки почуття самотності та ізольованості виявляється значущим у формуванні всього ладу психічного життя літньої людини, вироблення нею нової життєвої позиції. Г. Крейг пише, що самотність на старості зазвичай ставиться у прямий зв'язок зі стресовою ситуацією. Це вихід на пенсію, розрив із родичами, втрата чоловіка [118].

Перше місце серед травмуючих моментів, які є безпосередньою причиною самотності на старості, займає втрата близьких. Реакція людей похилого віку в умовах цієї типової несприятливої ситуації в старості виявляється суто індивідуальною і залежить від багатьох додаткових факторів.

Переживання самотності знаходить різну оцінку з боку найстаршої людини. Звичайні скарги в цьому випадку – на незрозуміння з боку оточуючих, відсутність людини, яка могла б зрозуміти і розділити почуття, що випробовуються. В інших випадках літня людина шукає конкретного винуватця у ситуації. У подібних переживаннях відбивається ставлення до власного старіння, його прийняття чи неприйняття.

Обговорюючи питання про неприйняття літньою людиною самотності та поєднання цього почуття із прагненням до ізоляції, можна навести висловлювання А. Шопенгауера, який, постарівши, стверджував, що почуття самотності так само, як і почуття незрозуміння з боку оточуючих, з якими стикається людина, типове для всіх вікових груп [28]. З роками, на думку філософа, люди звикають і легше миряться з самотністю, а на старості вперше починають усвідомлювати її переваги.

На позитивне значення самотності (усамітнення) у пізньому віці вказує й Н. Хамітов [85]. Викладаючи свій незвичайний погляд на природу і значення самотності, він пише, що самотність зазвичай сприймається нами як трагедія, від якої людина біжить, не в змозі винести спілкування з власним Я». По суті, втеча від самотності є втечею від самої себе, адже лише наодинці ми можемо зрозуміти своє існування як щось потрібне близьким й таке, що заслуговує на небайдужість і спілкування. Тільки пройшовши ворота самотності, людина стає особистістю, яка може зацікавити світ. Лише так жінка знаходить гідність жінки, а чоловік – гідність чоловіка. Сама ж самотність є віссю, навколо якої обертається наше життя яке, по суті, є нескінченною руйнацією самотності й поглибленням у неї.

Самотність є прозінням, у безжалісному світлі якої завмирає буденність і проступає все найголовніше у житті. Самотність зупиняє час і оголює нас. На самоті старість очищається від афекту і суєти, даючи чисте поле для мудрості. Очевидно, що таке переживання самотності характерне для тих людей, які в старості звернулися думкою і душею до сенсожиттєвих тем і набули того, що Е. Еріксон називав вищим рівнем егоінтегрованості [124].

Найважливішим чинником, що визначає переживання самотності в старості, є безпека самоконтролю. Це означає важливість сприйняття навколишнього оточення як передбачуваного і такого, що піддається контролю. Почуття контролю, думки «я доволі добре справляюсь із проблемами» можуть сприяти скороченню стресових моментів. І, навпаки, дефіцит самоконтролю може призвести до відчуття власної безпорадності, безнадійності. Усвідомлення контролю за соціальним оточенням має специфічне значення для старих людей.

Констатовано, що зміни, пов'язані зі вступом у певний вік (вихід на пенсію, хвороби та смерть людей із близького оточення, друзів, а також значне погіршення здоров'я) можуть послабити почуття контролю. Було виявлено, що підвищення особистої відповідальності за певний вибір покращує почуття соціальної причетності та загальне благополуччя. Наголошується на

важливості ступеня втрати контролю при виборі відповідних зразків поведінки та ступінь спрямованості зусиль на те, щоб побути одному, тоді як хотілося б побути в компанії [124].

Розуміння людиною такого самоконтролю пояснює, чому контакти з рідними стають значно менш корисними для самопідбадьорювання, підняття духу, аніж дружба з однолітками. Дружба виникає добровільно й ґрунтується на спільності інтересів та стилів життя. Сімейні контакти виникають на ґрунті особливостей у відносинах один з одним. Тому люди похилого віку можуть великою мірою контролювати відносини з однолітками, але не з сім'єю. Діти самі контролюють свої контакти (їх частоту та глибину), «рулять» у контакті зі старими батьками, у зв'язку з чим у батьків виникає неприємне відчуття залежності.

Усвідомлення контролю є важливим для підтримки надії старих на поліпшення своїх відносин з оточуючими. З віком події, що призводять до самотності, стають для старих дедалі сумнішими і менш усвідомлюваними (розлучення стає остаточним, безнадійним і невідворотним; тоді як у молодих все можна повторити, повернути, переіграти заново). Старі люди зазвичай пояснюють проблеми впливом невідворотних факторів.

Самотність не завжди є обов'язковим супутником старіння, але переконання, що воно неминуче може стати пророцтвом, що самозбувається. Однак варто підкреслити, що в старості усамітнення має двоякий зміст: воно є символ незалежності та автономії, але й водночас – символом соціального неприйняття та самотності. Спільне проживання людей похилого віку з дітьми також викликає у перших двояке почуття: це життя асоціюється з любов'ю і турботою ближніх, з одного боку, і почуттям залежності, з іншого боку.

Якщо переживання самотності стає болісним, а літня людина свідомо шукає допомоги в плані позбавитися її, то психотерапевтичну роботу з літніми самотніми пацієнтами будують з опорою на три фактори: соціальне порівняння, підвищення особистісного самоконтролю і доступність довіреної особи [140].

Отже, аналізуючи психологічні проблеми переживання самотності у дорослому віці, можна зазначити, що в міру розвитку доросла особистість стикається із специфічними проблемами, що у свою чергу позначаються на психологічних проблемах переживання самотності. На кожному із етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість та пізня дорослість) змінюються зміст, значення та вплив самотності на життя особистості.

1.3. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці.

Попри велику кількість праць, присвячених проблемі самотності й практичним рекомендаціям щодо її уникнення або психотерапевтичної роботи з комфортності переживання самотності дорослою особистістю, підходу, який комплексно враховує прояви самотності та її переживання, у науковій літературі, наскільки нам відомо, презентовано не було.

За результатами теоретичного аналізу основних підходів до переживання самотності у дорослому віці, нами було обґрунтовано теоретичну модель (зміст, структуру, критерії й показники) переживання самотності у дорослому віці.

Розглянувши різноманітні підходи до вивчення самотності та розробивши авторське визначення самотності як дельту між бажаннями й потребами особистості у спілкуванні та якістю її соціального оточення, нами було обрано модель, в якій самотність розглядається як дуальний стан, із *позитивним* та *негативним* полюсами та закладеним у цій моделі ресурсу для особистісного зростання дорослої особистості, зокрема, конструктивного переживання самотності.

При розробленні теоретичної моделі було враховано, що найбільш характерним психічним станом, який розвивається під впливом екстремальних факторів життєдіяльності, є психологічний стрес. Слід зазначити, що як самостійний науковий феномен, стрес став предметом спеціальних досліджень

лише півсторіччя тому, та ґрунтується насамперед на досягненнях у вивченні біологічного й фізіологічного стресу, психології та фізіології афектів, широких адаптаційних можливостей людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних хвороб тощо. Вагомий внесок у становлення даної проблеми зробили дослідження таких психічних станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлюваність (перевтома) та інші.

Згідно визначення відомого психофізіолога Г. Сельє, стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично одна з найдревніших реакцій людського організму, що формується у відповідь на різноманітні стимули оточуючого середовища та готує людський організм насамперед до фізичної активності (наприклад, втечі, боротьби, завмирання), при цьому поняттям «стресор» дослідник позначив фізичні, хімічні і психологічні навантаження, які може відчувати організм [192]. Згідно існуючих нині наукових поглядів, стресові механізми лежать в основі виникнення більшості захворювань, відомих людству. Незалежно від біологічної або соціальної природи походження стресор зумовлює подібні неспецифічні реакції, наслідки яких зумовлені індивідуальними особливостями індивіда. Якщо навантаження надмірне або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень.

У якості центрального ланцюга стресу як стабілізуючого чинника, що може допомогти особистості підтримувати психосоціальну адаптацію в період його впливу розглядається копінг, що увійшов у широкий вжиток після появи праці Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес» [155]. Як відомо, поняття «coping» (від англ. «to cope») у перекладі з англійської мови означає «опановувати, долати» (у роботах німецьких учених дане поняття визначається через слово «bewältigung»). Особливості копінга пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища, а саму копінг-поведінку, як зазначає А. Маслоу [162], протиставлено експресивній поведінці.

Долаючи поведінка реалізується за допомогою застосування різноманітних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (адекватна «Я-концепція», позитивна самооцінка, низький нейротизм, внутрішній локус контролю, оптимістичний світогляд, емпатійний потенціал та інші психологічні конструкти, що забезпечують здатність до міжособистісних зв'язків) та середовища, одним із найбільш важливих ресурсів якого є соціальна підтримка [154].

Існує досить велика кількість різних стратегій копінг-поведінки (Р.Лазарус [155], Е.Хайм [146], Ч.Карвер [113] та ін.), кожна з яких може бути оцінена за всіма перерахованими вище критеріями. Можна цілком припустити взаємозв'язок між тими особистісними утвореннями, за допомогою яких людина створює своє ставлення до життєвих випробувань, і тим, яку стратегію поведінки при стресі (подолання важкої ситуації) вона обирає.

При цьому зазвичай при подоланні стресової ситуації йдеться про дві основні функції копінгу: 1) руйнування стресового зв'язку особистості та середовища; 2) керування емоційним дистресом [192]. Стрес може проживатися на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях, до того ж, як правило, існують багаточисельні й неповторні комбінації всіх трьох складових. Саме завдяки цьому, при оцінюванні копінга слід враховувати обидві його функції. Оцінка людиною стресової ситуації визначає співзмірне представництво всіх функцій. Поведінка, яка має на меті подолати або зменшити інтенсивність впливу стресора, змінити зв'язок стресу з власне фізичним або соціальним середовищем розглядається як активна копінг-поведінка. Пасивна копінг-поведінка як внутрішньопсихічна форми подолання стресу спрямована насамперед на зниження емоційної напруги раніше, ніж зміниться на краще ситуація.

Конструктивне переживання самотності, про яку йдеться мова в нашій теоретичній моделі, пов'язана з ефективністю додання стресу. Нині відомі дві таких загальні моделі [113]:

1) «модель результату», що спрямована на оцінку впливу копінгу на його результати (на працездатність або результативність діяльності), коли якість подолання стресу оцінюється за впливом на значущий для життя та діяльності людини результат;

2) «модель гарної відповідності» як альтернативний підхід до оцінки подолання стресу, коли найбільше значення надається самому процесу подолання, а не його результату, а ефективність подолання стресу залежить як від відповідності між вимогами реальної ситуації та їх оцінки особистістю, так і від відповідності між оцінкою ситуації та обраною стратегією подолання стресу .

У процесі дії стресора на особистість відбувається первинна оцінка, ф тоді людина вже спроможна адекватно оцінити тип ситуації – загрозливий або сприятливий [113]. Саме з цього моменту формуються механізми особистісного захисту, який Р.Лазарус [155]) розглядав як здатність особистості здійснювати контроль над загрозливими або такими, що несуть їй задоволення, ситуаціями. Частиною емоційної реакції є процеси управління, що спрямовані на зменшення, усунення або видалення стресора і від яких залежить збереження емоційної рівноваги. На цьому етапі здійснюється вторинна оцінка такого стресора, результатом чого стає один із трьох можливих типів стратегії подолання: 1) поточні активні дії людини з ціллю мінімізації або на загальну нейтралізацію небезпеки (напад або на потивагу втеча); 2) непряма або інтелектуально спрямована форма опосередкованого впливу, неможливого через внутрішнього або зовнішнє загальмування, як наприклад витіснення («це мене не обходить»), переоцінка («ризик зараз невеликий»), придушення, перемикання на іншу форму активності, зміна напрямку емоції з метою її усунення тощо; 3) подолання без емоцій, коли загроза особистості не оцінюється як реальна (зіткнення із засобами транспорту, побутовою технікою, повсякденними небезпеками, яких ми успішно уникаємо) [155].

Сьогодні у сфері особистісної психології копінг розглядається як конкретний ситуативний вияв життєвого стилю, а в якості його основної функції зазначається підтримання психологічного благополуччя. Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділили п'ять основних завдань копінга [154]:

- 1) мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів (одужання);
- 2) терпіння, пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій;
- 3) підтримання позитивного «образу Я», впевненості у своїх силах;
- 4) підтримка емоційної рівноваги;
- 5) підтримання, збереження тісних взаємозв'язків з іншими людьми.

Успішність подолання залежить від розв'язання вищезазначених перерахованих завдань, а копінг-поведінка оцінюється як успішна, якщо вона: 1) усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруги; 2) дає особистості можливість відновити достресову активність 3) оберігає індивіда від психічного виснаження, іншими словами – попереджає дистрес.

Ефективність копінга оцінюють також у зв'язку з тривалістю позитивних наслідків подолання стресової ситуації, коли беруть до уваги короточасні ефекти, що вимірюють за фізіологічними та афективними показниками, та тривалі ефекти, що визначають за впливом на психічне благополуччя суб'єкта, зниженням рівня його невротизації, тривожності, психосоматичної симптоматики, дратівливості, а також на психологічне благополуччя в цілому [154].

Р. Лазарус і С. Фолкман розглядають копінг як динамічний процес, когнітивні й поведінкові прояви людини, спрямовані на зниження впливу стресу, що визначаються суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта із оточуючою дійсністю тощо [155]. Суб'єкт оцінює величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з наявністю ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю упоратися з цими вимогами. Дослідники вважають, що форма

поведінки так чи інакше залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в межах даного підходу є головною. В основі активної форми копінг-поведінки – стратегії «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки», спрямовані на активне подолання, цілеспрямоване усунення або послаблення впливу стресової ситуації. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми. Стратегія пошуку соціальної підтримки також є активною поведінковою стратегією, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу й підтримку до оточуючого її середовища, сім'ї, друзів [155].

Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає засвоєння різних засобів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну самої стресової ситуації, якщо джерело стресу неусвідомлене, і у індивіда бракує знань, навичок або реальних можливостей зменшити його, а використання проблемно-фокусованого копінга у погано контрольованих ситуаціях, ще мало- або на загал непродуктивним, а ще й виснажує енергетичні ресурси [155].

Отже, результати аналізу сучасних наукових підходів свідчать, що психічне й фізичне самопочуття людини є похідним від її долаючої поведінки в момент безпосереднього зіткнення з психотравмуючою ситуацією. Використання активних поведінкових стратегій подолання стресу і відносно низька спроможність сприймати стресові ситуації сприяють поліпшенню самопочуття. А до його погіршення і наростання негативної симптоматики призводять намагання уникнути проблеми і застосування пасивних стратегій, спрямованих не на вирішення проблеми, а на зменшення емоційної напруги. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання», хоча необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер. Застосовуючи стратегію уникання людина прагне

уникнути контакту з навколишнім світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. Наслідком уникання може стати відхід у хворобу, активізація вживання психоактивних речовин (алкоголю, наркотиків), варіантом активного способу уникання – суїцид. Стратегія уникання – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем. Разом з тим стратегія уникання може мати адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку й стану ресурсної системи індивіда [153].

Найбільш ефективним є ситуативне використання разом всіх трьох форм долаючої поведінки. У деяких випадках особистість може самостійно долати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка навколишніх людей, у третіх – вона може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення.

Дещо іншу, але досить схожу класифікацію стратегій подолання кризових ситуацій запропонували Л. Перлін і С. Шулер [173], на думку яких захисні функції таких стратегій повинні здійснюватися трьома способами: через усунення або зміну умов, які утворили проблему (стратегія зміни проблеми); шляхом перцептивного управління змістом переживань у такий спосіб, щоб нейтралізувати їх проблемний характер (стратегія зміни способу бачення проблем); за допомогою утримання емоційних наслідків проблеми, що виникла в розумних межах (стратегія управління емоційним дистресом).

Ще одним з видів класифікації копінг-стратегій, який ми брали до уваги при розробленні нашої моделі, є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. У зв'язку з цим інтерес являє класифікація копіngu, яку запропонували американський дослідник Ч. Карвер з колегами [113], на думку яких, найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, що безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні: 1) активний копінг (активні дії з усунення джерела

стресу); 2) планування (планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася); 3) пошук активної соціальної підтримки (пошук допомоги, поради у свого соціального оточення); 4) позитивне тлумачення та зростання (оцінка ситуації з огляду на її позитивні аспекти й ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду); 5) прийняття (визнання реальності ситуації).

Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів [113], також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, хоч пов'язаний з активним копінгом лише опосередковано: 1) пошук емоційної соціальної підтримки (пошук співчуття та розуміння від навколишніх людей); 2) придушення конкуруючої діяльності (зниження активності щодо інших справ і проблем, повне зосередження на джерелі стресу); 3) заборона (очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації).

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій, проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її: 1) фокусування на емоціях і їх вираженні (емоційне реагування у проблемній ситуації); 2) заперечення (заперечення стресової події); 3) ментальне відчуження (психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.); 4) поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Виходячи з даних міркувань, наша теоретична модель враховувала (актуальне для найбільш уживаної на сьогодні *когнітивно-поведінкової* моделі переживання самотності) поєднання аналізу самотності дорослої особистості з видами долаючої поведінки (копінг-стратегії), які ця особистість застосовує при переживанні стресу. Як уже було зазначено вище, процеси психологічного подолання (копінгу) являють собою сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій особистості, що спрямовані на адаптацію до стресових ситуацій, подолання життєвих криз та її самореалізацію. Критеріями ефективності таких стратегій є: психічне благополуччя, його тривалість, зниження рівня невротизації особистості та її вразливості до стресів.

Ефективність копінг-поведінки зумовлено специфікою ситуації в конкретному випадку, зокрема, інструментальні стратегії психологічного подолання ефективні тоді, якщо ситуація контролюється суб'єктом, а емоційні більш доречні, коли ситуація не залежить від волі людини.

Відповідно нами було запропоновано комплексний підхід до аналізу переживання самотності й авторську теоретичну модель, що містить три складові, кожна з яких має два полюси (рис. 1.1.).

Віднесення показника до позитивного чи негативного полюса відбувається за певними критеріями, що визначають змістове наповнення відповідної складової.

У разі *когнітивної складової* (критерій: усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності) основними змістовими характеристиками когнітивної складової переживання самотності є 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, тобто самооцінка себе з огляду на те «невдаха я чи ні».

Афективна складова переживання самотності (критерій: модальність почуттів і переживань ситуації самотності) формує ставлення до самотності: упередження (негативні почуття – фрустрованість, болісне переживання власної ізоляваності) або привабливість (позитивні почуття – наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером за певного дистанціювання від них).

Когнітивна складова (критерій: використання конструктивних копінг-стратегій переживання самотності) забезпечує вироблення власних стандартів поведінки на основі балансу між униканням ситуацій самотності, нездатністю залишатись наодинці з самим собою та толерантним ставленням до усамітнення, автономією, спроможністю протистояти тиску суспільної думки тощо.

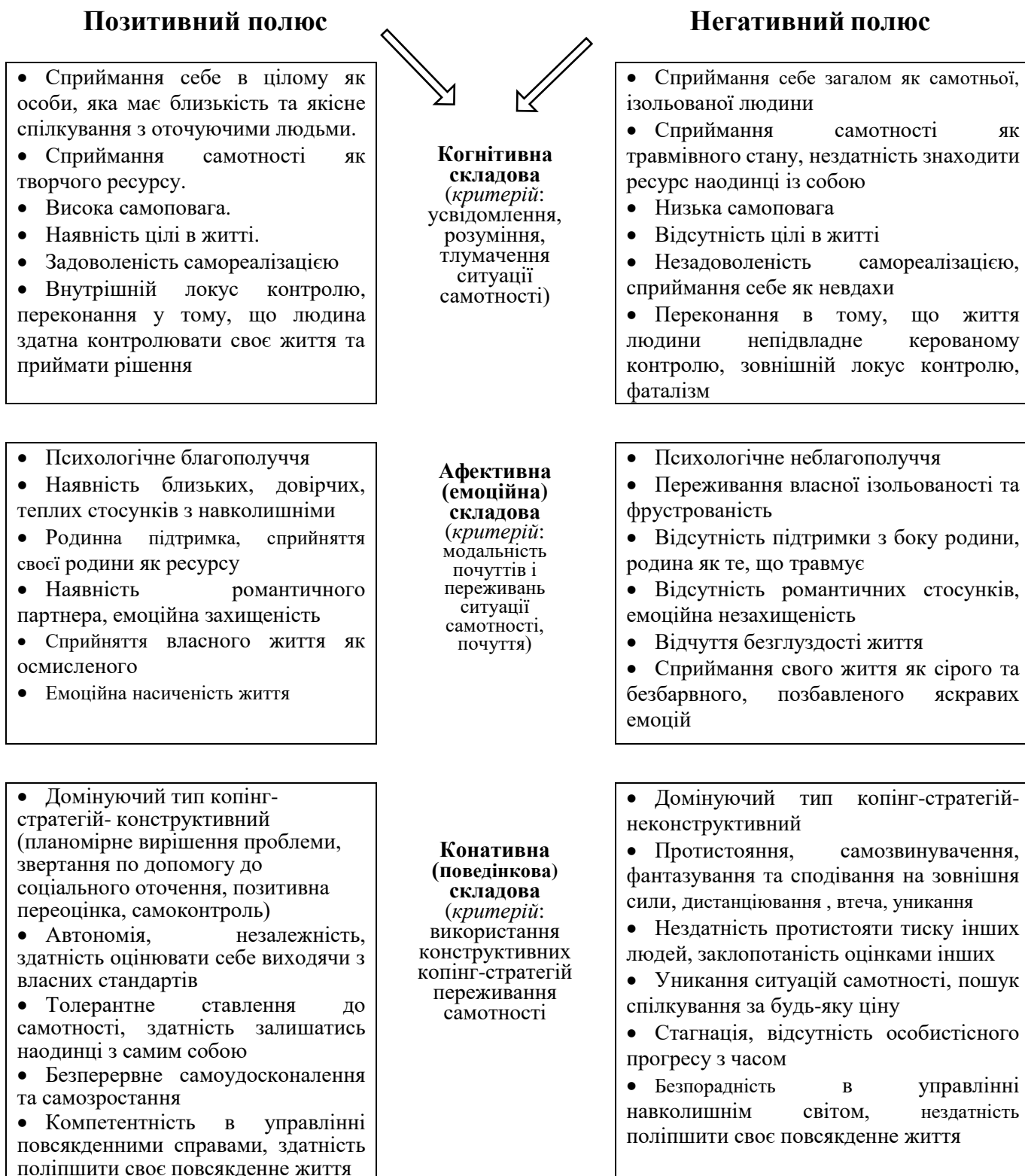


Рис. 1.1. Теоретична модель переживання самотності у дорослому віці

При цьому було враховано, що основною класифікацією копінг-стратегій, яке застосовується у психології при аналізі процесів переживання і носить яскраво виражений оцінковий характер, є поділ їх на «ефективні» та «неефективні», або іншими словами, на «конструктивні» та «неконструктивні». «Конструктивна» долаюча поведінка описується у психологічній літературі як реалістична, гнучка, великою мірою усвідомлена, така, що підвищує адаптивні можливості людини, передбачає її довільний вибір, проактивна. «Неконструктивні» стратегії долаючої поведінки особистості полягають, на думку дослідників, у викривленні сприйняття реальності, самообдурюванні, потенційно патогенній або навіть «патологічній» психодинамічній активності індивіда.

Важливо, що позитивний та негативний полюси співвідносяться з дуальною природою феномена переживання самотності в дорослому віці. Таким чином, модель може бути використана при психотерапевтичній роботі, коли є необхідність переводити негатив в позитив, трансформацію негативного психологічного стану людини у нейтральний або позитивний.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Аналіз основних теоретико-методологічних підходів до проблеми самотності показав неоднозначність трактування даного феномену, а погляди науковців, які працюють у рідній сфері підходів, свідчать про різнопланове бачення ними даної проблеми. У цілому, в психологічній літературі можна виокремити декілька основних підходів до розуміння стану самотності: 1) *психоаналітичний (психодинамічний)* (самотність розглядається в цій психологічній парадигмі як стан негативний, такий, що укорінений в ранньому дитинстві, як патологія, що виникає в процесі розвитку індивіда під впливом

несприятливих обставин раннього дитинства), 2) *феноменологічний* (аналіз самотності у рідній даного підходу заснований на розумінні «Я-концепції» особистості, де самотність є проявом слабкої пристосованості індивіда, зумовленої феноменологічною невідповідністю його уявлень про власне «Я»), 3) *соціологічний* (самотність як нормативний та загальний статистичний показник, що характеризує суспільство, при цьому посиленню самотності в сучасному суспільстві сприяють послаблення зв'язків у первинній групі; збільшення соціальної і, зокрема, сімейної мобільності тощо), 4) *екзистенційний* (стан самотності та переживання цього стану є природним й нормальним для людини, адже від самого початку людина є самотньою, і виникнення переживання самотності пов'язане із станом «внутрішньої пустоти», втратою смислу свого буття, нудьгою та апатією), 5) *когнітивно-пведінковий*, в якому можна викоремити такі вектори: *інтераціоналістський* (самотність як продукт комбінованого, інтерактивного впливу особистості та ситуації, що зумовлює епізодичне гостре відчуття занепокоєння й напруги через брак або ж низьку якість соціальної взаємодії індивіда) та *когнітивний* (самотність як результат сприйняття (усвідомлення) невідповідності між бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів, реальними соціальними зв'язками і так званими внутрішніми «зразками», стандартами соціальних відносин, до реалізації яких прагне), 6) *інтимний* (самотність як наслідок відсутності відповідного соціального партнерства й нестачі інтимності, що необхідна для довірчого спілкування) тощо.

Відповідно до комплексного підходу, самотність розглядаємо як дельту між прагненням особистості до спілкування та якістю її соціального оточення, що супроводжується конструктивними або деструктивними переживаннями. Переживання самотності передбачає врахування індивідуально-психологічних, та інших, насамперед вікових особливостей особистості.

2. Проаналізовано психологічні проблеми переживання самотності в дорослому віці на базі вікової періодизації Г. Крайг (рання дорослість у 20-40 років життя, середня дорослість у 40-60 років життя та пізня дорослість після

60 років) для дослідження психологічних особливостей. При цьому зазначено, що на кожному із етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість та пізня дорослість) змінюються зміст, значення та вплив самотності на життя особистості. Констатовано, що в міру розвитку доросла особистість стикається із специфічними проблемами, що у свою чергу позначаються на психологічних проблемах переживання самотності. На етапі ранньої дорослості відчуття самотності виникає, якщо людина не в змозі реалізуватись у значущих для неї сферах життя. Тут велике значення має не стільки відчуття неможливості реалізувати себе як таке, скільки ретроспективна оцінка нереалізованості й утрата перспектив у цій площині. Незважаючи на сприятливі для людини у періоді ранньої дорослості можливості створити близькі взаємини з іншою особистістю, люди цього віку сьогодні часто лишаються самотніми. Адже, суспільство сприймає таких людей у двох протилежних іміджах: 1) вільні й самодостатні життєлюбів, або 2) фізично і психологічно непривабливі невдахи. Характерно, що в цих іміджах самотніх осіб очима суспільства можна помітити гендерну нерівність, оскільки саме чоловіків частіше сприймають у першій іпостасі, тоді як самотні жінки постають у другій – доволі непривабливому образі «старих дів».

Причинами самотності, у осіб раннього дорослого віку найчастіше виступають стан здоров'я, побудова кар'єри, зацикленість на негативному досвіді, егоїстична чи надмірна критичність, комунікативні проблеми, догляд за хворими батьками, незгода батьків чи дітей тощо.

Етап середньої дорослості пов'язаний з високим рівнем соціальної інклюзії на тлі вирішення великої кількості життєвих завдань. Люди зрілого віку стають поколінням «сендвіч», яке мусить вести справи водночас задовольняючи потреби трьох поколінь (діти-батьки-бабусі та дідусі), при цім зберігаючи сімейні традиції та сімейну історію. Ця нова відповідальність на новому етапі життя зумовлює необхідність підбиття підсумків попередніх циклів, аналіз свого власного життєвого шляху, що подекуди може бути пов'язаним із негативними переживаннями, наксамперед внаслідок

усвідомлення того, що якісь цілі не досягнуті, багато справ залишилися незавершеними. У період зрілості може змінитися сімейне життя людини внаслідок того, що діти, які вирости, як правило, залишають сім'ю.

На етапі пізньої дорослості йдеться про зміни на психофізичному рівні, менший рівень життєвої енергії людини та як наслідок, в першу чергу, втрату самоконтролю. В старості усамітнення має двоякий зміст: воно є символ незалежності та автономії, але й водночас – символом соціального неприйняття та самотності. Також для цього вікового етапу характерно посилення почуття самотності внаслідок втрат близьких людей та виходу на пенсію.

3. 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.

Зазначені складові проаналізовано та описано їхні критерії: 1) когнітивна складова (критерії: усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності), що висвітлює особливості сприймання себе як людини, яка має або не має достатньо близьких стосунків, здатність (нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самою собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією, тобто самооцінка; 2) афективна складова самотності (критерій: модальність почуттів і переживань), що визначає почуття, такі, як фрустрованість, переживання власної ізольованості, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером; 3) 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.

Трансформацію негативного переживання самотності у позитивне та його корекцію було пов'язано 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.

Перспективи подальшого вивчення проблеми самотності можна зазначити як поглиблений аналіз феномену на предмет зв'язку між загальним рівнем самотності та елементами структури феномену, а також розроблення й апробація програми психологічного супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності.

Основні положення Розділу 1 дисертації відображено в працях

[36, 38, 41, 43, 44, 45, 46].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

У даному розділі висвітлено методику та процедуру організації констатувального етапу емпіричного дослідження особливостей та чинників копінг-стратегій при переживанні самотності в дорослому віці, обґрунтовано методичний інструментарій відповідно до висвітлених у першому розділі роботи змісту та показників самотності. Подано результати дослідження рівнів самотності в дорослому віці, її когнітивної, афективної та конативної складових, охарактеризовано гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці, проаналізовано зв'язок долаючої поведінки (вибір копінг-стратегій) та переживання самотності у дорослої особистості з акцентом на конструктивності такого переживання.

2.1. Методика та організація дослідження особливостей переживання самотності в дорослому віці

Метою констатувальної частини дослідження стало визначення рівнів і чинників переживання самотності в дорослому віці. Дослідження проводилося на базі ДВЗО «Університет менеджменту освіти». У дослідженні було задіяно 650 осіб з різних регіонів України, з них 150 осіб брали участь в адаптації окремих методик дослідження. З метою безпеки учасників дослідження процедура проводилась за допомогою Гугл форм, в яких учасники попередньо дали згоду на проведення дослідження. Опитування було анонімним, але за запитом учасникам надсилалась індивідуально інформація за вказаними ними адресами електронною поштою.

Відповідно до визначених нами змісту та показників переживання самотності в дорослому віці [46, с. 56-65] було визначено методики дослідження складових самотності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Методична база дослідження рівнів і особливостей переживання самотності в дорослому віці

Складові переживання самотності	Методики дослідження
<p><i>Когнітивна</i> <i>Критерій:</i> усвідомлення, розуміння, тлумачення ситуації самотності <i>Показники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • самоповага, • • соціальна самотність, усвідомлення себе як людини, яка має близькість та якісне спілкування з навколишніми, • сформованість цілей у житті, • усвідомлення повноти життя, • усвідомлення управління життям, переконання у тім, що людина може контролювати своє життя та приймати рішення. 	<p>Тест самоповаги М. Розенберга (RSE – Rosenberg Self-Esteem Scale) [183] Шкала «Соціальна самотність» опитувальника соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е.ДіТомасо [127] Авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119] (Додаток А.1). Шкала «Повнота життя»: авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119] (див.Додаток А.1). Шкала «Управління середовищем»: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30]</p>
<p><i>Афективна</i> <i>Критерій:</i> ставлення до самотності, упередження (негативні почуття), привабливість (позитивні почуття) і нейтральні емоції),</p>	<p>Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» і «Самоприйняття»: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»</p>

<p style="text-align: center;"><i>Показники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, • сприймання власного життя як осмисленого, самоприйняття себе загалом як людини, яка має близькість та якісне спілкування з іншими, • емоційна насиченість життя, • родинна підтримка, сприймання своєї родини як ресурсу, • наявність романтичного партнера, емоційна захищеність 	<p>К. Ріфф в адаптації С. Карсканової[30] Шкала «Продуктивна емоційна копінг-стратегія»: авторська адаптація методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма[147] (Додаток А.2). Шкали «Сімейна самотність» і «Романтична самотність» опитувальника соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е.ДіТомасо[127]</p>
<p>Конативна <i>Критерій:</i> стратегії долаючої поведінки</p> <p style="text-align: center;"><i>Показники:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • домінуючий тип копінг- стратегій-конструктивний (планомірне вирішення проблеми, звертання по допомогу до соціального оточення, позитивна переоцінка, самоконтроль; • автономія, незалежність, здатність оцінювати себе виходячи з власних стандартів; • безперервне самовдосконалення та самозростання; • компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини • толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою. 	<p>Шкала «Продуктивна поведінкова копінг-стратегія»: авторська адаптація методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма[147]Додаток А.2).</p> <p>Шкали «Автономія» і «Особистісне зростання»: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової[30] Шкала «Планування вирішення проблеми»: авторська адаптація опитувальника засобів копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire)[133] (Додаток А.3). Шкала «внутрішня свобода»: авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка[119] (див. Додаток А.1).</p>

Емпіричними референтами (показниками) **когнітивної складової переживання самотності** стали: самоповага; соціальна самотність, тобто

усвідомлення себе у цілому як особи, яка має близьке та якісне спілкування з навколишніми; сформовані цілі в житті; усвідомлення повноти життя, а також усвідомлення можливості управління своїм життям, переконання в тому, що людина може контролювати своє життя й самостійно приймати рішення.

Відповідно до даних показників, вивчення *когнітивної складової самотності* у дорослих відбувалося, по-перше, за допомогою опитувальника тест самоповаги М. Розенберга (RSE – Rosenberg Self-Esteem Scale) [183], за якими визначався рівень самоповаги у досліджуваних.

Сформованість цілей у житті визначалась за допомогою авторської адаптації опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119] (див. Додаток А.1).

Проблема віднаходження особистістю своєї життєвої мети не нова. Це одне з наріжних світоглядних понять, що великою мірою впливає на духовно-морального становлення особистості. Поняття «життєва ціль» та «сєнс життя» часто співвідносяться, і аналіз одного з цих понять практично неможливий без вивчення іншого. Як зазначає В. Столяренко, «мета – стан у майбутньому, що можливо змінити відносно теперішнього та варто, бажано або необхідно досягнути» [72]. Відповідно мета є бажаним фінальним пунктом дій людини, а постановка мети – це важлива складова особистісного розвитку дорослої особистості, що спричиняє встановлення конкретних, вимірних, досяжних, реалістичних цілей. При цьому доросла особистість може звертатися у пошуках смислоутворення і до власного минулого, і до майбутнього, або, як зазначає, В. Франкл, знаходити сєнс у своєму сьогоднішньому житті [83].

Здоровий баланс між життєвими цілями, самоуправління ними впливає на всі сфери особистого життя людини. Адже розуміння того, що людина хоче досягнути, робить зрозумілим й те, на чому потрібно зосередитися й що потрібно змінювати й покращувати. Постановка мети і планування заходів з її досягнення сприяють довгостроковому баченню й короткостроковій мотивації. Ефективна робота над цілями включає усвідомлення та вирішення усіх внутрішніх конфліктів та переконань щодо вини та обмежень, що можуть

звести нанівець зусилля, а пізніше – отримувати задоволення від досягнення цих цілей [83].

Українськими ученими ведуться розвідки окремих аспектів проблеми сенсоутворення та бачення свого майбутнього дорослими під час кризи, але, звичайно, є значуща потреба в подальших системних розвідках з цього питання. На жаль, наскільки нам відомо, в Україні ще досі практично відсутній валідний психодіагностичний інструментарій (опитувальники, тести або методики), які дозволяють вивчити проблему оцінки та аналізу людиною своєї життєвої мети. Саме тому нами був обраний опитувальник «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119], який є класичною методикою, що дозволяє дослідити, чи властиві цій людині екзистенційна ясність та повноцінність життя, оптимізм та впевненість у власних цілях, а також оцінити переважну направленість смислів та життєвих орієнтацій людини в конструктивний чи деструктивний бік. Методика являє собою опитувальник, що містить 20 пар протилежних тверджень. Респондентові пропонується обрати одне з двох тверджень, яке, на його думку, найбільше відповідає дійсності, і обрати одну з цифр (1, 2, 3, 4, 5) залежно від того, наскільки респондент упевнений у виборі. Підрахунок балів здійснюється шляхом підсумовування набраних балів. Сума може бути від 20 до 100. Оцінка менше 50 може означати, що респондент відчуває екзистенційну порожнечу, відсутність мети (цілі) або сенсу в своєму житті на даний момент [40].

Спочатку був здійснений подвійний переклад опитувальника з англійської на українську і навпаки. На другому етапі здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторської адаптації опитувальника «Мета в житті» відповідно до психометричних вимог [15]. Було проведено математико-статичний аналіз із використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 23.0). З цією метою на вибірці 150 дорослих осіб (студентів, які проходили навчання та отримували другу вищу освіту в ДЗВО «Університет менеджменту освіти») проводилися розрахунки коефіцієнтів придатності, що

є мірою точності, з якою проводиться вимірювання рівня самотності у досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,624. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,668 (див. Додаток А.1).

Отже, модифікований нами опитувальник «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119] достатньою мірою відповідає вимогам до психодіагностичного інструментарію [15]. При цьому за допомогою факторного аналізу було виділено наступні фактори: «Самоуправління життям», «Цілі в житті», «Якість життя», «Повнота життя», «Внутрішня свобода» (див. Додаток А.1), які можуть слугувати окремими шкалами даного опитувальника.

Внутрішня свобода особистості тут розглядається авторами методики як важливий критерій психологічного здоров'я та чинник самореалізації дорослої особистості.

Наступний показник когнітивної складової самотності, означений нами як «соціальна самотність», тобто усвідомлення себе у цілому як особи, яка має близьке та якісне спілкування з навколишніми» було вивчено за допомогою опитувальника соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е. ДіТомасо [127]. Даний опитувальник є багатовимірним і вимірює три параметри самотності: романтичну самотність, соціальну самотність та сімейну самотність. Р. Вайс ще в 1973 році запропонував розмежовувати соціальну та емоційну самотність [207]. Е. ДіТомасо і Б. Спіннер у розвиток цих ідей розглядали емоційну та соціальну самотність у контексті сімейних і романтичних відносин, що було ними закладено в конструкт їх методики. На наш погляд, така диференціація емоційної самотності є цілком логічною, тому що дозволяє виявити, який вид міжособистісних відносин не задовольняє

потреби людини, де саме вона відчуває гострий дефіцит близькості, прийняття та любові.

Такий показник когнітивної складової самотності, як «усвідомлення управління життям, переконання у тім, що людина може контролювати своє життя та приймати рішення» вимірюється нами за допомогою опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30] Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) є адаптованим україномовним варіантом опитувальника «The scales of psychological well-being». Як зазначає С. Карсканова, «К. Ріфф створила власну теорію, базисом якої послужили основні концепції, так або інакше пов'язані з поняттям «психологічне благополуччя» і що мають відношення до проблеми позитивного психологічного функціонування (теорії А. Маслоу [162] та ін.) [30, с. 3.]».

За узагальненням результатів визначено високий (3 бали), середній (2 бали) і низький (1 бал) *рівні когнітивної складової самотності*:

- *високий рівень*, якщо за даними чотирьох методик досліджувані дорослі проявляли високі рівні самоповаги; сформованості цілей у житті; усвідомлення повноти життя, а також усвідомлення управління своїм життям (при цьому допускався середній рівень за одним із зазначених показників);

- *середній* – у випадках, якщо за даними чотирьох методик досліджувані дорослі проявляли переважно середні рівні самоповаги; соціальної самотності, сформованості цілей у житті; усвідомлення повноти життя, а також усвідомлення управління своїм життям;

- *низький рівень*, якщо за даними методиками були виявлені низькі рівні показників (при цьому допускався середній рівень за однією з методик).

Емпіричними референтами (показниками) **афективної складової переживання самотності** стали: наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими; сприймання власного життя як осмисленого, самоприйняття себе загалом як особистості, яка має близькість та якісне спілкування з іншими; емоційна насиченість життя; родинна підтримка,

сприймання власної родини як значного ресурсу; існування поруч романтичного партнера, відчуття емоційної захищеності.

Відповідно до визначених показників, вивчення показників «самоприйняття» та «позитивні відносини з оточуючими» афективної складової переживання самотності у дорослих відбувалося за відповідними шкалами «Позитивні відносини з тими, що оточують» та «Самоприйняття» опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30].

За шкалами «Сімейна самотність» та «Романтична Самотність» опитувальника соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е. ДіТомасо [127] було проаналізовано, чи мають досліджувані родинну підтримку, сприймають свою родину як ресурс. Також було проаналізовано такий показник, як наявність романтичного партнера. Досліджуваним було запропоновано оцінити за шкалою від 1 до 7 такі твердження, як «Я відчуваю себе самотнім, коли знаходжусь в родинному колі», «У моїй родині немає нікого, хто б підтримував та заохочував мене, проте я хотів би мати таку людину», «Я відчуваю себе частиною родини», «Моя родина дійсно дбає про мене», а також «У мене є романтичний партнер, з яким я ділюся найбільш особистими думками та переживаннями», «У мене є романтичний партнер або чоловік(дружина), хто підтримує та заохочує мене, коли в мене є така потреба», «Я хотів би мати більш задовольняючі мене романтичні стосунки», «У мене є романтичний партнер, за чиє щастя я відповідальний», «У мене є незадоволена потреба у близьких романтичних стосунках.» [127].

Такий показник афективної складової самотності, як «емоційна насиченість життя» вивчався нами за шкалою «Продуктивна емоційна копінг-стратегія» авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма [147] (див. Додаток А.2). Дослідження копінг-поведінки (за Е. Хаймом) – скринінгова методика, що дозволяє вивчити 26 ситуаційно-специфічних варіантів долаючої поведінки, розподілених згідно трьох

основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Згідно підходу Е. Хайма, стратегії долаючої поведінки людини слід розділяти на три типи: 1) конструктивні або продуктивні (завдяки ним людина успішно переживає стрес), 2) відносно конструктивні або відносно продуктивні (дозволяють подолати незначний стрес) та 3) неконструктивні або непродуктивні (загалом не допомагають при стресі) [147].

На першому етапі адаптації опитувальника був здійснений його подвійний переклад з англійською на українську і навпаки. На другому етапі було здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS) Е. Хайма відповідно до психометричних вимог [15]. Було проведено математико-статичний аналіз із використанням комп'ютерної програми SPSS (версія 23.0).

Згідно цього завдання, було сформовано вибірку з 150 дорослих осіб (студентів, які отримували другу вищу освіту в ДЗВО «Університет менеджменту освіти»), і на цій вибірці відповідно проводилися розрахунки коефіцієнтів придатності, які є мірою точності, з якою здійснюється вимірювання рівня самотності у досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), усі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,707. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,668, при цьому показник α -Кронбаха для першої частини опитувальника становить 0,639, для другої частини – 0,628 (див. Додаток А.2).

Отже, адаптована нами методика визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS) Е. Хайма достатньою мірою відповідає вимогам до психодіагностичного інструментарію [15].

За узагальненням результатів визначено високий (3 бали), середній (2 бали) і низький (1 бал) *рівні афективної складової* самотності:

- *високий рівень*, якщо за даними трьох методик досліджувані дорослі проявляли високі рівні таких показників, як наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими; сприймання власного життя як осмисленого, самоприйняття себе загалом як людини, яка має близькість та якісне спілкування з іншими; емоційна насиченість життя; родинна підтримка, сприймання своєї родини як ресурсу; наявність романтичного партнера, емоційна захищеність (при цьому допускався середній рівень за одним із зазначених показників);

- *середній* – якщо за даними чотирьох методик досліджувані дорослі проявляли переважно середні рівні показників «наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими; сприймання власного життя як осмисленого, самоприйняття себе загалом як людини, яка має близькість та якісне спілкування з іншими; емоційна насиченість життя; родинна підтримка, сприймання своєї родини як ресурсу; наявність романтичного партнера, емоційна захищеність».

- *низький* рівень, якщо за даними методиками були виявлені низькі рівні показників (при цьому допускався середній рівень за однією з методик).

Для **конативної складової переживання самотності** показниками було обрано: *домінуючий тип копінг-стратегій – конструктивний* (планомірне вирішення проблеми, звертання по допомогу до соціального оточення, позитивна переоцінка, самоконтроль); *автономія*, незалежність, здатність оцінювати себе виходячи з власних стандартів; безперервне самовдосконалення та самозростання; компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини; толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою.

Відповідно до визначених показників, вивчення показників «автономія» та «безперервне самовдосконалення та самозростання» конативної складової переживання самотності у дорослих відбувалося також за відповідними

шкалами «Автономія» та «Особистісне зростання» опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30].

Такий показник конативної складової самотності, як «домінуючий тип копінг-стратегій – конструктивний» було досліджено за шкалою «Продуктивна поведінкова копінг-стратегія» авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма[147].

Щодо показнику конативної складової самотності, сформульованого як «толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою», його було вивчено за шкалою «внутрішня свобода» авторської адаптації опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка[119].

Компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини ми вивчали згідно шкали «Планування вирішення проблеми» методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)[186] (Додаток А.4). в авторській адаптації [41] (див. Додаток А.3).

Даний опитувальник містить 50 тверджень, кожне з яких відображає певну стратегію долаючої поведінки, тобто поведінки у важкій або проблемній ситуації: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання. Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,797. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,774. Отже, модифікований нами опитувальник Р. Лазаруса та С. Фолкман також достатньою мірою відповідає вимогам до психодіагностичного інструментарію (див. Додаток А.3).

За узагальненням результатів визначено високий (3 бали), середній (2 бали) і низький (1 бал) *рівні конативної складової* самотності:

- *високий рівень*, якщо за даними трьох методик досліджувані дорослі проявляли високі рівні таких показників, *домінуючий тип копінг-стратегій-конструктивний* (планомірне вирішення проблеми, звертання по допомогу до соціального оточення, позитивна переоцінка, самоконтроль); *автономія*, незалежність, здатність оцінювати себе виходячи з власних стандартів; безперервне самовдосконалення та самозростання; компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини; толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою (при цьому допускався середній рівень за одним із зазначених показників);

- *середній* – якщо за даними чотирьох методик досліджувані проявляли переважно середні рівні показників «*домінуючий тип копінг-стратегій-конструктивний* (планомірне вирішення проблеми, звертання по допомогу до соціального оточення, позитивна переоцінка, самоконтроль)»; *автономія*, незалежність, здатність оцінювати себе виходячи з власних стандартів; безперервне самовдосконалення та самозростання; компетентність в управлінні повсякденними справами; толерантне ставлення до самотності, здатність залишатись наодинці з самим собою.

- *низький* рівень, якщо за даними методиками були виявлені низькі рівні показників (при цьому допускався середній рівень за однією з методик).

Також було здійснено загальну оцінку рівня самотності досліджуваних за допомогою авторської адаптації [41] методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)[186] (Додаток А.4). Методика являє собою опитувальник, що містить 20 тверджень. Необхідно оцінити, як часто респонденту властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» чи «завжди». Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа. Таким чином можна визначити показник загального рівня самотності. Було здійснено статистичну оцінку надійності та валідності авторської адаптації

[41] методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)[186] (Додаток А.4) відповідно до психометричних вимог [15]. З цією метою на вибірці 150 осіб, які навчались в ДЗВО «Університет менеджменту освіти») проводилися розрахунки коефіцієнтів придатності, що є мірою точності, з якою проводиться вимірювання рівня самотності у досліджуваних. Виходячи зі значення коефіцієнта (Cronbach's Alpha if Item Deleted), всі питання можна вважати придатними для подальшого використання.

Сумарний коефіцієнт придатності α -Кронбаха дорівнює 0,665. При розщепленні опитувальника навпіл (Guttman Split-half) коефіцієнт кореляції дорівнює 0,748. Отже, питання авторської адаптації опитувальника можна вважати придатними з огляду на вимоги до психодіагностичного інструментарію [15] (див. Додаток А.4).

Отже, на першому етапі емпіричного дослідження переживання самотності в дорослому віці було вирішене важливе завдання добору й розробки діагностично цінних тестів і методик дослідження для проведення констатувального експерименту.

Констатувальний етап емпіричного дослідження проводилося в період з вересня 2019 по червень 2020 року. Як уже було зазначено вище, дослідження проводилося на базі ДЗВО «Університет менеджменту освіти». На цьому етапі дослідження було задіяно 650 осіб з різних регіонів України, з них 150 осіб брали участь в адаптації окремих методик дослідження (Додаток А.5).

Вибірку було розподілено на групи за *гендерно-віковими характеристиками*: 1) за статтю: 342 жінки (52,6%) та 308 чоловіків (47,4%); 2) за віком: вік до 20 років (21,5%); 20-40 років (24,3%), 40-60 років (28%); понад 60 років (26,2%). Опитувані заповнювали анкету, де зазначали також наступні соціально-демографічні показники: склад батьківської родини, свій сімейний стан, наявність дітей, місце проживання, регіон України, напрям отриманої освіти та робочу посаду.

Основні *соціально-демографічні* характеристики вибірки такі:

- місце проживання: село (20,0%) та місто (80,0%);
- сімейний стан: одружений (одружена) (46,8%), неодружений (неодружена) (40,3%), розлучений (розлучена) (12,9%);
- склад батьківської сім'ї: повна сім'я (80,3%), неповна сім'я (19,7%);
- наявність власних дітей: немає (51,4%), є (48,6%)- серед тих, хто має дітей, кількість дітей у сім'ї: одна дитина (28,3%), дві дитини (17,5%), три і більше дитини (5%).
- освіта: вища (71,7%); середня спеціальна (20,9%), повна середня 11 класів (7,4%) досліджуваних;
- напрям освіти: суспільно-гуманітарний (61,2%), природничо-математичний (31,7%), інше (7,4%).

Експериментальний масив даних, отриманих у ході констатувального етапу експерименту, був підданий багатоаспектному кількісному та якісному аналізу. Опрацювання даних було здійснене за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 23.0). Для виявлення статистично значущих відмінностей і зв'язку між різними групами досліджуваних і даних використовувалися критерій χ^2 , кореляційний, факторний, кластерний і дисперсійний аналізи.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей переживання самотності в дорослому віці.

Дослідження рівнів переживання самотності у дорослих розвитку передбачало вивчення її складових, виокремлених за результатами теоретичного аналізу наукової літератури.

На першому етапі дослідження було виявлено *особливості когнітивної складової переживання самотності у дорослих*. Насамперед, визначено рівні самоповаги досліджуваних (табл. 2.2, Додаток Б.1).

Як впливає з табл. 2.2, самоповага у досліджуваних дорослих розвинена недостатньо.

Таблиця 2.2

Розподіл дорослих за рівнями самоповаги

Рівні самоповаги	Кількість досліджуваних у %
низький	33,2
середній	40,3
високий	26,5

Менше третини досліджуваних (26,5%) мають високий рівень самоповаги, натомість більша частина вибірки продемонструвала середній (40,3%) та низький (33,2%) рівні самоповаги.

М. Розенберг зазначає, що індивіди зі зниженою самоповагою частіше від інших схильні «закриватися» від оточуючих за допомогою масок, граючи невластиві їм ролі. Вони є більш ранимі й чутливі до всього, що якимось стосується (або їм так здається) їхньої самооцінки; вони більш болісно реагують на критику, негативний зворотний зв'язок; ближче до серця приймають невдачі чи допущені помилки [183]. На проблеми низької самоповаги, що зумовлюють труднощі в спілкуванні, вказує й К. Роджерс, зазначаючи, що особи з високою самоповагою більш часто є лідерами у групах, вони більш самостійні і менше піддаються впливу; краще ставляться до оточуючих. Натомість особи з негативним ставленням до себе й до інших часто-густо ставляться недобррозичливо, а то й агресивно [179]. До того ж низька самоповага часто виступає характерним супутником депресії.

Для діагностики показника «соціальна самотність у дорослих» застосовувався опитувальник соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е.ДіТомасо[127], згідно відповідної шкали цієї методики було

констатовано високий рівень цього показника для великої кількості досліджуваних (табл. 2.3, див. Додаток Б.1).

Таблиця 2.3

Розподіл дорослих за рівнями соціальної самотності

Рівні соціальної самотності	Кількість досліджуваних у %
низький	20,6
середній	59,1
високий	20,3

Лише п'ята частина (20,6%) досліджуваних дорослих продемонстрували низький рівень соціальної самотності, відповідаючи «повністю не згоден» або «здебільшого не згоден» на такі питання опитувальника SELSA, як: «У мене немає друзів, які б розуміли мене, проте я хотів би їх мати», «Я здатний залежати від допомоги моїх друзів» та « У мене нема жодних друзів, які б поділяли мої думки, але я хотів би їх мати» .

Натомість більша частина досліджуваних (59,1% із середнім рівнем соціальної самотності та 20,3% із високим рівнем) заперечували, що «Я відчуваю себе часткою компанії друзів», «Мої друзі розуміють мої вчинки та обставини дії» тощо.

Крім того, були проаналізовані результати, одержані за вивченням сформованості цілей у житті та усвідомлення повноти життя, що складала зміст когнітивної складової за авторською адаптацією опитувальника «Мета в житті» (PIL – The Purpose in Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка [119], (табл. 2.4, табл. 2.5, див. Додаток Б.1).

Коли людина відчуває апатію, їй нічого не хочеться робити, у неї немає інтересів – це ознаки відсутності мети в житті. Ціль у житті потрібна людині для того, щоб уникнути депресивних станів.

Коли у людини є до чого прагнути, то починають працювати наміри, з'являється енергія, підвищується життєвий тонус. Примітно, як впливає з даних табл. 2.5, що високий рівень показника «Цілі в житті» продемонструвала лише п'ята частина дорослих.

Таблиця 2.4

Розподіл дорослих за показником «цілі у житті»

Рівні показника «цілі у житті»	Кількість досліджуваних у %
низький	19,7
середній	59,4
високий	20,9

Натомість середній та низький рівень – відповідно майже 80% досліджуваних, зазначаючи високий бал відповідно у твердженнях «У моєму житті немає цілей та задач», «Я розглядаю можливість знайти своє покликання та ціль в житті як нульову» [119].

Водночас під час дослідження було констатовано відносно вищі показники «усвідомлення повноти життя».

Таблиця 2.5

Розподіл показника «усвідомлення повноти життя» у дорослих

Рівні показника «цілі у житті»	Кількість досліджуваних у %
низький	20,6
середній	50,5
високий	28,9

Високий рівень даного показника виявлений майже у третини (28,9%) досліджуваних дорослих. Отже, незважаючи на брак цілей у житті або недостатню усвідомленість своєї життєвої мети, велика частина

досліджуваних все ж-таки оцінює своє життя як насичене подіями, а їхні повсякденні справи – це джерело натхненності та приємності.

Вивчаючи такий показник когнітивної складової самотності, як «усвідомлення управління життям, переконання у тім, що людина здатна контролювати своє життя та приймати рішення» (за шкалою «Управління середовищем» опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової (2011) [30]), ми помітили, що низький та середній рівні даного показника продемонстрували 76,3% дорослих (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл усвідомлення самоуправління життям у дорослих

Рівні усвідомлення самоуправління життям	Кількість досліджуваних у %
низький	27,7
середній	48,9
високий	23,4

Недостатня сформованість показника «Усвідомлення самоуправління життям» опосередковано може свідчити про недостатньо сформований інтернальний локус-контроль, тобто такі люди переконані у тім, що людина не може контролювати своє життя та приймати рішення. Вони можуть змінювати свою поведінку або образ думок, аби відповідати запитам оточуючих.

Наприкінці цього етапу дослідження нами було визначено групи досліджуваних, показники яких, як свідчать дані, можна співвідносити з низьким, середнім та високими рівнями когнітивної складової самотності (табл. 2.7, Додаток Б.1).

Як можна побачити з даної таблиці, високий рівень когнітивної складової констатований у п'ятій частини дорослих (20,0%). Натомість низький рівень складової зазначено майже у третини (28,6%) досліджуваних.

Це свідчить про недостатню сформованість таких критеріїв, як усвідомлення, розуміння або тлумачення ситуації самотності.

Таблиця 2.7

Розподіл рівнів когнітивної складової самотності у дорослих

Рівні когнітивної складової самотності у дорослих	Кількість досліджуваних у %
низький	28,6
середній	51,4
високий	20,0

Більшість досліджуваних продемонстрували низький та середній рівні когнітивної складової, отже, для них ситуація самотності може бути травмуючою через брак усвідомлення та розуміння.

На наступному етапі дослідження було виявлено *особливості розвитку афективної складової переживання самотності у дорослих*.

Насамперед, визначено рівні позитивних відносин з оточуючими досліджуваних (табл. 2.8, Додаток Б.2).

Таблиця 2.8

Розподіл дорослих за рівнями позитивних відносин з оточуючими

Рівні позитивних відносин з оточуючими	Кількість досліджуваних у %
низький	21,5
середній	60,0
високий	18,5

Як випливає з табл. 2.8, позитивні відносини з оточуючими у досліджуваних дорослих розвинена недостатньо. Лише 18,5% досліджуваних

оцінюють свої стосунки з іншими як позитивні, маючи близькі, довірчі, теплі міжособистісні відносини.

Водночас, К. Ріфф зазначає, що позитивні стосунки з іншими людьми й задоволення від них є неодмінною частиною благополуччя людини [30]. На думку Е. Еріксона, взаємини з іншими відчуються як позитивні, як такі, що радують, за яких виникає відчуття задоволення потреби у прив'язаності до інших людей, якщо такі стосунки реалізуються між рівноправними партнерами на підґрунті взаємної поваги й підтримки. Натомість відсутність позитивних стосунків може спричинити депресію, почуття безглуздості існування, смуток, страх близькості, різні види девіантної поведінки, спотворене мислення, приступи люті або поринання у світ пустих фантазій [124].

Якщо ж індивід почувається у взаєминах «другою скрипкою», або молодшим партнером, якому лічить завжди погоджуватися із думками або критичними зауваженнями збоку інших, оскільки має сумнів у власних силах та здібностях, то в такому разі основний мотив людини у взаєминах – страх бути покинутою. Людині страшно подумати, що партнер, з яким вона бачиться щоденно, раптом зникне з її життя, з ним не можна буде увійти в контакт і за потреби отримати підтримку. Людина розуміє, що вона доросла і може сама про себе подбати, але на емоційному рівні відчуває страх і дискомфорт при думці, що залишиться сама.

Для діагностики показника «самоприйняття» також застосовувався відповідна шкала опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30], згідно якої було констатовано середній та низький рівні цього показника у переважній кількості досліджуваних (табл. 2.9, див. Додаток Б.2).

Таблиця 2.9

Розподіл дорослих за рівнями самоприйняття

Рівні самоприйняття	Кількість досліджуваних у %
низький	19,4
середній	65,8
високий	14,8

Лише 14,8% досліджуваних дорослих продемонстрували високий рівень самоприйняття, відповідаючи «повністю згоден» або «здебільшого згоден» на такі твердження опитувальника К.Ріфф, як «Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивно ставлюсь до себе», «Бути задоволеним собою важливіше, аніж отримувати схвалення оточуючих» та «З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною» .

Натомість більша частина досліджуваних (65,8% для середнього рівня самоприйняття, та 19,4% – низького рівня) погоджувались, що «Моє ставлення до себе ймовірно не таке позитивне, як у більшості людей».

Також проаналізовано результати, одержані за вивченням таких показників афективної складової самотності, як «емоційна насиченість життя» (вивчався нами за шкалою «Продуктивна емоційна копінг-стратегія» авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма[147]) (табл. 2.10, див. Додаток Б.2).

Таблиця 2.10

Розподіл дорослих за емоційною насиченістю життям

Рівні емоційної насиченості життям	Кількість досліджуваних у %
низький	24,8
середній	56,3
високий	18,9

Як випливає з табл. 2.10, більшість досліджуваних продемонстрували середній та низький рівні емоційної насиченості життям. Лише 18,9% досліджуваних продемонстрували високий бал щодо емоційної насиченості життям. Це може свідчити про те, що життя здається їм одноманітним, безбарвним, таким, що не приносить достатнього задоволення.

Водночас дані про такий показник афективної складової самотності як «родинна підтримка» свідчать про те, що більшість досліджуваних вважають підтримку родини недостатньою або задовільною. Задоволені тим, як родина підтримує їх, лише 15% дорослих (табл. 2.11, див. Додаток Б.2).

Таблиця 2.11

Розподіл родинної підтримки у дорослих

Рівні показника «родинна підтримка»	Кількість досліджуваних у %
низький	12,0
середній	72,9
високий	15,1

Це досить несподівані дані, тому що в Україні традиційно родинна підтримка є одним з наріжних каменів самовідчуття дорослої людини. Українці споконвіку сформовані як «родинна» нація, з такими традиційними цінностями, як «сім'я», «рідня», «дім» тощо. Отже, низький показник родинної підтримки може опосередковано свідчити про серйозний додатковий стрес, який переживають опитувані, й допомагає зрозуміти, чому саме вони на загал можуть відчувати самотність.

Також лише третина досліджуваних зазначає високий рівень емоційної захищеності, пов'язаної з наявністю романтичного партнера. Цей показник афективної складової самотності вивчався нами згідно опитувальника соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) Е.ДіТомассо[127] (табл. 2.12, див. Додаток Б.2).

Недостатня сформованість показника «емоційна захищеність» опосередковано може свідчити про відсутність романтичного партнера на загал, або суб'єктивне відчуття самотності у романтичних або товариських відносинах.

Таблиця 2.12

Розподіл дорослих за емоційною захищеністю

Рівні емоційної захищеності	Кількість досліджуваних у %
низький	28,6
середній	43,7
високий	27,7

Про такий вид самотності пише Е. Ермер, досліджуючи питання самотності у подружніх пар, які оцінювали інші соціальні зв'язки – кількість їхніх друзів, дітей та міцність відносин з іншими членами суспільства. Е. Ермер вважає, що не лише подружжя впливають на почуття самотності в парі, а й відсутність міцних соціальних зв'язків поза парою. Поширена думка про те, що від почуття самотності рятують міцні й довірчі відносини з партнером і декількома членами сім'ї або друзями підтвердилося. Якщо людині є кому дзвонити «і в горі, і в радості», то така особистість менш схильна до почуття самотності [130].

Наприкінці цього етапу дослідження було визначено групи досліджуваних, показники яких, як свідчать дані, можна співвідносити з низьким, середнім та високими рівнями афективної складової самотності (табл. 2.13, Додаток Б.2).

Таблиця 2.13

Розподіл рівнів афективної складової самотності у дорослих

Рівні афективної складової самотності у дорослих	Кількість досліджуваних у %
низький	40,0
середній	30,5
високий	29,5

Як можна побачити з табл. 2.13, низький рівень афективної складової самотності констатований у вельми значної частини досліджуваних (40%). Це свідчить про те, що значна кількість досліджуваних відчувають упередженість щодо самотності, вважають цей стан непривабливим та травмівним.

Проте на противагу лише третина дорослих (29,5%) демонструють високий рівень афективної складової переживання самотності. Тобто, «не беруть до серця» цей стан, ставляться до самотності нейтрально або позитивно. Такі дані можуть опосередковано свідчити про несприйняття самотності як дуального стану, зі своїми плюсами у вигляді ліпшої концентрації під час усамітнення, або , як пише Кляйненберг, «життя соло».

Також на цьому етапі дослідження було виявлено *особливості розвитку конативної складової переживання самотності у дорослих*.

Насамперед, нами було проаналізовано рівні продуктивної поведінкової копінг-стратегії досліджуваних за шкалою «Продуктивна поведінкова копінг-стратегія» авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма[147] (табл. 2.14, Додаток Б.3).

Як впливає з табл. 2.14, майже 60% дорослих обирають для переживання самотності непродуктивні копінг-стратегії (уникання, конфлікт тощо) [147].

Таблиця 2.14

Розподіл дорослих за рівнями продуктивної поведінкової копінг-стратегії

Рівні продуктивної поведінкової копінг-стратегії	Кількість досліджуваних у %
низький	58,2
середній	19,4
високий	22,5

Для діагностики показника «автономія» застосовувалася відповідна шкала опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30], за результатами якої констатовано на загал середній та низький рівень цього показника у переважній частині досліджуваних дорослих (табл. 2.15, див. Додаток Б.3).

Таблиця 2.15

Розподіл дорослих за рівнями автономії

Рівні автономії	Кількість досліджуваних у %
низький	23,4
середній	57,2
високий	19,4

Лише 19,4% досліджуваних дорослих продемонстрували високий рівень автономії, відповідаючи «повністю згоден» або «здебільшого згоден» на такі твердження опитувальника К. Ріфф, як «Взагалі, я вважаю підтримку близьких складною і даремною», «Я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу» та «Я впевнений у своїй думці, навіть якщо вона протирічить загальній».

Натомість більша частина досліджуваних (57,2% із середнім рівнем даного показника та 23,4% – із низьким рівнем) погоджувались, що «Я часто лишаюсь осторонь, коли справа стосується дружби».

Було проаналізовано такий показник конативної складової конструктивного переживання самотності як «Особистісне зростання», для

чого також застосовувався опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С. Карсканової [30]. Згідно відповідної шкали цієї методики було констатовано на загал середній та низький рівень цього показника у доволі великій кількості досліджуваних (табл. 2.16, див. Додаток Б.3).

Таблиця 2.16

Розподіл дорослих за рівнями особистісного зростання

Рівні особистісного зростання	Кількість досліджуваних у %
низький	26,2
середній	44,0
високий	29,8

Як впливає з даних, наведених у табл. 2.16, лише третині досліджуваних дорослих властивий високий рівень орієнтації на особистісне зростання.

Крім того, були проаналізовані результати, одержані за вивченням такого показника конативної складової самотності, як «планування вирішення проблеми». Компетентність в управлінні повсякденними справами, здатність ефективно використовувати обставини ми вивчали згідно шкали «Планування вирішення проблеми» опитувальника засобів копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire)[133] в авторській адаптації [41] (табл. 2.17, див. Додаток Б.3).

Таблиця 2.17

Розподіл дорослих за плануванням вирішення проблеми

Рівні планування вирішення проблеми	Кількість досліджуваних у %
низький	14,5

середній	57,5
високий	28,0

З даних наведених у табл. 2.17 видно, що й тут є недостатній рівень розвитку даного показника у значної частини досліджуваних. Лише третина дорослих (28%) продемонстрували високий рівень цього показника.

Показники конативної складової самотності «внутрішня свобода» свідчать про те, що лише третина досліджуваних може толерантно ставитись до самотності, з легкістю залишатись наодинці сам із собою (табл. 2.18, див. Додаток Б.3).

Таблиця 2.18

Розподіл дорослих за показниками внутрішньої свободи

Рівні внутрішньої свободи	Кількість досліджуваних у %
низький	20,6
середній	50,5
високий	28,9

На емпіричному етапі дослідження було також констатовано, що є значна кількість дорослих, які не володіють конструктивними стратегіями долаючої поведінки. Отже, можна припустити безпосередній зв'язок переживання самотності дорослою людиною зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегії, копінги, copings), які ця людина безпосередньо використовує при проживанні стресу.

Водночас, як свідчить теоретичний аналіз літератури, системний аналіз зв'язку особливостей переживання самотності зі стратегіями долаючої поведінки практично відсутній.

Є наукові розвідки проблеми самотності (А.Сторр [195]; Л.Сондербі [194]). З іншого боку, досліджені психологічні аспекти засобів і стратегій

долаючої поведінки як в Україні (Л.Карамушка та Ю.Снігур [29]), так і поза нею (М.Меган [159]; Е.Рокач [181]).

Зв'язок самотності та стратегій долаючої поведінки, він досліджений фрагментарно: у підлітків (А.Ван Бускирк та М.Дьюк[159]; Дж.Вудвард [209]) та студентів (К.Васілеу [205]); а також у дорослих осіб під час пандемії COVID-19 (Т.Ентрінгер та С.Гослінг [128]). Зазначені дослідження проведені за межами України і не враховують специфічні особливості української вибірки.

За авторською адаптацією методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)[186] виявлено групи досліджуваних за особливостями переживання самотності. Установлено, що високий рівень самотності властивий 29,2% опитуваних, середній рівень – 38,5%, і лише 32,3% опитуваних властивий низький рівень самотності. Отже, понад половини досліджуваних (67,7%) переживають тією чи іншою мірою ізольованість від інших людей, страждають від недостатньої якості спілкування, скаржаться на те, що оточуючі люди не розуміють їх, а також часто очікують на те, що знайомі або друзі зателефонують чи напишуть. Лише 32,3% опитаних дорослих зазначають, що не відчують себе самотніми та мають людей, з якими можуть поділитись своїми думками, до того ж ці люди знають, якою людиною досліджуваний є насправді.

За результатами кластерного аналізу даних, отриманих за авторською адаптацією методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) [186], виявлено розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки (Табл. 2.19). При цьому, попередньо, враховуючи, що окремі шкали опитувальника мають різну кількість питань, що унеможливорює пряме порівняння даних, отримані результати через перетворення Т-шкали Мак-Колла були приведені до єдиної системи координат (див. Додаток Б.3).

**Розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від
переважаючих стратегій долаючої поведінки (за результатами
кластерного аналізу)**

Стратегії долаючої поведінки	1 кластер «гнучкий тип»	2 кластер «уникаючий тип»	3 кластер «соціально- орієнтований тип»
Конфронтація	59,73	45,37	47,26
Дистанціювання	57,37	59,46	44,62
Самоконтроль	55,23	53,15	47,09
Пошук соціальної підтримки	52,99	39,75	51,41
Прийняття відповідальності	56,76	51,22	46,97
Втеча - уникання	57,80	60,76	44,11
Планування вирішення проблеми	50,54	39,23	52,53
Позитивна переоцінка	56,85	38,51	50,17
Загальна кількість (у %)	24,3	15,4	60,3

З даних, наведених у Табл. 2.19, випливає, що серед досліджуваних дорослих осіб найбільше представлено групу «соціально-орієнтований тип» з переважаючими стратегіями долаючої поведінки «Планування вирішення проблеми» (52,53 %), а також «Пошук соціальної підтримки» (51,41%) та «Позитивна переоцінка» (50,17%).

Значно меншими є групи дорослих «гнучкий тип» (24,3%) та «уникаючий тип» (15,4%). У групі «гнучкий тип» досліджувані обирають стратегії долаючої поведінки рівномірно, а в «уникаючого типу» можна зазначити найбільш вживані копінг-стратегії «Втеча – уникання» (60,76%), «Дистанціювання» (59,46%) та «Самоконтроль» (53,15%). Також «уникаючий тип» найменш схильний порівняно з іншими групами

досліджуваних до стратегій долаючої поведінки, таких як «Позитивна переоцінка» (усього 38,51%), «Планування вирішення проблеми» (39,23%) та «Пошук соціальної підтримки» (39,75%).

Як зазначає Р. Лазарус [153], усі вісім копінг-стратегій можна розподілити за наступними типами: 1) активні, або проблемно-сфокусовані стратегії, завдяки застосуванню яких людина поводить себе активно та впливає на оточуючий світ; 2) пасивні, або емоційно-сфокусовані стратегії, обираючи які, людина змінює лише своє ставлення до проблеми, використовуючи при стресі різноманітні засоби психологічного захисту.

Схожий розподіл запропонував в тому ж році німецький дослідник Е. Хайм [147]. Згідно його підходу, стратегії долаючої поведінки слід розділяти на три типи: 1) конструктивні або продуктивні (завдяки ним людина успішно переживає стрес), 2) відносно конструктивні або відносно продуктивні (дозволяють подолати незначний стрес) та 3) неконструктивні або непродуктивні (загалом не допомагають при стресі).

Таким чином, поєднуючи результати нашого дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки з класифікаціями копінгів згідно їх насамперед конструктивності при стресі, можна зробити висновок, що більша частина досліджуваних («соціально-орієнтований тип») обирає конструктивні копінги, а найменша («уникаючий тип») – неконструктивні.

Наприкінці цього етапу дослідження нами було визначено групи досліджуваних, показники яких, як свідчать дані, можна співвідносити з низьким, середнім та високими рівнями конативної складової самотності (табл. 2.20, Додаток Б.3).

Таблиця 2.20

Розподіл рівнів конативної складової самотності у дорослих

Рівні конативної складової самотності у дорослих	Кількість досліджуваних у %
--	-----------------------------

низький	31,4
середній	40,9
високий	27,7

Як можна побачити з табл. 2.19, високий рівень конативної складової самотності виявлений лише у третини досліджуваних (27,7%).

Це свідчить про те, що відносно невелика кількість досліджуваних непогано поряються із переживанням самотності, успішно долаючи цей стан.

При цьому порівняльний аналіз рівнів складових переживання самотності дозволив констатувати їхній нерівномірний розвиток (табл. 2.21).

Таблиця 2.21

Розподіл досліджуваних за рівнями переживання самотності

Складові переживання самотності	Рівні розвитку, кількість досліджуваних у %		
	низький	середній	високий
когнітивна	28,6	51,4	20,0
афективна	40,0	30,5	29,5
конативна	31,4	40,9	27,7

Як видно з табл. 2.21, показники афективної складової відрізняються особливою полярністю. З одного боку, кількість досліджуваних з низьким рівнем афективної складової (40%) перевищує відповідні показники інших двох складових (28,6% для когнітивної та 31,4% для конативної складової). З іншого боку, кількість досліджуваних з високим рівнем афективної складової (29,5%) також є відносно вищою, ніж кількість досліджуваних з високими показниками когнітивної (20,0%) та афективної (27,7%) складових. Можна зазначити, що рівень афективної складової є відносно низьким. Також привертає увагу відносно низький рівень когнітивної складової, адже лише 20% дорослих продемонстрували її високий рівень.

На завершення констатувального етапу емпіричного дослідження за результатами кластерного аналізу за процедурою K-Means Cluster було виявлено розподіл досліджуваних за загальними рівнями конструктивного переживання самотності (табл.2.22, Додаток Б.4).

Таблиця 2.22

Розподіл досліджуваних за загальним рівнем конструктивного переживання самотності

Рівні конструктивного переживання самотності	Кількість досліджуваних у %
низький	36,3
нижче за середній	12,6
середній	14,2
вище за середній	25,8
високий	11,1

Загалом утворилось 5 кластерів (Додаток Б.4).

Перший кластер (36,3%) складався із досліджуваних, які характеризувалися переважно низькими рівнями всіх складових конструктивного переживання самотності, *другий* (12,6%) – нижче за середній, а *третій* (14,2%) – середніми. Що стосується *четвертого* (25,8%) і *п'ятого* (11,1%) кластерів, до них потрапили досліджувані, які характеризувалися переважно високими або високими та вище за середній рівнями складових.

Таким чином, можна побачити, що низький рівень загального конструктивного переживання самотності притаманний досить великій частині досліджуваних, що свідчить про поширеність у дорослої частини населення такої проблеми, як неконструктивне переживання самотності, не сприймання цього стану як ресурсного та корисного для особистісного розвитку.

При цьому за результатами кореляційного аналізу рівнів конструктивного переживання самотності за авторською моделлю та рівнів самотності, виявлених за авторською адаптацією методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) [186], констатовано слабкий ($\rho = -0,2$), але статистично значущий зворотній зв'язок між даними показниками на рівні $p < 0,01$. Отже, чим нижчий рівень конструктивного переживання самотності демонструють досліджувані, тим вищий рівень самотності вони виявляють (Рис. 2.1, Додаток Б.4).

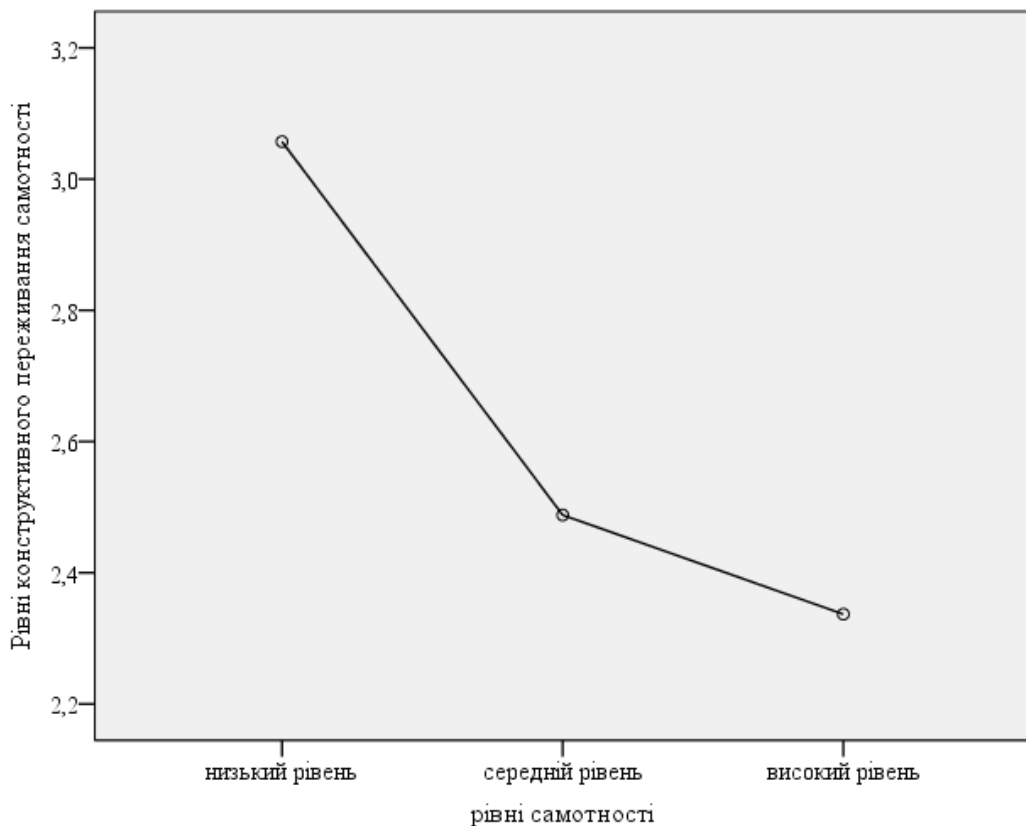


Рис. 2.1. Особливості проявів самотності залежно від конструктивності її переживання

Це, на наш погляд, свідчить про емпіричне підтвердження авторської теоретичної моделі конструктивного переживання самотності.

Загалом же слід ще раз констатувати високий рівень переживання самотності у досліджуваних та незбалансований або на загал недостатній

рівень розвитку їх здатності до конструктивного її переживання за всіма складовими, що зумовлює доцільність їх розвитку.

2.3. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці.

Ураховуючи, що психологічна допомога, якої потребують особи з переживанням самотності, має, з одного боку, враховувати унікальні особливості кожної особистості, а з іншого, спиратись на виявлені закономірності перебігу такого переживання для різних вікових, гендерних та обмежених місцем проживання та освітою груп, було визначено за необхідне дослідити *гендерно-вікові особливості та соціально-демографічні особливості переживання самотності в дорослому віці*. Адже, як зазначає Т. Титаренко, «людина вибудовує свій життєвий ландшафт відповідно до рівня осмислення ситуації, що склалася, і пріоритетних у таких умовах ціннісних уподобань, життєвих перспектив» [77, с. 40].

Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослими людьми досліджувались за результатами дисперсійного аналізу за процедурою GLM (General Linear Model, Univariate) (Додаток Б. 5).

Насамперед, за результатами дисперсійного аналізу встановлено, що жінки відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки (Рис. 2.2).

Такі результати можуть бути пояснені тим, що в Україні жінки часто несуть додатковий тягар очікувань від соціальної сталої рольової моделі «жінка – дружина, мати, Берегиня роду», і, отже, під час кризових періодів жінки відчувають себе відповідальними за дітей, старших членів родини тощо. Відсутність поруч чоловіка спричиняє збільшення відчуття самотності у жінок, особливо під час повномасштабної війни.

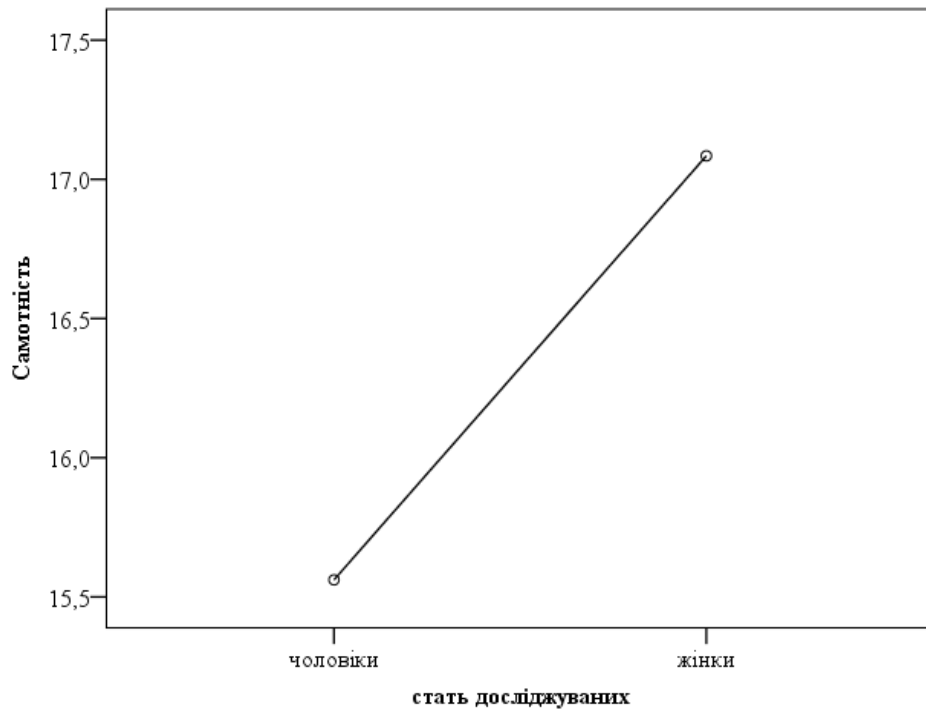


Рис. 2.2. Особливості переживання самотності залежно від статі дорослих осіб*

* $p < 0,01$

При цьому хоч у цілому жінки відчують себе більш самотніми, ніж чоловіки, з віком рівень самотності у жінок знижується (Рис. 2.3) ($p < 0,01$).

Це може бути пояснено тим, що в Україні з народженням дітей жінки часто залишають свою роботу (іноді це усвідомлене добровільне рішення самої жінки, а іноді жінку примушують до такого кроку несприятливі життєві обставини), і таким чином втрачають звичне коло спілкування та свій соціальний статус. А українські чоловіки, навпаки, навіть після народження дітей продовжують працювати і не страждають від одноманітності спілкування та зменшення кількості близьких людей.

На противагу з віком, коли діти стають самостійними, жінки часто розпочинають новий життєвий етап: отримують додаткову освіту, більше часу приділяють цікавим для себе активностям, і знов розширюють своє коло спілкування.

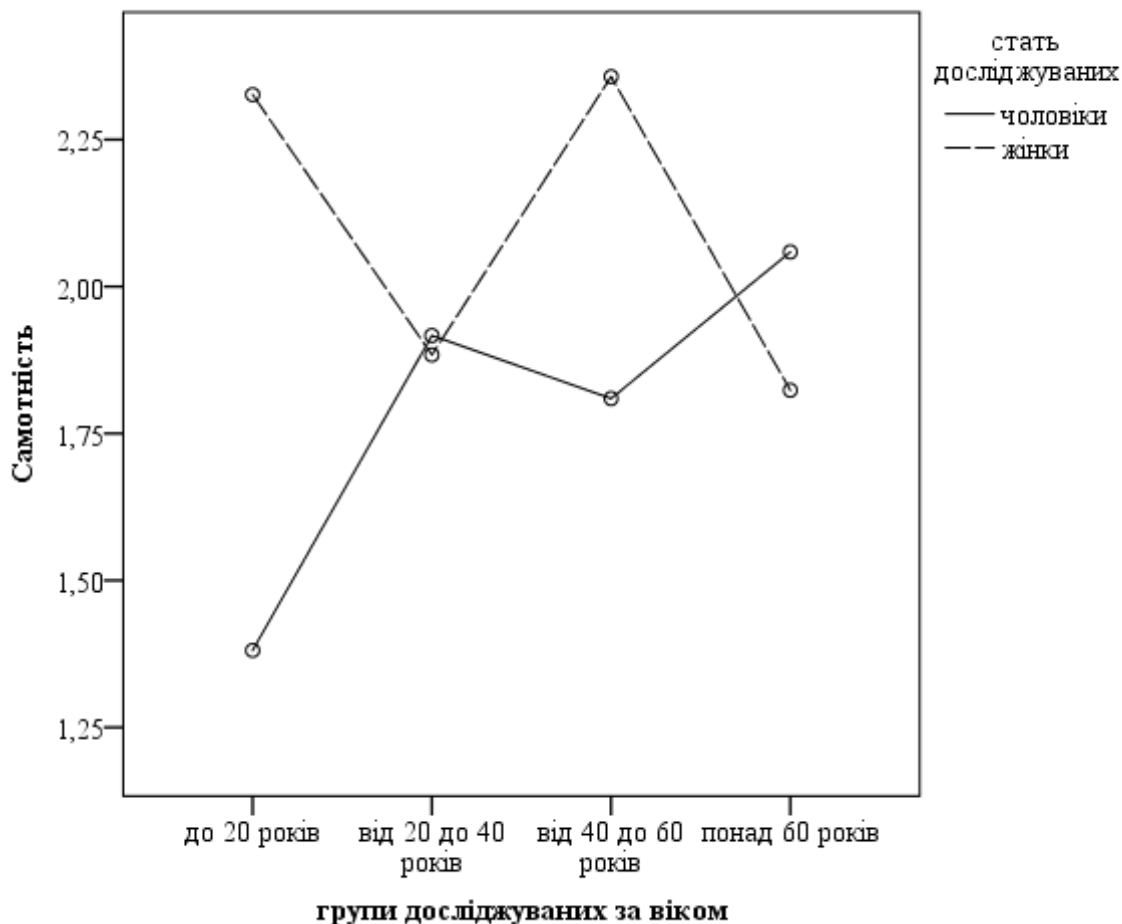


Рис. 2.3. Гендерно-вікові особливості переживання самотності дорослими*.

* $p < 0,01$

А чоловіки, навпаки, із віком, протягом тривалого періоду до того, зосередившись на роботі та власному кар'єрному зростанні, не отримують у віці понад 40 років повноцінних міжособистісних зв'язків, яких прагнуть. Цікаво, що у віці від 20 до 40 років жінки демонструють зниження рівня самотності, а чоловіки – навпаки.

Крім того, виявлено особливості переживання самотності дорослими різної статі залежно від складу батьківської сім'ї (Рис. 2.4) (Додаток Б5).

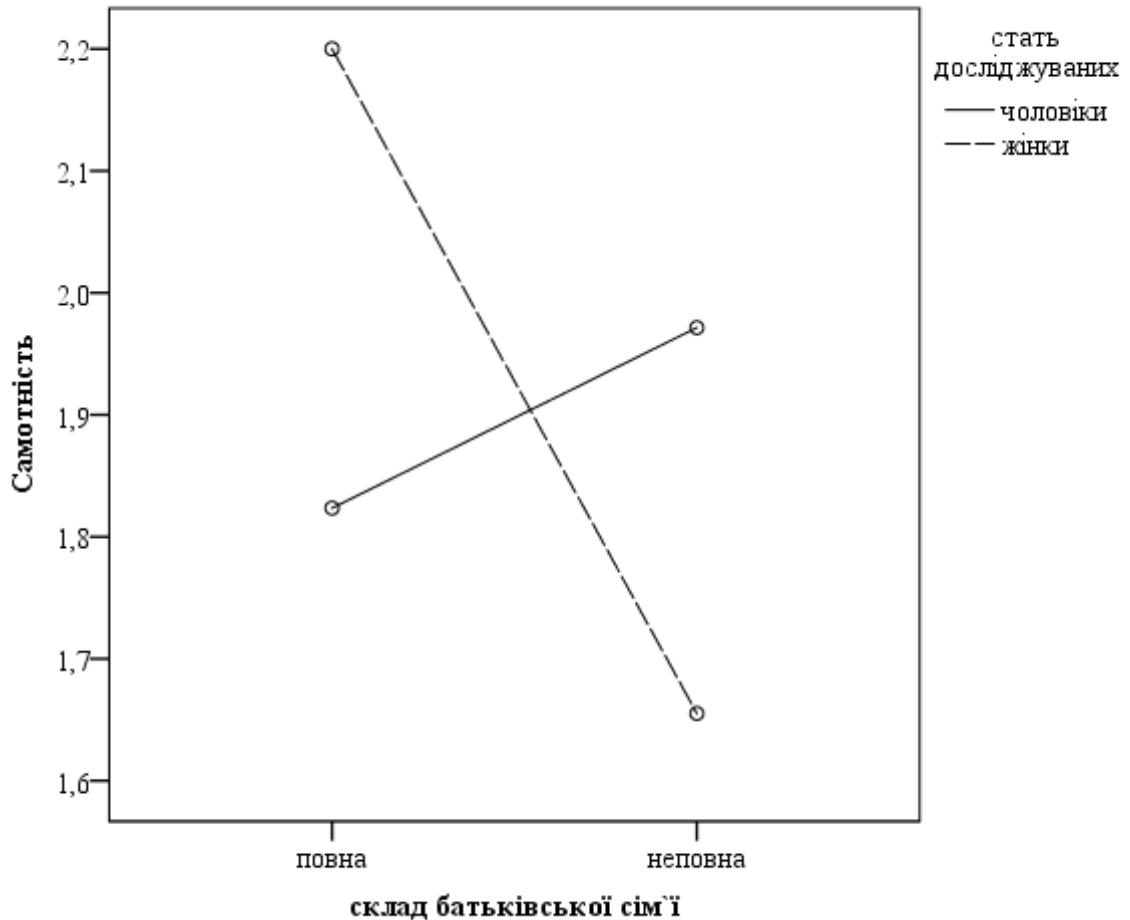


Рис. 2.4. Гендерно-вікові особливості переживання самотності дорослими залежно від складу батьківської сім'ї*

* $p < 0,05$

Як бачимо, чоловіки, які зростали у неповних сім'ях, демонструють вищий рівень самотності, ніж чоловіки з повних сімей ($p < 0,05$). Це може бути пояснене тим, що у неповних сім'ях (в Україні діти найчастіше лишаяються з матерями, і рідко мають повноцінне спілкування з біологічним батьком) хлопчики не отримують належної якості спілкування з дорослими одної з ними статі, і їм бракує саме спілкування з чоловіками. На противагу жінки з повних батьківських сімей мають вищий рівень самотності, ніж жінки, які зростали у неповних сім'ях. Можна припустити, що у неповних сім'ях дівчинки раніше дорослішають та раніше сепаруються від матері, а отже

мають більшу кількість спілкування та різноманітніше коло знайомств поза батьківською сім'єю, аніж їхні однолітки з повних сімей.

Також виявлено залежність рівня самотності осіб дорослого віку від наявності дітей (Рис.2.5, див. Додаток Б.5).

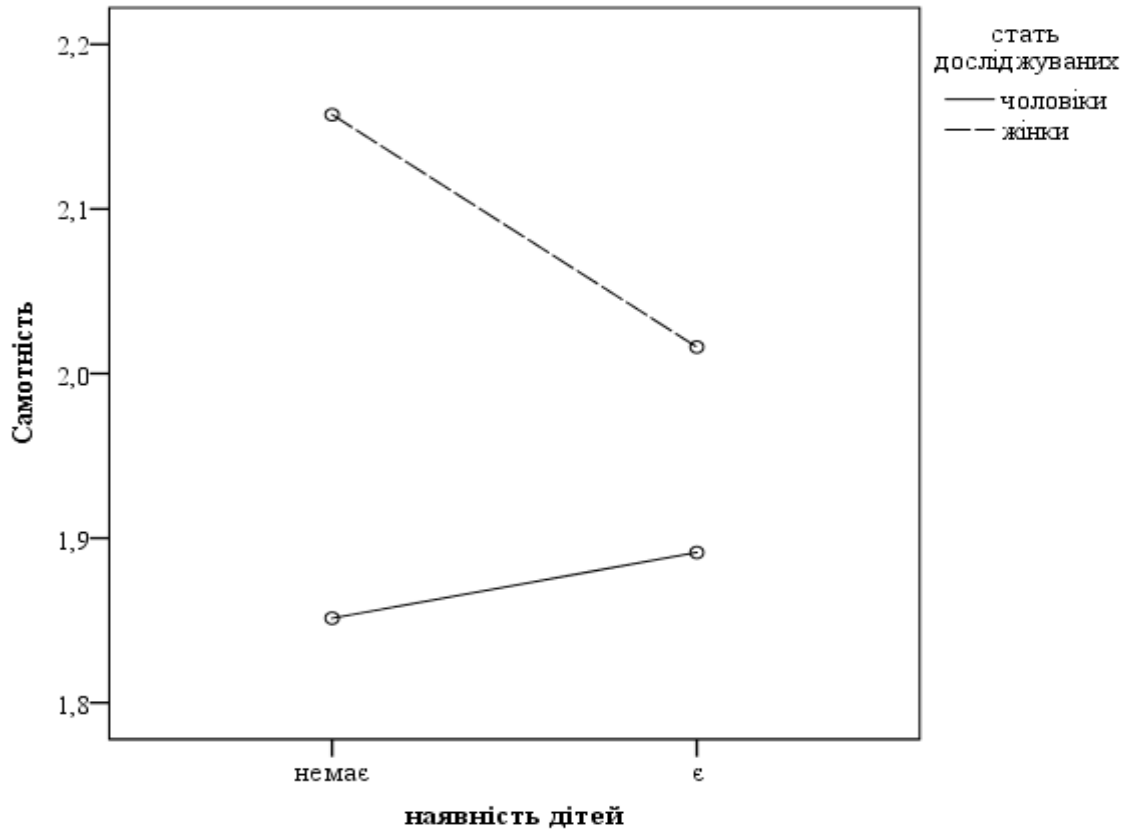


Рис. 2.5. Гендерні особливості переживання самотності дорослими залежно від наявності дітей

Чоловіки, які мають дітей, демонструють вищий рівень самотності, аніж бездітні чоловіки ($p < 0,05$). Цей факт можна пояснити тим, що до народження дітей чоловіки мають більше часу та можливостей для спілкування із людьми, які мають схожі інтереси або спільні цінності. Також бездітні чоловіки часто мають більше фінансових можливостей для того, аби урізноманітнити свій вільний час, подорожувати та проводити час.

Жінки, які мають дітей, менше відчують самотність, аніж бездітні жінки. У спілкуванні з дітьми багато хто з жінок можуть знаходити сенс життя. А також жінки доволі легко, принаймні легше, аніж чоловіки, будують нове

ситуативне коло спілкування, переважно із жінок, які мають дітей схожого віку(сусідки, знайомі на ігрових майданчиках, батьки однокласників дитини тощо).

Цікаві дані було отримано завдяки аналізу гендерних особливостей переживання самотності дорослими залежно від місця проживання (місто або село) (Рис. 2.6, див. Додаток Б5).

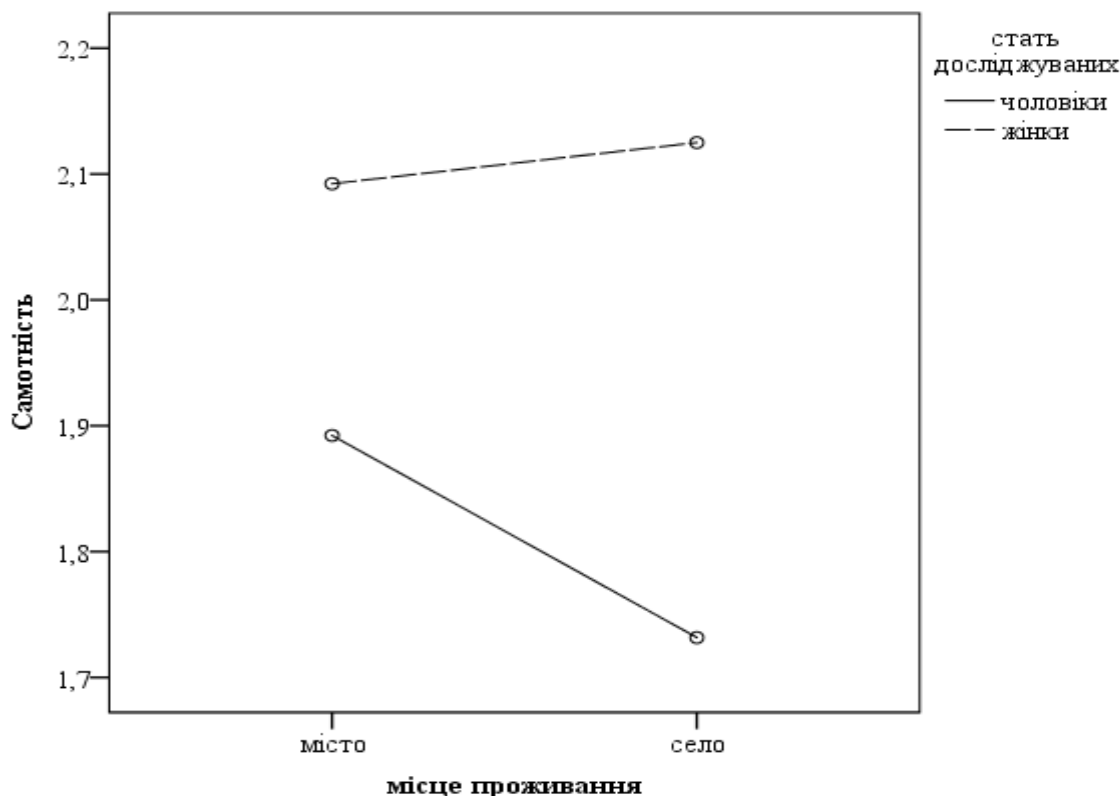


Рис. 2.6. Гендерні особливості переживання самотності дорослими залежно від місця проживання.

Як бачимо, рівень самотності чоловіків практично не змінюється, або змінюються не сильно, в залежності від того, у місті або селі, проживає даний чоловік. Натомість жінки, які проживають у місті, значно більше відчують самотність, аніж жінки з сільської місцевості. Можливо, у місті жінка менше відчуває стереотипи патріархальних суспільних очікувань (жінка-мати, жінка-дружина) і може приділяти більше часу роботі, але при цьому все ж-таки відчуває нестачу родинного спілкування.

Виявлені особливості дозволяють будувати програми психологічної підтримки самотніх дорослих з урахуванням їхнього віку, складу батьківської родини та наявності дітей, а також місця проживання.

Отже, згідно даних, встановлених за дисперсійним аналізом, виявлені гендерно-вікові особливості переживання самотності у дорослих осіб. Жінки в цілому відчують себе більш самотніми, ніж чоловіки., причому з віком рівень самотності у жінок знижується. Хоча у віці від 20 до 40 років жінки демонструють зниження рівня самотності, а чоловіки- навпаки.

При цьому за критерієм χ^2 виявлено особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від їх статі та місця проживання (Табл. 2.23) (див.Додаток Б.5).

Таблиця 2.23

Особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від їх статі та місця проживання

Групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки	Місце проживання	Стать, кількість досліджуваних у %	
		чоловіки	жінки
Гнучкий тип	місто	51,9	48,1
	село	48,1	51,9
Унікаючий тип	місто	53,3*	46,7*
	село	80,0*	20,0*
Соціально-орієнтований тип	місто	48,5*	51,5*
	село	72,7*	27,3*

* $p < 0,01$

Як впливає з даних, наведених у Табл. 2.23, для досліджуваних різної статі з групи «гнучкий тип» вплив місця проживання є незначущим, тобто і жінки, і чоловіки з цієї групи як в місті, так і в селі обирають практично одні й ті самі копінг-стратегії (48,1% / 51,9% у місті / селі для жінок порівняно із 51,9% / 48,1% у місті / селі для чоловіків).

Натомість є відмінності у групах з переважаючими стратегіями поведінки «уникаючий тип» та «соціально-орієнтований тип», представники яких проживають у селі, при цьому серед них значно більше чоловіків, ніж жінок (80% «уникаючого типу» та 72,7% «соціально-орієнтованого типу» проти 20% і 27,3% жінок відповідно). Цей факт, на наш погляд, можна пояснити тим, що культура соціальних відносин в українському селі порівняно з містом більш патріархальна, і чоловіки виконують там традиційні ролі, водночас маючи менші можливості для особистісного зростання та, на жаль, знижену толерантність до алкоголю. У той час, коли в місті чоловіки, як і жінки, мають більш високий темп життя з великою кількістю соціальних контактів, і, аби бути ефективними, найчастіше обирають активні копінг-стратегії для подолання стресу, насамперед «Планування вирішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки».

Крім того, за допомогою критерію χ^2 виявлено особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від складу батьківської сім'ї (Табл. 2.24)(Додаток Б.5.).

Таблиця 2.24

Особливості розподілу досліджуваних за стратегіями долаючої поведінки залежно від складу батьківської сім'ї

Склад батьківської сім'ї	Групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки, кількість досліджуваних у %		
	Гнучкий тип	Уникаючий тип	Соціально-орієнтований тип
Повна	24,5	11,5*	64,0*
Неповна	23,4	31,3*	45,3*

* $p < 0,05$

Згідно з даних, наведених у Табл. 3, для досліджуваних, які мали повні батьківські сім'ї, більш притаманний «соціально-орієнтований» тип долаючої

поведінки (64,0%), а для дорослих, які зростали у неповних сім'ях, – «соціально-орієнтований» (45,3%) та «уникаючий» (31,3%) типи ($p < 0,05$). Примітно, що представників «уникаючого типу» найменше серед осіб з повних батьківських сімей (11,5%), тоді як кількість осіб «гнучкого типу» є практично однаковою в повних і неповних сім'ях (24,5% і 23,4% відповідно). Цей факт, на наш погляд, являє інтерес для поглибленого дослідження, яке, втім, виходить за межі завдань даної роботи.

На наступному етапі емпіричного дослідження за результатами дисперсійного аналізу виявлено гендерні особливості переживання самотності залежно від стратегій долаючої поведінки (Рис. 2.7).

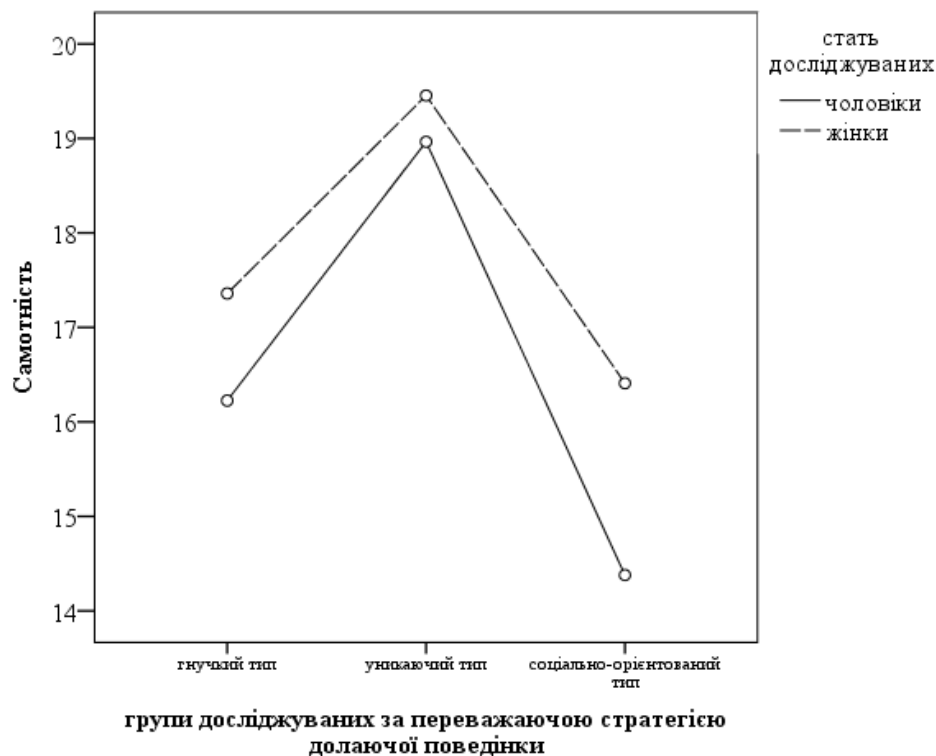


Рис. 2.7. Особливості переживання самотності залежно від стратегій долаючої поведінки, $p < 0,01$

Як видно з Рис. 2.7, найвищий рівень самотності притаманний жінкам з групи «уникаючий тип». Найнижчий рівень самотності демонструють чоловіки «соціально-орієнтованого» типу ($p < 0,01$).

Можна також зазначити, що йдеться про статистично значущий зв'язок вибору стратегій долаючої поведінки та рівня самотності як у жінок, так і у чоловіків. Тобто, як жінки, так і чоловіки, які обирають неконструктивні копінг-стратегії, відчувають себе самотніми частіше за інших. Такі результати узгоджуються з даними К. Васілеу, яка разом з групою інших дослідників виявила помірний зв'язок між підвищеним рівнем самотності у дорослих, які навчаються у ЗВО Великої Британії (71% у жінок та 56% у чоловіків), та високим рівнем стресу, спричиненого вибором як досліджуваними жінками, так і чоловіками неконструктивних стратегій долаючої поведінки [186].

Таким чином, згідно результатів дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки, можна зазначити універсальність досліджуваної проблеми, схожість проблем, що постають наразі перед людиною, незалежно від країни перебування, але і водночас особливий зв'язок між долаючою поведінкою та переживанням самотності, властивий суто дорослим українцям.

Отже, у результаті емпіричного дослідження, було виявлено, що особи дорослого віку при переживанні самотності мають різні стратегії долаючої поведінки, і кожна з цих груп переживає самотність відповідно до особливостей зазначених стратегій. Установлено, що більшість досліджуваних, а саме дві третини вибірки, мають високий та середній рівень самотності. Емпірично встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем самотності та статтю досліджуваних: установлено, що жінки відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки ($p < 0,01$).

Згідно розподілу досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки (за результатами кластерного аналізу), було виокремлено три кластери: «гнучкий тип», «уникаючий тип» та «соціально-орієнтований тип». При цьому, за результатами дисперсійного аналізу знайдено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) у виборі стратегій долаючої поведінки в дорослому віці залежно від статі, місця проживання та складу батьківської родини.

Поєднавши результати нашого дослідження особливостей переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки з класифікаціями копінгів згідно їх насамперед конструктивності при стресі, було доведено, що більша частина досліджуваних («соціально-орієнтований тип») обирає конструктивні копінги, а найменша («уникаючий тип») - неконструктивні.

Емпірично доведено прямий зв'язок вибору стратегій долаючої поведінки у дорослому віці та рівня самотності. Особи дорослого віку, як жінки, так і чоловіки, які обирають неконструктивні копінг-стратегії, відчують себе самотніми частіше за інших. Також встановлено високий рівень значущості проблеми переживання самотності у дорослому віці, незалежно від країни проживання. Проте також зазначені особливі соціально-культурні фактори впливу на вибір копінг-стратегій у осіб дорослого віку в Україні, зокрема особливості міської, відносно більш динамічного та гнучкого типу, та сільської, радше патріархального типу, культур.

Як наслідок, запропоновано подальші дослідження зв'язку переживання самотності дорослими особами зі стратегіями долаючої поведінки, які їм притаманні, зважаючи на міжнародну значимість зазначеної проблеми переживання самотності, а також з урахуванням впливу суто українських особливостей.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

1. У роботі дібрано та апробовано діагностичний комплекс визначення рівня переживання самотності у дорослому віці та її складових, із застосуванням методик дослідження в авторській адаптації. При цьому порівняльний аналіз рівнів складових переживання самотності довів їхній нерівномірний розвиток. Таким чином, результати дослідження підтвердили

доцільність комплексного дослідження не лише загального показника, а й складових самотності.

2. Проведений нами аналіз розвитку складових самотності дозволив констатувати, що найслабшими в структурі самотності є когнітивна складова (лише п'ята частина дорослих продемонстрували її високий рівень, що свідчить про невисокий на загал рівень самоусвідомлення та психологічної обізнаності у досліджуваних) та афективна складова (майже половина 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).

3. За результатами кластерного аналізу за процедурою K-Means Cluster було виявлено розподіл досліджуваних за загальними рівнями конструктивного переживання самотності і констатовано, що третина досліджуваних продемонстрували низький рівень та кожний десятий – нижче за середній рівні цього показника. При цьому за результатами кореляційного аналізу рівнів конструктивного переживання самотності за авторською моделлю та рівнів самотності, виявлених за методикою Рассела та Фергюсона, констатовано слабкий ($\rho = -0,2$), але статистично значущий зворотній зв'язок між даними показниками на рівні $p < 0,01$. Отже, чим нижчий рівень конструктивного переживання самотності демонструють досліджувані, тим вищий рівень самотності вони виявляють. Це, на наш погляд, свідчить про емпіричне підтвердження авторської теоретичної моделі конструктивного переживання самотності.

4. Згідно даних, встановлених за дисперсійним аналізом, виявлені гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності у дорослих осіб. Жінки в цілому відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки., причому з віком рівень самотності у жінок знижується. Хоча у віці від 20 до 40 років жінки демонструють зниження рівня самотності, а чоловіки – навпаки. Соціально-демографічні особливості переживання

самотності у дорослих виявлені залежно від: батьківської сім'ї, наявності дітей та місця проживання. Так, чоловіки, які зростали у неповних сім'ях, демонструють вищий рівень самотності, ніж чоловіки із повних сімей ($p < 0,05$). На противагу жінки з повних батьківських сімей мають вищий рівень самотності, ніж жінки, які зростали у неповних сім'ях. Щодо місця проживання, то рівень самотності чоловіків практично не змінюється, або змінюються не сильно, в залежності від того, у місті або селі, проживає даний чоловік. Натомість жінки, які проживають у місті, значно більше відчують самотність, аніж жінки з села.

5. За результатами кластерного аналізу даних було виявлено розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки: «гнучкий», «уникаючий» та «соціально-орієнтований» типи (за авторським визначенням), при цьому констатовано наявність значної кількості дорослих, які не володіють конструктивними стратегіями долаючої поведінки й встановлено безпосередній зв'язок переживання самотності дорослою людиною зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегії, копінги, copings), які ця людина безпосередньо використовує при проживанні стресу. При цьому, за результатами дисперсійного аналізу знайдено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) у виборі стратегій долаючої поведінки в дорослому віці залежно від статі, місця проживання та складу батьківської родини.

Основні положення Розділу 2 дисертації відображено в працях

[36, 37, 40, 41].

РОЗДІЛ 3

СПРИЯННЯ КОНСТРУКТИВНОМУ ПЕРЕЖИВАННЮ САМОТНОСТІ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ У ФОРМУВАЛЬНОМУ ЕКСПЕРИМЕНТІ

У третьому розділі обґрунтовано і презентовано процедуру й результати формувального експерименту, спрямованого на сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. Висвітлено мету, завдання, психологічні принципи реалізації формувального експерименту щодо сприяння конструктивного переживання самотності у дорослих; наведено зміст програми тренінгу розвитку конструктивного переживання самотності у дорослих та результати аналізу ефективності її впровадження в умовах закладів вищої та післядипломної освіти.

3.1. Мета, завдання, принципи та засоби реалізації формувального експерименту

За результатами теоретичного аналізу та констатувального етапу емпіричного дослідження констатовано доцільність сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих для успішного подолання стресу, психічного здоров'я особистості, ефективності її професійної діяльності, побудови здорових міжособистісних стосунків та відповідно успішного функціонування в суспільстві. Високий загальний рівень самотності та низький загальний рівень конструктивного переживання самотності, що були виявлені у значної частини дорослих в ході констатувального експерименту, зумовлені як зв'язком з неконструктивними стратегіями долаючої поведінки (див. підрозділ 2.3 дисертації), так і високим

рівнем стресу, що його зазнають наразі українці під час різноманітних криз, у тому числі широкомасштабної війни та пов'язаних з цим соціально-економічними кризами. Також можна зазначити недостатню психологічну обізнаність та відсутність навичок психологічної самодопомоги у дорослого населення України. Відповідно є актуальною розробка спеціальної програми психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці та її апробації в рамках проведення формувального експерименту.

При розробленні програми була проаналізована можливість урахування й реалізації як виявлених нами індивідуально-психологічних та вікових особливостей переживання самотності у дорослому віці (див. підрозділ 1.3 дисертації), так і проблем такого переживання, визначених на констатувальному етапі емпіричного дослідження (див. р. 2 дисертації).

Формувальний експеримент був здійснений з *метою* сприяння конструктивному переживанню самотності як важливої умови психічного здоров'я дорослої особистості та її успішного соціального розвитку для здобувачів вищої освіти в умовах спеціально організованого навчання.

Для досягнення поставленої мети були висунуті й послідовно розв'язувалися такі *завдання*: 1) за результатами теоретичного аналізу літератури визначити психологічні механізми та засоби конструктивного проживання самотності в дорослому віці на основі авторської трискладової теоретичної моделі переживання самотності; 2) розробити зміст програми психологічного сприяння конструктивному проживанню самотності в дорослому віці; 3) апробувати авторську програму конструктивного переживання самотності на базі Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО УМО; 3) визначити ефективність упровадження програми сприяння конструктивного переживання самотності у процесі навчання дорослих.

Слід зазначити, що аналіз сучасної ситуації в Україні та світі свідчить також про доцільність урахування ряду проблем, що можуть несприятливим

чином позначитися на конструктивному переживанні самотності у дорослих.

Перша група проблем, що мають безпосередній вплив на особливості переживання самотності у дорослому віці, пов'язана з теоретико-методологічною недорозробленістю проблематики переживання самотності дорослою особистістю під час системної тривалої світової кризи, зумовленою такими випробуваннями, як COVID 19 та пов'язані з ним зміни в освітній системі та перерозподілу робочих місць на загальносвітовому ринку праці, а також військові дії в різних частинах світу (Україна, Нагорний Карабах, Армения) та спричинені ними соціально-гуманітарні катастрофи [191].

На наш погляд, тривале відчуття невпевненості в майбутньому, відсутність або руйнація основних соціальних структур (переїзд від родини, втрати роботи тощо), що дають відчуття «твердого ґрунту під ногами», та пов'язане з цим загострене переживання відчуття самотності потребує достатнього теоретичного вивчення найближчим часом.

Друга група проблем пов'язана з широким застосуванням засобів інтерактивної комунікації, які за останні декілька років відіграли важливу роль у зміні як економічного, так і соціально-культурного життя. Широке використання мережі Інтернет та соціальних мереж не найкращим, а подекуди і згубним чином вплинуло на структуру міжособистісних відносин. Як зазначає В.Малімон [52], самотність у світі віртуальної реальності - це туга та прагнення до спілкування з іншим суб'єктом. «Однак відбувається самообман людини — у віртуальному світі не існує реального «Я» та реального «Я» Іншого, а лише віртуальні об'єкти, процес взаємодії яких не здатен подолати стан самотності»- переконаний дослідник[52, с 115].

В Україні масштабне опитування дорослого населення стосовно користування мережею Інтернет було здійснене з 5 по 7 вересня 2023 року дослідницькою компанією Gradus Research. У ньому взяли участь 1896 респондентів, які заповнювали самостійно запропоновані компанією анкети в мобільному додатку. Онлайн-панель Gradus відбиває структуру населення

міст із кількістю мешканців понад 50 тис. віком 18-60 років за статтю, віком, розміром населеного пункту та регіоном.

З'ясувалося, що на сьогодні 93% опитаних громадян України користуються інтернетом вдома, 52% — на роботі, і 42% — у транспорті. Понад 72% респондентів проводять в інтернеті більш як 4 години на день. Характерно, що активність зросла ще під час пандемії COVID-19.

Найпопулярнішим пристроєм для доступу до інтернету серед українців став смартфон — 95% опитаних використовують саме його. У той час як ПК використовують лише 23% респондентів, переважно серед осіб віком 45-54 роки. Ще 39% — використовують ноутбук.

Для 91% опитаних інтернет є соціальною нормою, адже всі навколо користуються інтернетом. Інтернет став важливим засобом комунікації, і 77% респондентів вважають, що вони втратили б контакт із багатьма друзями та знайомими без інтернету. Для 64% без доступу до інтернету навіть робота стає неможливою.

Проте, як вважає К. Янг, автор тесту на ступінь Інтернет-залежності, бажання постійно бути «на зв'язку» в соціальних мережах, або перевіряти онлайн пошту, може бути розцінене як справжня залежність [140]. При частому спілкуванні в соціальних мережах, у людей на підсвідомому рівні, розвивається фобія спілкування з реальними людьми. На думку В. Малімона, є прямий зв'язок між кількістю часу, проведеного в соціальних мережах, і тим, що потім такі люди складно заводять нових друзів, перестають спілкуватися зі своїми однолітками, і як наслідок усього цього, зовнішній світ їх починає сприймати як відлюдників [52].

Третю групу проблем, пов'язаних з переживанням самотності, на наш погляд, становить звичаєва норма сприймання стану самотності як такого, що є негативним та травмуючою для дорослої особистості.

У науковій літературі, присвяченій питанням переживання самотності дорослою особистістю, визначено ряд суперечностей, а саме: між потребою в усамітненні для особистісного зростання, перенавантаженням спілкуванням в

професійному житті та відповідно пошуку «тихої гавані» вдома, зміні економічної структури суспільства, коли одноосібне домогосподарство стає доволі успішним, а не збитковим бізнес-проектом – та підтримкою державою структури багатодітної сім'ї [178, с. 115]. Так, Україна, як і більшість європейських держав, більше заохочує і підтримує одружених, пропонуючи їм різні пільги, тоді як самотні не можуть ними скористатись. Деякі вважають, що це своєрідний сигнал про «правильний шлях» у житті. Як зазначає авторка великого соціолого-психологічного дослідження «Singlism: What It Is, Why It Matters, and How to Stop It» (Само-їзм, що це, чому це важливо та як це зупинити) соціолог Б. ДеПаоло [122], у США працівник може додати чоловіка чи дружину до пакета медичного страхування, а самотній не може зробити цього для найближчих людей, як то батьки, брати і сестри.

Б. ДеПаоло стверджує, що соціальні стереотипи наділяють подружжя особливим умінням жити, якого не мають одинаки. Люди вважають, що життя самотніх є «трагічним», а самі вони – егоїсти, які звикли жити лише у своє задоволення [122].

При цьому соціальні шаблони можуть мати руйнівні наслідки: негативне ставлення суспільства може зруйнувати навіть стійку самооцінку. І навіть якщо друзі й сім'я самотньої людини підтримують її, нездатність досягти важливих життєвих віх, як то шлюб і діти, може мати негативні наслідки, особливо для тих, хто активно шукає партнера, бо цього очікує суспільство.

Б. ДеПаоло назвала таку ситуацію соціального розмежування «ганьбою одинаків» [122]. Спроби суспільства нав'язати стандартний сценарій життя часто викликають в самотніх людей пригнічений настрій, депресію. І навіть той, хто досі спокійно обходився без постійного супутника в романтичному житті, буває змушений «прогнутися» та робити те, чого насправді не хоче, аби відповідати суспільному соціально-демографічному запиту, тобто вибудовувати своє особисте життя згідно суспільно-культурних норм. Просто щоб відповідати культурним нормам. Тобто суспільство піддає осуду самотніх людей за те, що «вони не відповідають його очікуванням» [16].

Британська служба новин BBC у лютому 2023 року оприлюднила інформацію: опитування, проведене на початку 2023 року британською службою знайомств Match, виявило, що 52% з тисячі самотніх осіб дорослого віку переживали сором самотності. І хоча 59% сказали, що задоволені своїм статусом, вони все рівно скаржились, що страждали від нав'язливих неетичних запитань особистого спрямування[16].

Як і інші культурні стигми, почуття сорому однаків поширюється нерівномірно. Це спричинює *четверту групу проблем* при переживанні самотності у дорослих. А саме – гендерна стереотипізація. Жінки зазвичай несуть основний тягар, адже в деяких культурах народженню дітей приділяють більше уваги. Навіть на фонематичному рівні в українській мові можна відчувати, як по-різному в розмовній структурі закарбовано різне ставлення до одиноких жінок та чоловіків. Коли чоловіків називають «холостяками» чи «парубками», то жінок – «старими дівами».

Негативно впливає на процес переживання людиною самотності недостатньо розвинена (постраждала під час пандемії та війни) в Україні *система психологічної освіти та навчання широких верств населення засобами першої психологічної допомоги*. Уміння вибрати адекватну форму прояву своїх емоцій, здатність володіти собою, керувати власними емоційними станами – ознаки психічно здорової дорослої особистості, здатної ефективно та тривало знаходитись у продуктивних сімейних відносинах та успішно зростати професійно.

Через вищезазначені причини на сьогодні не визначений комплекс психологічних і організаційно-методичних умов становлення та розвитку конструктивного переживання самотності у дорослих, як у сфері сімейно-особистісного життя, так і в процесі безпосередньої фахової діяльності. Не розроблені розвивальні технології, активізаційні рефлексивні методики, програми тренінгів та спецкурси, в яких розглядалися би форми і методи розвитку конструктивного переживання самотності. Не підготовлені навчально-методичні матеріали щодо формування цього важливого вміння.

Таким чином, узагальнюючи результати вивчення теоретичних джерел, наукових публікацій, аналізу проблем переживання самотності у дорослому віці, виокремлюємо такі групи проблем щодо конструктивного переживання самотності:

- теоретико-методологічна недорозробленість проблематики переживання самотності під час системної світової тривалої соціоекономічної кризи;

- негативний вплив засобів інтерактивної комунікації на переживання самотності в дорослому віці;

- стереотипізація самотності як негативного та травмуючого переживання;

- гендерна стигматизація самотності у дорослому віці;

- проблеми освітньої та психологічної галузі України, не здатні забезпечити достатню поінформованість широких верств населення щодо підтримання психічного здоров'я.

Беручи до уваги важливість конструктивного переживання самотності у дорослому віці для особистісної та професійної сфери та враховуючи той факт, що складові переживання самотності піддаються впливу та корекції, вважаємо за необхідне розробити та апробувати модель і програму психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

В основу створення програми сприяння конструктивному переживанню дорослими самотності покладено авторську теоретичну модель переживання зазначеного феномену з огляду на три основних складові (когнітивна, афективна та конативна(поведінкова) і два полюси сприймання самотності людиною (дефіцитарний, негативний та профіцитарний, позитивний) (див підрозділ дисертації 1.3).

Відповідно можна окреслити психологічні механізми та засоби, які слід врахувати при створенні програми сприяння конструктивному переживанню самотності у дорослих.

Когнітивна складова конструктивного переживання самотності, на наш погляд, пов'язана з механізмом *автентичної самопрезентації*, який О. Бондарчук пов'язує з процесом формування певного образу власної особистості в очах оточуючих через посередництво пред'явлення їм автентичних якостей і особливостей рольової поведінки, що суб'єктивно оцінюються дорослим як значущі [5].

Конативна складова конструктивного переживання самотності реалізується насамперед через механізми *самоаналізу (самоогляд і самоінвентаризацію)*, а також *наслідування*, що зумовлюють усвідомлення позитивних ресурсів і можливостей їх актуалізації, укріплення віри у власній цілісності і позитивному потенціалі, закріплення зразків поведінки особистості, якій властива свобода вчинків, самозаохочення, самоконтроль тощо.

При цьому важливе значення для афективної складової переживання самотності має актуалізація механізмів *емпатії* як емоційного переживання через почуттєву ідентифікацію себе з іншим й *загального позитивного самоставлення* дорослої особистості як основи подальших конструктивних трансформацій[46].

Дослідження ґрунтується також на комплексному використанні низки концептуальних положень, що «лібералізують» самотність, підкреслюючи профіцитарний, «вигідний» стан самотності для людини. Саме цей підхід застосовує Дж. Бланшар [101], пропонуючи розглядати самотність як усвідомлену конструктивну поведінкову стратегію на основі нових інтерпретацій. Як зазначає К.Мустакас [165], такий підхід при дослідженні проблеми самотності є прикладним та таким, що на основі взаємного збагачення дозволяє отримати більш обґрунтовані результати.

Проте головною частиною теоретичної основи програми стали ідеї когнітивно-поведінкового підходу у психології та психотерапії про те, що зміна типових для індивіда поведінкових стратегій на більш конструктивні, а також розвиток навичок організації власної поведінкової активності дозволяє

суттєво змінити психоемоційний стан та досягнути достатнього рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям в цілому [46].

При цьому важливе значення має врахування основних завдань копінга, запропонованих Дж. Кохеном і Р. Лазарусом [154].

Оскільки вище було показано, що рівень конструктивного переживання самотності залежить від показників її складових, при розробленні програми здійснено підбір форм і методів, спрямованих на розвиток усіх складових переживання самотності.

Також теоретичним обґрунтуванням формувального експерименту стали основні положення *теорії самоактуалізації особистості* (А. Маслоу [162], К. Роджерс [179], Ж. Піаже [28], та ін.). Згідно ідей А. Маслоу, самоактуалізація визначається як прагнення індивіда максимально зреалізувати свої здібності, повністю розкрити закладений природою комплекс особистісних характеристик. При самоактуалізації особистість стає саме такою, якою вона може вихідно запрограмована, якою здатна бути, і досягає піку власних можливостей. Психічний розвиток - результат власного вибору, зробленого людиною. Ці прагнення носять вроджений характер. Сенс самоактуалізації (актуалізації) полягає у розвитку людиною власного потенціалу, своїх здібностей, що веде до розвитку «повноцінно функціонуючої людини» [162].

Також у підготовці формувального експерименту широко застосовувались основи *когнітивно-поведінкового підходу* до теорії особистості. Цей підхід заснований на ідеї залежності людини від її соціального оточення. Когнітивний підхід є спробою витлумачити витoki контролю людини над своїм життям або надати йому певного сенсу. Людина не пасивна істота, на яку просто впливає довкілля. Форма і характер її реакцій на ті чи інші активності визначається когнітивною інтерпретацією, яку вона сама дає цій ситуації, та рисами її особистості. Згідно Б. Скіннеру [4], засновнику біхевіоральної частини підходу, майже вся соціальна поведінка, є результатом наслідувань за соціальних моделей (батьками, вчителями,

друзями, селебріті тощо). Особистість є сума впливів людини (зі всіма характерними особливостями) і довкілля. У той час, коли є особистості, які беруть відповідальність на себе за все, що з ними відбувається, інші — постійно виправдовують всі події свого життя не залежним від них впливом, зовнішніми обставинами, переконані, що є зовнішній контроль, або шанс, щасливий випадок.

В основу формувального експерименту покладено теоретичні та практичні положення про *активні методи навчання*, які дають можливість за короткий період забезпечити корекцію та розвиток особистісних якостей (К. Фопель[82], Т. Яценко[93], С. Васьківська [11], О. Зливков [25] та ін.). Це дало можливість визначити принципи та психологічні умови, необхідні для розвитку конструктивного переживання самотності, розробити програму психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

До основних *принципів* розвитку конструктивного переживання самотності у дорослих віднесено такі: орієнтації на самопізнання та саморозвиток особистості; послідовності, наступності, безперервності особистісного розвитку дорослої особистості; переважання активних групових методів роботи; діагностико-аналітичного підходу до розвитку конструктивного переживання самотності та ін.

Психологічними умовами розвитку конструктивного переживання самотності у дорослих визначено: створення середовища емоційного комфорту; активізація суб'єктивного досвіду дорослої людини; забезпечення ціннісного ставлення до своїх індивідуальних психологічних особливостей; актуалізація в процесі навчання мотивації зниження загального рівня самотності та конструктивного переживання самотності; забезпечення рефлексії вправ, занять, програми розвитку конструктивних засобів долаючої поведінки та ін.

За таких умов основним засобом реалізації програми є соціально-психологічний тренінг загальний обсяг якого, як показує наш досвід, може

складати 60 годин /2 кредити ECTS (з них 45 аудиторних і 15 годин самостійної роботи) з застосуванням добре зарекомендованих досі тренінгових вправ, а також авторських модифікацій вправ і відомих технік індивідуальної й групової роботи, представлених у працях відомих науковців.

Дотримання даних принципів дозволило забезпечити актуалізацію відповідних теоретично обґрунтованих психологічних умов розвитку конструктивного переживання самотності (див. підрозділ 1.3 дисертації). Зокрема, протягом 2021-2022 рр. на базі Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО УМО було реалізовано такі освітні заходи:

- тренінг на тему: «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці» . У нім взяли участь 23 особи дорослого віку (студенти та викладачі Інституту);
- створено і впроваджено авторський спецкурс «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці» [39].

Також цей авторський спецкурс було впроваджено у процес навчання Хмельницького обласного інституту післядипломної освіти (довідка про впровадження № 528 від 11.10.2023 р.) і в освітній процес Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (довідка про впровадження № 23 від 25.10.2023 р.).

Додаткове підтвердження ефективності психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці було отримано протягом 2022-2023 рр. у Німеччині (м. Пфорцхайм, земля Баден-Вюртемберг) під час проведення тренінгу психологічної самопомоги для українців – вимушених переселенців, які шукають тимчасового притулку в ЄС. Результати апробації програми психологічного сприяння конструктивному проживанню самотності, проведеної на базі центру Товариства Україно-німецької дружби, показали її позитивний вплив на зазначений феномен, про що опосередковано також свідчать запити щодо повторного проведення та розширеної кількості учасників програми.

Такий підхід до організації формувального експерименту сприяв

створенню ефективної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці, змістовне наповнення якої та результати апробації наведені в наступних підрозділах дисертації.

3.2. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

Програма тренінгу психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці була створена з урахуванням основних сучасних здобутків і переваг тренінгової роботи. Можна згадати, що термін «тренінг» виник в україномовній психологічній та педагогічній літературі як дослівне запозичення з англійської (to train, training), і використовується в сенсі «виховання», «навчання», «тренування» [53]. Як зазначає О.Зливков, тренінг – це систематичне набуття знань, умінь, навичок і атитюдів, спрямоване на покращення виконання діяльності у певній галузі [25, с. 57]. Психологічний тренінг – це метод ігрового моделювання психолого-особистісних ситуацій, з метою розвитку саморозвитку психологічної компетентності та формування нових психологічних якостей, умінь, навичок та компетенцій людей, які беруть участь у тренінговій програмі. Головні особливості психотренінга : активній учасників, ігровий характер, навчальна спрямованість, систематична рефлексія та групова форма проведення.

Метою психологічної програми є окреслення сутності переживання самотності та умов створення конструктивного переживання самотності у дорослих осіб; активізація процесів особистісного розвитку як важливої передумови конструктивного переживання самотності.

При цьому передбачалося досягнення таких практичних завдань:

1) оволодіння учасниками знаннями про самотність та засоби її конструктивного переживання;

2. оволодіння методами діагностики рівня самотності та стратегій долаючої поведінки;

3. сприяння розвитку здатності учасників до конструктивного переживання самотності в дорослому віці;

4. оволодіння учасниками вмінням застосовувати набуті психологічні знання у практиці.

Відповідно під час програми реалізовувалися три базові *функції*:

1) освітня, що передбачала інформування учасників про особливості сучасного тлумачення поняття «самотність» та засоби її конструктивного переживання, навчання навичкам діагностики рівня самотності та стратегій долаючої поведінки 2) розвивальна, в рамках якої здійснювався розвиток усвідомленого погляду на свої особистісні психологічні якості; усвідомлення того, які засоби долаючої поведінки під час переживання стресу є домінуючими у учасників; відповідно надалі сприяння розвитку здатності учасників до конструктивного переживання самотності в дорослому віці; 3) терапевтична, здійснювана у рамках психологічного консультування з проблем конструктивного переживання самотності.

Програма складалася з трьох взаємопов'язаних навчальних модулів.

Модуль 1. Переживання самотності в дорослому віці сутність та теоретичні підходи (15 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи).

Модуль 2. Самотність та долаюча поведінка дорослої особистості: психологічна діагностика та умови розвитку (15 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи).

Модуль 3. Розвиток здатності конструктивного переживання самотності в дорослому віці (13 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи) (табл. 3.1).

Додатково у якості завершального етапу було проведено заняття «Завершення тренінгу (ритуал прощання, вправа «Побажання», вихід з тренінгу) Вихідна діагностика.» (2 аудиторних години).

Важливо зазначити, що нашу програму було створено з урахуванням базової моделі сприяння особистісному розвитку та самовдосконаленню фахівців у процесі отримання післядипломної педагогічної освіти (О. Бондарчук [30].)

Таблиця 3.1.

Структура програми тренінгу
«Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці»

Модулі та теми занять	Кількість годин		
	усього	аудит.	сам. робота
<i>Модуль 1. Переживання самотності в дорослому віці сутність та теоретичні підходи.</i>			
<i>Тренінгове заняття 1.</i> Самотність: сучасні психологічні теорії.	11	9	2
<i>Тренінгове заняття 2</i> Особливості переживання самотності на кожному з етапів дорослості.	9	6	3
<i>Модуль 2. Самотність та долаюча поведінка дорослої особистості: психологічна діагностика та умови розвитку</i>			
<i>Тренінгове заняття 3.</i> Психодіагностика переживання самотності та долаючої поведінки	11	9	2
<i>Тренінгове заняття 4.</i> Конструктивне переживання самотності та її зв'язок з копінг-стратегіями.	9	6	3
<i>Модуль 3 Розвиток здатності конструктивного переживання самотності в дорослому віці</i>			

<i>Тренінгове заняття 5.</i> Самоаналіз поведінкової складової та вироблення нових конструктивних стратегій переживання стресу.	8	6	2
<i>Тренінгове заняття 6.</i> Закріплення і розвиток конструктивних особистісних новоутворень.	10	7	3
<i>Завершення тренінгу (ритуал прощання, вправа «Побажання», вихід з тренінгу) Вихідна діагностика.»</i>	2	2	
Усього	60	45	15

Тому в змісті всіх трьох модулів послідовно відображена реалізація 4-х етапів корекції переживання самотності практичних психологів:

Розгортання програми тренінгу було зrealізовано через *підготовчий, ознайомлювальний, основний та завершальний етапи.*

Дані етапи реалізовувалися у формі тренінгу, тривалість якого склала 2 кредити (60 годин, з яких 45 години – аудиторних занять, 15 годин – самостійної роботи), а заняття зберігали всі ознаки тренінгових форм роботи – дотримання принципів функціонування групи, спрямованість на психологічну допомогу учасникам групи в самопізнанні; переоцінка й розширення цінностей, просторова організація, вербалізована рефлексія, об’єктивація почуттів і емоцій, клімат психологічної довіри й близькості тощо (Додаток Г.1).

Підготовчий етап ґрунтувався на результатах попередньої діагностики вихідних рівнів показників згідно авторської адаптації методики визначення індивідуальних копінг-стратегій (MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies) Е. Хайма [147] та авторської адаптації опитувальника засобів копінгу Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire) [133]. Додатково було використано авторську адаптацію методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale) [186] для виявлення рівня самотності за складовими переживання самотності. Це давало змогу уточнити основні завдання програми та зосередитись на основній її меті – формуванню нових, ефективних копінг

стратегій поведінки, що дозволяють конструктивно пережити самотність. На цьому ж етапі формувався образ майбутнього результату, складалася робоча програма та був уточнений набір відповідних психотехнік і психокорекційних засобів відповідно до виявлених актуальних проблем переживання самотності потенційних учасників програми.

Ознайомлювальний етап був спрямований на знайомство учасників між собою та обговорення принципів поведінки у групі. Йшлося про:

- 1) показ мультимедійної презентації про мету і завдання тренінгу;
- 2) сеттінг, або групове обговорення : «Як буде зорганізована наша робота?» (стосовно узгодження організаційних моментів – часу роботи, перерв, правил спілкування учасників тощо) . Для відпрацювання правил роботи в групі ведучий проводив дискусію, основним питанням якої є: «Які правила роботи в групі необхідні для того, щоби ви почувалися комфортно і в безпеці?». На підставі відповідей учасників формулювалися основні правила, найбільш значущими з яких були: 1) конфіденційність; 2) уважне вислуховування кожного; 3) говорити лише про себе і від свого імені; 4) прийняття один одного (відсутність критики та оцінок поза межами спеціально визначених для зворотного зв'язку вправ).

- 3) криголам «Знайомство». З'ясування власних очікувань, запитів та емоційного стану учасників заняття. Учасники по черзі давали відповіді на запитання: «Чого я хочу навчитись під час тренінгу?»; «Якими конкретними вміннями та навичками я хочу оволодіти?»; «Який у мене зараз емоційний стан?» (виконання завдання письмово з подальшим груповим обговоренням).

Основний етап програми стосувався психоедукації, зменшенні деструктивного впливу стресу, а також розвитку та формуванню ефективних копінг-стратегій відповідно до виокремлених нами складових переживання самотності.

Щодо психоедукації – було розглянути аспекти й складові переживання самотності з акцентом на її дуальному характері та необхідності переведення переживань у конструктивний, ресурсний бік.

Зменшення деструктивного впливу стресу передбачало використання широко відомих вправ, у першу чергу, закцентованих на диханні та релаксації («Заземлення», Дихання «4-8», « Я- Книга» та ін.). Не менш корисним було використання *групових дискусій*, в яких учасники програми відстежували самі в себе а також в іншому неефективні копінг-стратегії, даючи зворотній зв'язок по роботі в групі, а також щодо виконання домашніх завдань.

Слід зазначити, *що домашні завдання*, які учасники групи мали виконувати між зустрічами для опрацювання нових навичок, отриманих протягом роботи в групі, а також для створення підґрунтя для подальшої роботи, були важливою складовою основного етапу реалізації програми. При цьому були використані широковживані та менш відомі проєктивні методики, зокрема «Малюнок неіснуючої тварини» (описуючи тварину, учасники тренінгу відкривають для себе притаманні їм патерни поведінки, а також шукають спільні з рештою учасників патерни). Важливими були вправи щодо ознайомлення та аналізу нових для учасника тренінгу копінгів, що гуртуються на технологіях пошуку мотиваторів нової, конструктивної поведінки та її відпрацюванні у спеціально створених ситуаціях [76.]

На *завершальному етапі* було передбачено підведення підсумків під час групових бесід щодо вражень від тренінгу. Було проаналізовано, наскільки виправдалися очікування учасників тренінгу, сформульовані на початку програми. Для цього було здійснено рефлексивний аналіз: «Що дав мені тренінг?». Також було проведене анкетне опитування: «Оцінка ефективності тренінгу»(Як ви можете оцінити рівень виправдання очікувань від участі в тренінгу? Що ви відчуваєте по завершенню нашої роботи?).

Для збереження позитивного ефекту від тренінгу було ініційовано побажання учасників один одному у вигляді «подарунків»

Основна частина тренінгу була пов'язана з розв'язанням виявлених проблем на етапі констатувального експерименту (табл. 3.2), і, відповідно, сприянням конструктивному переживанню самотності, розвитку його складових.

Соціально-психологічні механізми засобів корекції, представлених у табл. 3.2, актуалізувалися в процесі тренінгу, кожне заняття якого включало як теоретичний блок, що передбачав проведення міні-лекцій (до 30 хвилин) з метою інформування учасників про різні особливості переживання самотності та засоби долаючої поведінки; так і практичний блок, спрямований на оволодіння конструктивними засобами долаючої поведінки та підвищення стресостійкості; а також аналіз та вирішення проблемних психологічних

Таблиця 3.2

Основні напрями психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності в процесі реалізації тренінгу

Проблеми (недостатній рівень розвитку)	Засоби корекції
<p>когнітивної складової переживання самотності (недостатній рівень знань про особливості і чинники переживання самотності в дорослому віці, усвідомлення позитивного та негативного полюсів сприймання самотності)</p>	<p>Психоедукаційна робота у вигляді презентацій, міні-лекцій, дискусій <i>Механізми розвитку</i> – участь у групі, емоційна підтримка, рефлексія, зворотний зв'язок. <i>Засоби:</i> міні-лекція, «мозковий штурм», групова дискусія, рольова гра. <i>Вправи:</i> авторська модифікація вправ: «Коло мого життя» та «Компас мого життя». мозковий штурм з теоретичним компонентом «Самотність від слова «сам» та мультимедійною презентацією, домашнє завдання «Есе «Що таке «самотність?»»</p>
<p>афективної складової переживання самотності (фрустрованість, переживання власної ізоляваності, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером).</p>	<p>Дихальні вправи, навчання релаксації та заземленню, практики майндфулнес Вправи: авторська модифікація вправ: «Послання до самого себе», «Дзеркало емоцій», «Море», «Гра з піском», «Веселка». <i>Механізми розвитку</i> – участь у групі, емоційна підтримка, рефлексія, зворотний зв'язок, розгляд реальних ситуацій та ін. <i>Засоби:</i> лекція-бесіда, ділова гра, аналіз ситуацій, самотійна робота.</p>

<p>Когнітивної складової переживання самотності (баланс 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).</p>	<p>Застосування когнітивно-поведінкових методів, самостійна робота (виконання домашніх завдань). Вправи: авторська модифікація вправ «Промова», «Нахаба», « Один проти всіх».</p>
---	---

ситуацій з метою закріплення знань та розвитку вмінь розв'язувати міжособистісні конфлікти, інформація про що була подана на міні-лекціях.

На кожному занятті учасники тренінгу знайомилися з короткими й ефективними способами зняття емоційної напруги, прийомами саморегуляції (релаксаційними та медитативними техніками) насамперед, у процесі виконання психогімнастичних вправ.

Зазвичай, заняття починалися з вітання учасників, створення емоційної підтримки тих, хто цього потребував, обговорення виконання домашнього завдання, «розминки». Після виконання основних вправ йшло їх обговорення. При цьому виділялися різні аспекти: опис виконуваних дій з інтерпретацією; опис почуттів і станів, що переживалися; зворотний зв'язок групи й ведучого. У кінці заняття учасники тренінгу традиційно проводили рефлексію власної роботи.

Розглянемо приклади конкретних вправ, що забезпечили формування конструктивного переживання самотності дорослих людей відповідно до виокремлених нами показників. Ці вправи розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів (О. Бондарчук [6], С. Васьківська [11], К. Мілютіна [55], К. Фопель [82], М. Матійків [56], Т. Яценко [93], О. Зливков [130], Т. Титаренко [76], та ін.).

Розвиток **когнітивної складової** переживання самотності передбачав опанування нових знань про особливості і чинники переживання самотності в дорослому віці, усвідомлення позитивного та негативного полюсів сприймання самотності.

Передбачалося, по-перше, у міні-лекціях та подальшому груповому обговоренні надати учасникам тренінгу знання про сутність, причини та сучасний стан розуміння проблеми переживання самотності. При цьому учасникам було запропоновано було запропоновано виконати вправу «Коло мого життя» . Учасникам групи дається завдання намалювати власне життя у вигляді кола (або 100-% діаграми), де у відсотках відповідно учасникам тренінгу потрібно було позначити найважливіші сфери свого життя, такі як: сім'я, робота, кохання, спорт, друзі, волонтерство, хобі тощо (Додаток Г.2).

Також у якості домашнього завдання було запропоновано виконати вправу «Компас мого життя» [25] (Додаток Г.2). Учасники тренінгу мусили намалювати свій компас, із зазначенням на нім таких позицій як:

1. мрії і цілі;
2. ресурси і соціальна підтримка;
3. перешкоди, побоювання, сумніви;
4. ролі, цінності й позитивні якості.

«Компаси» учасників групи обговорюються на початку наступного заняття, проте, як і протягом усього тренінгу, кожен з учасників має право відмовитись і зберігати конфіденційність малюнка, не ділитись з рештою учасників.

Напередодні модуля 3 *«Розвиток здатності конструктивного переживання самотності в дорослому віці»* учасники тренінгу отримали у якості домашнього завдання виконання проєктивної методики «Малюнок «Людина під дощем». Мета цієї методики – збирання додаткової діагностичної інформації для подальшої роботи, усвідомлення власних стратегій долаючої поведінки. Методика «Намалюй людину під дощем» є цікавою версією проєктивного методу А. Абрамса й А. Емчина, за допомогою якої можна визначити характеристики особистості у стресогенній ситуації (наприклад, під дощем) Інформативним тут є реагування учасника тренінгу на ситуацію стресу, передусім в аспекті актуалізації власних ресурсів, уміння планувати свої дії, захищатися під тиском нерозв'язаних проблем.

Після психоедукаційної частини кожного заняття учасники брали участь у груповій дискусії, або дискусіях у міні-групах. Так, наприклад, під час першого тренінгового заняття учасники обговорювали тему «Що для мене самотність?» , відповідаючи на питання :

1. Чи відчували ви стрес від переживання самотності останнім часом?
2. Чи можете ви описати, що саме ви переживаєте?
3. Коли ви відчуваєте найбільш самотнім?
4. Коли ви відчуваєте найменш самотнім?
5. Як ви намагалися подолати проблему?
6. Як ви вважаєте, хто або що є причиною вашої самотності?

Розвиток **афективної складової** переживання самотності передбачав розвиток здатності до переживання власної ізоляції, зниження рівня фрустрації при відсутності близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером. Також важливим завданням тренінгової програм було навчити учасникам вправам першої психологічної самопомоги та ознайомити з вправами психологічного напрямку майндфулнес.

У перекладі з англійської «mindfulness» означає «уважність, усвідомленість». Запозичені з буддизму прийоми розвитку усвідомленості були адаптовані західною клінічною психологією та психіатрією вже півстоліття тому, але не втратили своєї актуальності і до сьогодні. Навіть більше: враховуючи розвиток нейронаук, сьогодні мова йде про існування самостійного «mindfulness approach» (майндфулнесс-підходу) у психотерапії [104].

Як зазначає О. Зливков, найвдаліше визначають майндфулнесс науковці Інституту медитації та психотерапії, а саме: «поінформованість про теперішній момент із його прийняттям» [25].

Майндфулнесс-релаксація - інтегрований підхід, який поєднує в собі дихальні вправи, уяву, керовану людиною усвідомлено, та інші релаксаційні техніки задля зменшення рівня стресу.

Під час тренінгу на кожному із занять учасники знайомились з вправами напряму майндфулнес, а також отримували завдання практикувати вправи вдома.

Вправа *«Гра з піском»* [164]. Учасники групи отримують завдання: уявити, що вони набирають у долоні пісок (при цьому водночас вдихають повітря). Міцно стискають пальці в кулак і утримують пісок долонями, при цьому затримавши дихання. . Потім пісок треба «висипати», повільно розтискаючи пальці (при цьому слідкувати за диханням, повільно видихаючи повітря). Тренер при цьому пропонує заплющити очі та уявити себе на узбережжі [164].

Вправа *«Повітряна кулька»*. Учасники тренінгу уявляють, що у грудях знаходиться повітряна кулька. Вони вдихають та видихають через ніс та повністю заповнюють легені повітрям[164]..

Вправа *«Веселка»*. Учасникам було запропоновано зручно сісти, заплющити очі та протягом пари хвилин уявляти невагому, прекрасну веселку, чудову суміш барв і себе у спокійному, приємному, розслабленому стані. Треба роздивіться уважно всі кольори веселки. Зафіксувати кожний колір. На наступному етапі учасникам було дане завдання відчутти, як зміна кольорів (червоний, помаранчевий, жовтий, зелений, блакитний, синій, фіолетовий) позитивно впливає на самовідчуття та зосередитись на цих відчуттях. Відчувши повний спокій і задоволення, потримати цей стан. Потім тренер рахує назад (5,4,3,2,1), і учасники групи по закінченню вправи відкривають очі [164].

Також учасники тренінгу виконували вправи на заземлення, дихальні вправи та розумові ігри боротьби зі стресом, такі як:

- *«5-4-3-2-1»*. Сутність техніки полягає у тім, аби по команді тренера назвати запропоновану кількість предметів,використовуючи при цьому на свої відчуття: п'ять речей, які можна побачити; чотири речі, які можна торкнутись; три речі, які можна почути; дві речі, які можна зараз відчутти; і одну річ, яку можна спробувати на смак.

- *Абетка* . Треба обрати категорію (наприклад, їжа) і придумати предмет для кожної літери в алфавіті (наприклад: ананас, банан, виноград тощо).

- *Зосередься на підрахунку* . Учасники за командою тренера виконують складне розумове завдання або обчислення. Наприклад: Повтори таблицю множення (4 помножити на 3 це..., 6 помножити на 4 це... тощо) у прискореному темпі, а потім ідучи задом наперед. Скажи алфавіт задом наперед. Порахуй кілька складних сум (37 помножити на 45 дорівнює) тощо[33].

Всі ці вправи допомагали учасникам тренінгу ефективно переживати стрес та допомагали збільшувати працездатність та засвоєння теоретичного матеріалу під час тренінгового процесу.

Вправа *«Послання до самого себе»*. Завдання цієї вправи- активізувати власну несвідому частину, своє приховане «Я». Ця вправа особливо ефективна, коли людина знаходиться у вирі проблем та життєвих змін, або якщо стоїть перед необхідністю здійснити непросте рішення. Учасникам групи запропоновано на аркуші паперу написати послання до самого себе. Опишіть ситуацію, що склалась, розкажіть про страхи, про бачення можливого виходу з ситуації, занотуйте всі «за» та «проти» можливих шляхів рішення проблеми. Також потрібно коротко описати те, що відчуваєш, і, за можливістю, описати також почуття інших людей, залучених до кола проблеми. почуття і почуття інших включених в цю ситуацію людей. Тренер попереджає, що відповідь може прийти не одразу, а згодом, але вона обов'язково буде, іноді в неочікуваний момент.

Вправа *«Дзеркало емоцій»* пропонує парну роботу, коли один з учасників говорить щось дуже емоційно, а його партнер спочатку пише або відказує зміст почутого. На другому етапі учасники отримують завдання проаналізувати, яка емоція «ховалась» в момент, коли партнер говорив. Той, хто говорить емоційно, оцінює точність відповідей, потім партнери міняються ролями. [11].

Щодо розвитку **конативної складової** переживання самотності, що забезпечував при переживанні самотності дорослою особистістю баланс 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, то тренінгова програма передбачала в першу чергу створення умов, сприятливих для особистісного розвитку учасників та набуття більших можливостей у реалізації активних (конструктивних) засобів долаючої поведінки (копінг-стратегій).

Згідно цього напрямку розвитку складової, у тренінгу активно використовувались рольові ігри з дискусіями та елементами мозкового штурму.

Для усвідомлення та самодіагностики властивих учасникам копінг-стратегій, було проведено рольову гру «Один проти всіх». Сценарій проведення наступний. Вибирається найбільш сильний учасник групи, який переконує колектив у правомірності прийняття непопулярного для колективу рішення. Поки «керівник» обмірковує аргументи, групі дається установка протидіяти і чинити опір пропонованому рішенню. Під час обговорення цієї гри найбільша увага приділяється встановленню контакту з аудиторією, переконливості аргументів і можливості різних варіантів вирішення конфліктної ситуації. Крім вміння аргументувати свої рішення, в цій грі розглядається варіативність вибору того чи іншого рішення, а також особливості самопрезентації керівника. Після цієї, досить напруженою, гри було проведено психогімнастичну невербальну вправу для релаксації [33].

Також для усвідомлення власних копінг-стратегій було реалізовано вправу «*Нахаба*» [76]. Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у черзі і раптом спереду хтось «влазить». Ситуація надзвичайно життєва, але часто буває так, що навіть слів бракує, щоб виразити своє схвилювання і обурення. Учасникам пропонується розбитися на пари і розіграти таку ситуацію. Один учасник – «нахаба» – заходить справа, інший

повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не виникало бажання чинити у такий спосіб. Потім нахаба заходить зліва, а гравці кожної пари повинні відреагувати. У кінці проводиться конкурс на кращу відповідь у даній ситуації. Тренер оцінює найвинахідливішого гравця.

Для усвідомлення та опанування копінг-стратегії «звертання по соціальну підтримку» було проведено вправу «Промова». Трьом учасникам пропонується завдання: виголосити промову тривалістю 2-3 хвилину на будь-яку озвучену групою тему. Потім оратори повинні вийти з кімнати і підготуватися. Водночас тренер домовляється з групою про реакцію на виступ. Наприклад, перша промова буде зустрічатися схвально (посмішки, доброзичливі погляди, зацікавленість на обличчях), друга- холодно (байдужі обличчя, саркастичні посмішки), третю промову половина групи повинна зустрічати доброзичливо, інша половина - негативно. Після виступу оратори розказують про свій емоційний стан, відчуття і дають оцінки своїм виступам. Потім тренер розкриває секрет «змови» і подалі група працює над усвідомленням важливості соціальної підтримки[164].

У заключній частині спецкурсу-тренінгу здійснювався обмін думками про отриманий досвід, аналіз очікувань і підведення результатів навчальних занять. Були обговорені переваги конструктивних програм долаючої поведінки при переживанні самотності.

У результаті тренінгу учасники мусили *знати*: що таке самотність, її чинники та особливості переживання у дорослому віці, також актуалізувати знання щодо конструктивного переживання самотності.

Також під час тренінгу учасники мусили оволодіти методами діагностики рівня самотності та стратегій долаючої поведінки; усвідомити зв'язок між двома феноменами та застосовувати набуті знання у практиці.

До *основних умінь і навичок*, набутих учасниками, відносилися: навички саморефлексії, спілкування, контроль над виявом негативних емоційних станів, конструктивного виходу з конфліктних ситуацій, налагодження контактів як в особистісній, так і професіональній сферах; вміння фіксувати й

запам'ятовувати всю сукупність сигналів, отримуваних від іншої людини; вміння вільно виражає свої думки, бажання й почуття, діяти переконливо водночас з урахуванням власних бажань і потреб, і також згідно потреб та мотивації іншої людини; відрізнити конструктивні копінг-стратегії від неконструктивних.

Таким чином, робота в експериментальній групі здійснювалася за спеціально розробленою програмою зі створенням при цьому необхідних умов, що сприяли конструктивному переживанню самотності учасників тренінгу.

3.3. Аналіз ефективності психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

Апробацію психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці було проведено протягом 2021-2022 рр. на базі Центрального інституту післядипломної освіти (ЦІПО), що є структурним підрозділом ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України. У дослідженні взяло участь 45 дорослих, з яких 22 особи склали експериментальну групу і 23 – контрольну.

В експериментальній групі реалізація програми сприяння конструктивному переживанню самотності дорослими людьми проходила системно, цілісно, та згідно психологічних принципів, забезпечених наведеними у підрозділі 3.1 які методами, засобами та техніками тренінгової роботи.

У контрольній групі заняття здійснювалися відповідно до навчально-тематичного плану роботи, і було проведено тільки два діагностичні зрізи до і після проведення формувального експерименту, при цьому їх було

реалізовано згідно тих самих методик, що використовувались і на констатувальному етапі емпіричного дослідження.

Статистичне опрацювання результатів апробації програми «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці» було здійснене за допомогою критерію G-знаків і критерію χ^2 з , при цьому використовувався програмний пакет SPSS, версія 23.0 для Windows.

Аналіз результатів упровадження програми засвідчив її ефективність щодо конструктивного переживання самотності у дорослих.

У наведених у табл. 3.1 даних наведено результати діагностичних зрізів до та після формувального експерименту в експериментальній та контрольних групах. Порівняння отриманих результатів здійснювалося за допомогою статистичного аналізу за G-критерієм знаків і критерієм χ^2 (Додатки Г.3 , Г.4).

Таблиця 3.3

**Розподіл дорослих за рівнями переживання самотності
до та після формувального експерименту**

Рівні переживання самотності	Групи (кількість досліджуваних, у %)			
	До формувального експерименту (I зріз)		Після формувального експерименту (II зріз)	
	Контрольна група	Експериментальна група	Контрольна група	Експериментальна група
Низький	34,8	36,4	26,1	0
Нижчий за середній	13,0	13,6	17,4	4,5
Середній	13,0	13,6	21,7	40,9

Вищий за середній	26,1%	22,7	17,4	40,9
Високий	13,0	13,6	17,4	13,6

Як видно з порівняльного аналізу результатів, поданих у табл. 3.1, до формувального експерименту (1 зріз) між *експериментальною* й *контрольною* групами зафіксовано незначні відмінності в рівнях переживання самотності(Додаток Г.3). Результати після формувального експерименту (2 зріз) в експериментальній групі свідчать про існуючу суттєву позитивну динаміку показників рівня самотності (Додатки Г.3, Г.4). У контрольній групі динаміка цих показників значно менша (Додатки Г.3, Г.4).

Аналіз результатів упровадження програми психологічного сприяння конструктивному переживання самотності в дорослому віці довів її ефективність. Підтвердженням цього факту є те, що в експериментальній групі між результатами першого та другого зрізів були зафіксовані статистично значущі відмінності у рівнях переживання самотності дорослими: хоча високий рівень розвитку залишився незмінним (13,6%), при цьому значно зросли показники рівня розвитку вищого за середній (з 22,7% до 40,9%), а також середнього показника рівня розвитку(з 13,6% до 40,9%). Водночас значно зменшився низький рівень розвитку (з 36,4% до 0%), те саме зафіксовано для рівня нижче за середній (з 13,6% до 4,5%) ($p < 0,05$)(Додатки Г. 3, Г.4).

У той же час, ми можемо констатувати в контрольній групі за результатами першого та другого зрізів невелику різницю, яка не є статично значущою і в цілому не позначається на рівнях переживання самотності дорослими (Додатки Г.3, Г.4). Так, дещо зменшилася кількість досліджуваних дорослих з низьким рівнем з 34,8% до 26,1 % та рівнем вищий за середній з 26,1% до 17,4 %. При цьому було констатовано зростання кількості респондентів з середнім рівнем з 13,0% до 21,7 %, та нижчий за середній з 13,0% до 17,4 %.

Отже, ми можемо констатувати, що при апробації програми формувального експерименту збільшилася кількість дорослих із високий за середній і середнім рівнями переживання самотності та зменшилась кількість із низьким та нижчим за середній. Як наслідок, респонденти експериментальної групи відрізнялися більш ширшою обізнаністю щодо конструктивних засобів переживання самотності, здатністю відрізнити конструктивні копінг-стратегії від неконструктивних, високим рівнем емоційної обізнаності та вмінням налагодження контактів як в особистісній, так і професійній сферах; також вмінням вільно виражати свої думки, бажання й почуття, діяти переконливо водночас з урахуванням власних бажань і потреб, і також згідно потреб та мотивації іншої людини.

Подальший порівняльний аналіз результатів дослідження першого (до початку формувального експерименту) та другого (після завершення формувального експерименту) зрізів в *експериментальній* та *контрольній* групах був спрямований на вивчення змін у рівнях розвитку складових переживання самотності дорослими людьми: когнітивної, афективної, конативної(поведінкової).

Узагальнені результати порівняльного аналізу за рівнями розвитку когнітивної складової самотності дорослими людьми в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Порівняльний аналіз за рівнями розвитку когнітивної складової самотності у дорослих людей в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту

Групи	Рівні та показники розвитку когнітивної складової самотності (кількість досліджуваних, у %)
-------	---

	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Контрольна	26,1	47,8	26,1	17,4	56,5	26,1
Експериментальна	22,7	54,5	22,7	0	54,5	45,5

Як бачимо з табл. 3.4, між результатами першого (до початку формувального експерименту) та другого (після завершення формувального експерименту) зрізів в експериментальній групі зафіксовані статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) щодо рівнів розвитку когнітивної складової самотності дорослих: значне зростання кількості досліджуваних з високим рівнем розвитку когнітивної складової самотності (з 22,7% до 45,5%) та зменшення кількості досліджуваних із низьким рівнем розвитку цієї складової (з 22,7% до 0%) (див. Додатки Г.3, Г.4). У той час, коли показники рівнів розвитку когнітивної складової самотності між результатами першого (до початку формувального експерименту) та другого (після завершення формувального експерименту) зрізів у контрольній групі для рівнів середній та високий практично не змінилися, а для рівня низький зменшилися з 26,1% до 17,4% (див. Додатки Г.3, Г.4).

Щодо динаміки розвитку афективної складової самотності, то узагальненні результати порівняльного аналізу за рівнями розвитку цієї складової самотності у дорослих в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту представлені у табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Порівняльний аналіз за рівнями розвитку афективної складової самотності у дорослих людей в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту

Групи	Рівні та показники розвитку афективної складової самотності (кількість досліджуваних, у %)					
	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Контрольна	39,1	30,4	30,4	30,4	43,5	26,1
Експериментальна	40,9	31,8	27,3	0	63,6	36,4

Як свідчать результати порівняльного аналізу, показники рівнів розвитку афективної складової самотності між результатами першого (до початку формувального експерименту) та другого (після завершення формувального експерименту) зрізів у контрольній групі майже не змінилися для високого рівня, а для середнього рівня збільшились з 30,4% до 43,5%. А в експериментальній групі відбулось зростання кількості досліджуваних з високим рівнем розвитку афективної складової самотності (з 27,3% до 36,4%) та середнім рівнем (з 31,8% до 63,6%); та зменшення кількості досліджуваних із низьким рівнем розвитку цієї складової (з 40,9% до 0%) (відмінності статистично значущі за G - критерієм знаків, $p < 0,01$ (див. Додаток Г.3, Г.4).

У результаті дорослі експериментальної групи відрізнялись більш високим рівнем обізнаності про самотність; а саме знаннями змісту, проявів, чинників та факторів переживання самотності в дорослому віці, а також усвідомлення конструктивних стратегій долаючої поведінки.

Проаналізуємо зміни у розвитку конативної складової самотності за узагальненими результатами порівняльного аналізу щодо рівнів розвитку цієї складової самотності у дорослих в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту, які представлені у табл. 3.6.

Як бачимо з даних, поданих у табл. 3.6, зміни у розвитку конативної складової відбулись як в контрольній, так і експериментальній групах. Але у експериментальній групі вони статистично значущі. Зокрема, якщо показники

середнього рівня конативної складової збільшилися в контрольній групі з 39,1% до 47,8%, то у експериментальній групі – з 40,9% до 59,1% досліджуваних ($p < 0,01$) (див. Додаток Г.3, Г.4).

У той же час, значно зросли показники високого рівня конативної складової самотності в експериментальній групі (з 27,3% до 40,9%) у порівнянні з контрольною групою, де показники високого рівня навпаки зменшились з 30,4% до 26,1% респондентів. Також у контрольній групі спостерігаємо значне зниження кількості досліджуваних з низьким рівнем конативної складової самотності (з 31,8% до 0%), тобто більше ніж на третину.

Таблиця 3.6

Порівняльний аналіз за рівнями розвитку конативної складової самотності у дорослих людей в експериментальній і контрольній групах на початку та після проведення експерименту

Групи	Рівні та показники розвитку конативної складової самотності (кількість досліджуваних, у %)					
	До формування експерименту			Після формування експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Контрольна	30,4	39,1	30,4	26,1	47,8	26,1
Експериментальна	31,8	40,9	27,3	0	59,1	40,9

Отже, дорослі, які брали участь у формуальному експерименті, відрізнялись більш розвинутою сукупністю умінь та навичок, що дозволяють: доволіно управляти своїми емоціями у поведінці залежно від особливостей ситуації та усвідомлено обирати та застосовувати конструктивні засоби долаючої поведінки.

Підсумовуючи результати порівняльного аналізу за рівнями розвитку кожної із складових самотності у дорослих людей, узагальнимо динаміку розвитку складових в експериментальній групі на початку та після проведення експерименту, подану у табл. 3.7.

Як бачимо з даних, поданих у табл. 3.7 найбільші показники щодо зростання високого рівня виявлено у когнітивній складовій (майже на чверть зросла кількість респондентів з високим рівнем когнітивної складової самотності; з 22,7% до 45,5%) та конативній складовій (на 14% збільшилась кількість досліджуваних з високим рівнем конативної складової; з 27,3% до 40,9%).

Таблиця 3.7

Порівняльний аналіз за рівнями розвитку складових самотності у дорослих людей в експериментальній групі на початку та після проведення експерименту

Складові самотності	Рівні та показники розвитку складових самотності (кількість досліджуваних, у %)					
	До формувального експерименту			Після формувального експерименту		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
когнітивна	22,7	54,5	22,7	0	54,5	45,5
афективна	40,9	31,8	27,3	0	63,6	36,4
конативна	31,8	40,9	27,3	0	59,1	40,9

При цьому досліджуваних експериментальної групи з низькими рівнями даних складових після формувального експерименту не виявлено.

У цілому можна констатувати, що проведений порівняльний аналіз результатів дослідження впровадження розробленої програми свідчить про

позитивні зміни у розвитку складових самотності дорослих з експериментальної групи.

Про ефективність впровадження програми з сприяння конструктивному переживання самотності також свідчать результати обробки анкети зворотного зв'язку, запропонованої учасникам тренінгу наприкінці роботи. Так, 92% учасників експериментальної групи високо оцінили рівень власної результативності участі у програмі за теоретико-практичними надбаннями, а 8% відмітили свій результат як середній.

Також, згідно аналізу анкети, можна зазначити, що досліджувані участь у програмі допомогла респондентам розширити теоретичні знання про самотність та програми долаючої поведінки які необхідні їм для здійснення ефективної комунікації в особистому житті та сфері професійної самореалізації. Учасники тренінгу зазначили, що відбулася актуалізація попередньо набутих знань з навичок психологічної самопомоги та додання депресивного стану, викликаних переживанням стресу при самотності. Вони повідомили, що відбулося покращення настрою та підвищення оптимізму щодо бачення майбутнього саморозвитку.

Таким чином, проведений нами порівняльний аналіз результатів впровадження розробленої програми свідчить про позитивні зміни у розвитку загального рівня самотності та її складових в дорослих осіб - учасників експериментальної групи на відміну від контрольної.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Обґрунтовано необхідність спеціальної розробки та апробації психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці під час переживання війни та в повоєнний період для широких верств населення.

2. Виокремлено такі групи проблем конструктивного переживання самотності дорослими людьми:

– теоретико-методологічна нерозробленість проблематики проблематики переживання самотності дорослою особистістю під час системної тривалої світової кризи;

– широке використання мережі Інтернет та соціальних мереж, що значно збільшилось за часів пандемії, і продовжується зараз під час війни, що не найкращим, а подекуди і згубним чином вплинуло на структуру міжособистісних відносин дорослого населення;

– стереотипізація самотності як негативного та травмуючого переживання;

– гендерна стигматизація самотності у дорослому віці;

– проблеми освітньої та психологічної галузі України, не здатні забезпечити достатню поінформованість широких верств населення щодо підтримання психічного здоров'я

3. Визначено принципи та психологічні умови, необхідні для розвитку конструктивного переживання самотності. *Психологічними умовами* розвитку конструктивного переживання самотності у дорослих визначено: створення середовища емоційного комфорту; активізація суб'єктивного досвіду дорослої людини; забезпечення ціннісного ставлення до своїх індивідуальних психологічних особливостей; актуалізація в процесі навчання мотивації зниження загального рівня самотності та конструктивного переживання самотності; забезпечення рефлексії вправ, занять, програми розвитку конструктивних засобів долаючої поведінки та ін.

4. Розроблено модель розвитку конструктивного переживання самотності в дорослому віці, у якій виокремлено три блоки: *структурний* (визначає складові самотності, які потребують розвитку); *розвивально-корекційний* (представляє форми і методи, які використовуються для розвитку конструктивного переживання самотності дорослими людьми); *результативний* (показує динаміку змін у показниках ефективності діяльності дорослих за результатами проведеної розвивально-корекційної роботи).

5. У відповідності до моделі розроблено програму розвитку конструктивного переживання самотності, яка складалася з 3-х модулів: 1) зорієнтованого на підвищення рівня обізнаності досліджуваних щодо самотності як дуального стану, пов'язаного із програмами долаючої поведінки, властивих дорослій особистості; 2) психодіагностичного, що забезпечує усвідомлення як власного рівня самотності так і притаманних учасникам програми копінг-стратегій; 3) спрямованого на відпрацювання вмінь і навичок виявляти власні неконструктивні програми долаючої поведінки, опанування конструктивних копінг-стратегій, а також підвищення комунікативних навичок та вмінь керувати власними емоційними станами.

6. Визначено методи розвитку конструктивного переживання самотності як особистісно важливої якості: міні-лекції, мозкові штурми, групові дискусії, рольові ігри, експрес-діагностування, вправи майндфулнес, домашні завдання, методи для індивідуальної самотійної роботи. Подано зміст методів, технік та вправ, що використовуються для опрацювання теоретико-практичних аспектів всіх трьох модулів програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

7. Запропонована програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці позитивно вплинула на розвиток цієї важливої якості дорослих учасників програми, про що свідчать достовірні кількісні та якісні зміни в експериментальній групі, що були наслідком впливу навчання, на відміну від контрольної групи, де такого навчання не проводилось.

У результаті апробації програми формувального експерименту збільшилася кількість дорослих із високим за середній та і середнім рівнями переживання самотності та зменшилась кількість із низьким та нижче за середній рівнями. Як наслідок, респонденти, які брали участь у формувальному експерименті, відрізнялись більш розвинутою сукупністю умінь та навичок, що дозволяють довільно управляти своїми емоціями у поведінці залежно від особливостей ситуації та усвідомлено обирати та застосовувати конструктивні засоби долаючої поведінки.

Найбільші зміни виявлено у когнітивній складовій (майже на чверть зросла кількість респондентів з високим рівнем цієї складової самотності) також зазначена позитивна динаміка конативної складової (внаслідок формувального експерименту кількість досліджуваних з високим рівнем конативної складової сягнула практично половини учасників) При цьому досліджуваних експериментальної групи з низькими рівнями даних усіх складових самотності після формувального експерименту не виявлено.

Отже результати формувального експерименту підтвердили ефективність розробленої нами програми психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності і засвідчили доцільність її впровадження як в системі психологічної освіти, так і для широких верств населення.

Основні положення Розділу 3 дисертації відображено в працях:

[39, 42, 47].

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне обґрунтування й експериментально вивчено психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці.

1) За результатами теоретичного аналізу літератури виокремлено основні теоретико-методологічні підходи до дослідження проблеми переживання самотності дорослими людьми: (*психоаналітичний (психодинамічний), феноменологічний, соціологічний, екзистенційний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний* тощо) за узагальненням яких самотність визначено як комплексне особистісне переживання, що утворює дельту між прагненням особистості у спілкуванні та суб'єктивним переживанням якості її соціального оточення. Проаналізовано психологічні проблеми переживання самотності в дорослому віці. Виокремлено для дослідження психологічних особливостей переживання самотності в дорослому віці вікову періодизацію, запропоновану Г.Крайг (рання дорослість у 20-40 років життя, середня дорослість у 40-60 років життя та пізня дорослість після 60 років), при цьому зазначено, що на кожному із етапів дорослості (рання дорослість, середня дорослість та пізня дорослість) змінюються зміст, значення та вплив самотності на життя особистості.

2) 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. Зазначені складові проаналізовано та описано їхні критерії: 1) *когнітивна складова* (критерії: усвідомлення, розуміння, оцінювання ситуації самотності), що висвітлює особливості сприймання себе як людини, яка має або не має достатньо близьких стосунків, здатність (нездатність) знаходити ресурс в перебуванні наодинці із самою собою, задоволеність або незадоволеність самореалізацією, тобто самооцінка; 2) *афективна складова*

самотності (критерій: модальність почуттів і переживань), що визначає почуття, такі, як фрустрованість, переживання власної ізоляваності, або, навпаки, наявність близьких, довірчих, теплих стосунків з оточуючими, у першу чергу, з власною родиною або романтичним партнером; 3) *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.

3) Дібрано та апробовано діагностичний комплекс визначення рівня конструктивного переживання самотності у дорослому віці та її складових, із застосуванням методик дослідження в авторській адаптації. При цьому доведено нерівномірний розвиток рівнів складових переживання самотності. Найслабшими в структурі самотності є когнітивна та афективна складова. За результатами кластерного аналізу також виявлено розподіл досліджуваних за загальними рівнями конструктивного переживання самотності (*низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній і високий*) і констатовано, що третина досліджуваних продемонстрували низький та нижче за середній рівні (десята частина досліджуваних) цього показника. За результатами кореляційного аналізу рівнів конструктивного переживання самотності за авторською моделлю та загального рівнів самотності констатовано, що чим нижчий рівень конструктивного переживання самотності демонструють досліджувані, тим вищий рівень самотності вони виявляють. Згідно даних, встановлених за дисперсійним аналізом, виявлені гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності у дорослих осіб. Жінки в цілому відчувають себе більш самотніми, ніж чоловіки., причому з віком рівень самотності у жінок знижується. Хоча у віці від 20 до 40 років жінки демонструють зниження рівня самотності, а чоловіки – навпаки. Соціально-демографічні особливості переживання самотності у дорослих виявлені залежно від: батьківської сім'ї, наявності дітей та місця проживання. Так, чоловіки, які зростали у неповних сім'ях, демонструють вищий рівень

самотності, ніж чоловіки із повних сімей. На противагу жінки з повних батьківських сімей мають вищий рівень самотності, ніж жінки, які зростали у неповних сім'ях. Щодо місця проживання, то рівень самотності чоловіків практично не змінюється, або змінюються несуттєво, в залежності від того, у місті або селі, проживає даний чоловік. Натомість жінки, які проживають у місті, значно більше відчувають самотність, аніж жінки з села.

За результатами кластерного аналізу даних було виявлено розподіл досліджуваних дорослих осіб на групи, залежно від переважаючих стратегій долаючої поведінки: «гнучкий», «уникаючий» та «соціально-орієнтований» типи (за авторським визначенням), при цьому констатовано наявність значної кількості дорослих, які не володіють конструктивними стратегіями долаючої поведінки й встановлено безпосередній зв'язок переживання самотності дорослою людиною зі стратегіями долаючої поведінки (копінг-стратегії, копінги, copings), які ця людина безпосередньо використовує при проживанні стресу.

4) Визначено основні групи проблем конструктивного переживання самотності в дорослому віці: теоретико-методологічна нерозробленість проблематики переживання самотності дорослою особистістю під час системної тривалої світової кризи; широке використання мережі Інтернет та соціальних мереж, що значно збільшилось за часів пандемії, і продовжується зараз під час війни, що не найкращим, а подекуди і згубним чином вплинуло на структуру міжособистісних відносин дорослого населення; стереотипізація самотності як негативного та травмуючого переживання; гендерна стигматизація самотності у дорослому віці; проблеми освітньої та психологічної галузі України, не здатні забезпечити достатню поінформованість широких верств населення щодо підтримання психічного здоров'я. Визначено принципи та психологічні умови, необхідні для розвитку конструктивного переживання самотності (створення середовища емоційного комфорту; активізація суб'єктивного досвіду дорослої людини; забезпечення ціннісного ставлення до своїх індивідуальних психологічних особливостей;

актуалізація в процесі навчання мотивації зниження загального рівня самотності та конструктивного переживання самотності; забезпечення рефлексії вправ, занять, програми розвитку конструктивних засобів долаючої поведінки та ін.). Також зазначені основні механізми та засоби розвитку конструктивного переживання самотності при формуючому експерименті.

5) З урахуванням зазначеної групи основних проблем конструктивного переживання самотності дорослими людьми розроблено та апробовано програму сприяння конструктивного переживання самотності в дорослому віці, яка складалася з трьох модулів: 1) зорієнтованого на підвищення рівня обізнаності досліджуваних щодо самотності як дуального стану, пов'язаного із програмами долаючої поведінки, властивих дорослій особистості; 2) психодіагностичного, що забезпечує усвідомлення як власного рівня самотності так і притаманних учасникам програми копінг-стратегій; 3) спрямованого на відпрацювання вмінь і навичок виявляти власні неконструктивні програми долаючої поведінки, опанування конструктивних копінг-стратегій, а також підвищення комунікативних навичок та вмінь керувати власними емоційними станами. Доведено ефективність авторської програми сприяння конструктивного переживання самотності в дорослому віці, про що свідчить позитивна, статистично значуща динаміка рівнів загального рівня конструктивного переживання самотності та її складових в учасників експериментальної групи на відміну від контрольної групи.

Здійснене дисертаційне дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми конструктивного переживання самотності в дорослому віці. Перспективи подальшого вивчення проблеми самотності можна зазначити як поглиблений аналіз феномену на предмет зв'язку між загальним рівнем самотності та елементами структури феномену, а також подальше вдосконалення, апробація та реалізація психологічних програм підтримки українців, які під час широкомасштабної війни втратили важливі соціальні зв'язки, а також змушені були змінити місце перебування та соціальне оточення; визначення й забезпечення відповідних умов психологічного

супроводу дорослих із високим рівнем переживання самотності тощо. Важливим уявляється поглиблене вивчення соціально-демографічних чинників переживання самотності, особливо тих, що сприяють неконструктивному переживанню самотності внаслідок гендерної стигматизації самотності дорослої особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г. О. Раціогуманістична орієнтація в методології людинознавства. Київ: ПП «СКД», 2017. 204 с.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
3. Березіна О. О. Дослідження психологічних особливостей осіб літнього й похилого віку. *Пробл. заг. та пед. психології* : зб. наук. пр. 2011. 13, Ч. 1. С. 49-58.
4. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
5. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні механізми особистісного розвитку дорослої людини. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / [ред. кол. : С. Д. Максименко (гол. ред.) та ін.]; Т. І; за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Вип. 38. К.-Алчевськ : ЛАДО, 2013. С. 347–351.
6. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення . Спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. К., 2018. 24 с.
7. Боришевський М. Й. Українська психологічна термінологія: словник-довід.; за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП«Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С. 24–29.
8. Брюховецька О.В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти»* Серія «Соціальні та поведінкові науки», «Управління та адміністрування» Випуск 25(54) ,2023, С. 44-55, http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/25_54_2023/Social/Bulletin_25_54_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska.pdf

9. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 728 с.
10. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. А. Варава. Київ , 2009.
11. Васьківська С.В. Основи психологічного консультування: підруч.-3-тє вид. Київ, 2004. 424с.
12. Вікова і педагогічна психологія : Навчальний посібник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька та ін.] К. : Каравела, 2006. 344 с.
13. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2014. № 56. С. 208 – 217.
14. Воропаєва В. Г. Проблема кризи ідентичності в умовах глобалізації та інформаційного суспільства . *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2011. № 46. С. 84 – 95.
15. Галян, І. М. Психодіагностика: навч. посібник для студентів вузів. К.: Академвидав, 2009, 464 с.
16. "Ганьба одинаків". Чому люди засуджують тих, хто не має партнера-
<https://www.bbc.com/ukrainian/vert-cap-64552602>
17. Горбатюк С. *Проблема соціального відчуження в умовах суспільних трансформацій* Вісник національної академії державного управління. 2011. С. 204 – 211.
18. Грановська О.Я. Самотність у сімейному житті як соціально-психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / За ред. С.Д. Максименка. Київ-Кіровоград: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2009. Том. X, Вип. 13. с. 262-272.
19. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук

за спеціальністю 19.00.01 загальна психологія, історія психології. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012.

20. Грей Кетрін. Несподівана радість самотності., пер. Тімерман З. К. Yakaboo Publishing, 2020, 304 с.

21. Гринів О.М. Особливості реалізації життєвого шляху сучасних чоловіків і жінок у ранній дорослості *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2014. Т. 18, № 1. С. 136–141.

22. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. Випуск 1. С. 17 – 19.

23. Дзюба Т.М. Психологія дорослості з основами геронтології : навч. посіб. / Т. М. Дзюба, О. Г. Коваленко; за ред. В. Ф. Моргуна. К. : Слово, 2013. 264 с.

24. Дупак В. Г. Віртуальна реальність як простір соціокультурних взаємодій *Гілея : науковий вісник : зб. наук. праць*. Вип. 67. Філософія. К., 2012. С. 340 – 345.

25. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 209 с.

26. Іщенко А. М. Творчість як подолання відчуження. *Вісник НТУУ "КПІ". Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 2, 2011.С. 63 – 67.

27. Ігумнова О.Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів.- *Науковий вісник Херсонського державного університету* 2019. С. 2-8

28. Історія психології: від античності до початку ХХ століття : навч. Посібник. Авт-уклад. О. П. Коханова, 2016. НВП «Інтерсервіс». 235 с.

29. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 1(55), 2020. С. 23–30. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i55/6.pdf>

30. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 1, 2011.С.1-9.

31. Кізіма В. В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 12 :Психологічні науки. - 2014. - Вип. 43. С. 359-364.

32. Коваленко О., Лук'янова Л., Помиткін Е., Московець Л. Психологія людей літнього віку. Навч. посібн. / Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України. Київ : Вид-во ТОВ «Геопринт». 2021. 288 с.

33. Кожен з нас – унікальний! : програма тренінгу з подолання стану самотності студентів[авт.-упор. Т. Г. Веретенко, В. А. Гриценко]. Дніпропетровськ : ДНЗ“МВПУ ПІТ”, 2014. 67 с.

34. Кордунова Н. О., Ричко Ю. Вікові особливості самотності особистості. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності. Матеріали VIII науково-практичної інтернет-конференції (з міжнародною участю) (10-12 грудня 2021 р., м. Луцьк). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 101-106*

35. Кузікова С. Б. Емпіричне дослідження саморозвитку суб'єктної діяльності *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. Додаток 1 до № 1. Т. IV. 2012. Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». Вип. 6. С. 132–139.

36. Кулаєва Т. В. Взаємозв'язок опановуючої поведінки суб'єкта та рівня успішності його навчальної діяльності. *Психолого-педагогічне забезпечення громадської підтримки освітніх інновацій: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 01 листопада 2017 р.)* К. : ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», Інститут соціальної та політичної

психології НАПН України, 2018. 102 с. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://umo.edu.ua/konferenciji> <http://ispp.org.ua/biblioteka.html>

37. Кулаєва Т. В. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах. *Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy»* (Прага, Чеська республіка) , № 6, 2023, С.292-303. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29))

38. Кулаєва Т. В. Копінг-стратегії особистості як чинник проживання стану самотності. *Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції* (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. 337 с. с.198–201.(Режим доступу <http://chnpu.edu.ua/component/k2/item/2366-mizhnarodna-naukova-konferentsiia-desyati-siveryanski-sotsialno-psykholohichni-chytannya>)Режим доступу: <http://chnpu.edu.ua/component/k2/item/2366-mizhnarodna-naukova-konferentsiia-desyati-siveryanski-sotsialno-psykholohichni-chytannya>

39. Кулаєва Т.В. Навчальний спецкурс. «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці: спецкурс. Київ : НАПН України ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2023. 28 с.

40. Кулаєва Т. В. Опитувальник «Мета в житті» (PIL- The Purpose In Life Test) Дж.Крамбо та Л.Махоліка: адаптація на українській вибірці. *Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: Матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції* (19 травня 2023 р., м. Київ). Київ: ДЗВО «УМО», 2023. С.77-80 URL: <http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psykholohopedagoghichnijsuprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakhvojennogho-stanu>

41. Кулаєва Т. В. Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки- *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №6, 2023р., С.46–54,. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.02> (режим доступу <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/6>)

42. Кулаєва Т. В. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.- *Збірник наукових праць «Вісник післядипломної освіти» серія «Соціальні та поведінкові науки»; серія «Управління та адміністрування»* № 25(54), 2023 р., С. 70–83. [https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25\(54\)-70-83](https://doi.org/10.58442/2522-9931-2023-25(54)-70-83)

43. Кулаєва Т. В. Самотність як феномен людського буття: психологічний аспект. *Організаційна та економічна психологія в Україні: сприяння регіональному розвитку : тези XII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології (1–3 червня 2017 року, м.Харків) / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. – К.-Х., видавництво «Гуманітарний Центр», 2017. – 112 с. С. 67-68. Режим доступу: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/tezy_1499073874.pdf*

44. Кулаєва Т. В. Суб'єктивна самотність як психологічний феномен. *Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації особистості в умовах трансформації освіти: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції(м.Київ, 26 травня 2017р.) – К.: ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2017. –144с. с.68 [Електронний ресурс].–Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nauk_diyalnist/Збірник_тез_Всеукр_конф_26_05_2017.pdf*

45. Кулаєва Т. В. Сучасний підхід до розуміння феномену «самотність». *Україна і світ: діалог мов та культур: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, 29 березня – 31 березня 2017 року. К.: Вид. центр КНЛУ, 2017. С. 701-703. 808 с. Режим доступу: https://onedrive.live.com/Тези_викладачів_2017,20.06.2017.pdf*

46. Кулаєва Т. В. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці - *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, №4, 2022р., с. 56–65., <https://doi.org/10.48020/mppj.2022.02.05>

47. Кулаєва Т. В. Чинники переживання самотності українцями-вимушеними мігрантами, які перебувають в країнах Євросоюзу внаслідок війни в Україні - *Наукові орієнтири: теорія та практика досліджень: матеріали I Міжнародної наукової конференції, м.Харків, 14 квітня, 2023р. / Міжнародний центр наукових досліджень*. Вінниця: Європейська наукова платформа, 2023, С.133-135. <https://archive.mcmd.org.ua/index.php/conference-proceeding/issue/view/14.04.2023>

48. Лашук В. Г. Ситуація втрати стосунків як чинник переживання самотності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер. : Психологічні науки. - Вип. 114. - С. 120-123. , 2013/ <http://ecopsy.com.ua/data/aref/lashuk.pdf>

49. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості. К. : Вид-во Європейського ун-ту , 2010. 152 с.

50. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології *.Психологія і особистість*. 2016. № 1 (9). С. 11–17.

51. Максименко С. Д. Технологія тренінгу. Київ: Главник, 2005. 112 с.

52. Малімон В. І. Віртуальне спілкування і самотність людини. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, 2015. Вип. 63. С. 108-115. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpqgvzdia_2015_63_13

53. Методичні матеріали для тренера [авт.-упор. І. Д. Зверєва, З. П. Кияниця, О. А. Лещенко] ; за заг. ред. І. Д. Зверєвої. К., 2007. 132 с.

54. Моргун В. Ф. Основи психологічної діагностики: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів. 2-ге вид. Київ: Слово, 2012. 460 с.

55. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.М. Основи дитячої патопсихології: Навч. Посібник.К.: Перун, 1996. 464 с.

56. Матійків І. М. Тренерська майстерність: теорія і практика. Технологія проведення тренінгів: [метод. посіб.]. Львів : СПОЛОМ, 2021. 280 с.
57. Павелків Р.В. Вікова психологія. К.: Кондор, 2011. 468 с.
58. Павлін Д.О. Психологічні особливості розвитку спонтанності особистості у віці ранньої дорослості. Дис.к. психол. н. 19.00.07. К., 2016. 238 с.
59. Панок В. Г. Психологічна служба: підручник. Київ: Ніка-Центр, 2016. 362 с.
60. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку: Монографія. К. Наш час, 2005. 280 с.
61. Психологічний словник. Авт. уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова; за ред. Н. А. Побірченко. Київ: Наук. світ, 2007. 336 с.
62. Психологія: підруч. для студ. вищих навч. закладів; за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: «Либідь», 2001. 558 с.
63. Психологія особистості: словник-довід., за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
64. Психологія сучасної сім'ї : навч. посіб. О. А. Столярчук. Кременчук: ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с.
65. Сергеєнкова О.П. та ін. Вікова психологія. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
66. Слободянюк І. А. Тренінг партнерського спілкування. Київ: Навч.-метод. центр «Консорціум із удосконалення менеджменту освіти в Україні», 2010. 48 с.
67. Смульсон М. Л. Розвиток у старості: завдання, специфіка, ризики. *Розуміння та інтерпретація життєвого досвіду як чинник розвитку особистості : монографія* / за ред. Н. В. Чепелевої. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 276 с.

68. Смульсон М.Л. Специфіка ментальної моделі світу в старості. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. Вип. 13 (16). К., 2006. С. 139-155.
69. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти (автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А. С. Москальова О. О. Нежинська Н. І. Пінчук), Ун-т менеджменту освіти НАПН України. К., 2015 .48 с.
70. Соціально-демографічні характеристики домогосподарств України у 2021 році (за даними вибіркового обстеження умов життя домогосподарств) - Статистичний збірник. Державна служба статистики України- Київ, 2001 р. , https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/Arhiv_u/17/Arch_cdhd_zb.htm
71. Старовойтенко О. Герменевтика особистості як метод сучасної персонології . *Психологія особистості*. 2015.№ 1. 32-42.
72. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
73. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок : філософсько-психологічні студії : зб. наук. пр. ; ред. В. О. Татенка*. К. : Либідь, 2006. С. 316–358.
74. Терлецька Л. Г. Психологія зрілості : практикум : навч. посіб. К. : Главник, 2006. 144 с.
75. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К. : Либідь, 2003. – 376 с
76. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с
77. Титаренко Т.М. Навігація особистості у травматичних життєвих обставинах: ландшафти життєтворення- *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб.*

Матеріалів. За ред. В.Г. Панка. Київ: 2023. 507 с.-48-42, , <https://lib.iitta.gov.ua/735227/197.pdf>

78. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.)*, Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020, 100 с.

79. Фельдман Ю.І. Психологія особистості у період молодості *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди Психологія*, 56, 203-213, 2017.

80. Філатова О. А., Мартиненко С. А. Психологічні аспекти самотності. *Медицина психологія*. 2014. № 4. С. 8 – 11.

81. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. 742 с.

82. Фопель К. Психологічні групи: Робочі матеріали для ведучого: *Практичний посібник*. М.: Генеза, 2004. 256 с.

83. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля". 2020. 160 с.

84. Фромм Е. Втеча від свободи: Пер с англ., Х.: КСД, 2019. 230 с.

85. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-е видання, виправлене та доповнене. К.: КНТ, 2017. 370 с.

86. Чебикін О. Я. Становлення емоційної зрілості особистості : *Півден. наук, центр АПН України*. О. : СВД Черкасов, 2009. 232 с.

87. Шапар В. Б. Ш23 Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.

88. Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості *.Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. К., 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. С. 335–361.

89. Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг . Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.

90. Щотка О. П. Вікова психологія дорослої людини: навч. вид. .Ніжин : Ред.-видав. відділ НДПУ, 2001. 194 с.
91. «Як люди користуються інтернетом та за якими сегментами їх можна згрупувати» <https://gradus.app/uk/open-reports/what-ukrainians-buy-and-do-online-during-war/>- Gradus Research Company, вересень 2023, Київ
92. Ялом І. Шопенгауер як ліки. Київ. КСД. 2017 512 с.
93. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика: навч. посіб. Київ: Вища шк., 2006. 382 с.
94. Adler A. Social interest: A challenge to mankind. N. Y.: Capricorn Books, 1964. 313 p.
95. Anderson C A., Miller R. S., Riger A. L. Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test of *Personality a. social psychology*. Wash., 1994. Vol. 66, 3. P. 549-558.
96. Archibald F.S., Bartholomew K., Marx R. Loneliness in early adolescence: Asyon: 177 p.
97. Bastian, B., Koval, P., Erbas, Y., Houben, M., Pe, M., & Kuppens, P. Sad and Alone: Social Expectancies for Experiencing Negative Emotions Are Linked to Feelings of Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 6(5), 2015, 496-503. <https://doi.org/10.1177/1948550614568682>
98. Beck, A. T., Freeman, A. Cognitive therapy of personality disorders. New. York: Guilford.1990.
99. Beck A., Freeman A. Cognitive Therapy and The Emotional Disorders. Guilford Publications; 2015.
100. Bengston V. Handbook of Theories of Aging. Springer Publishing Company. 1999, 475 p.
101. Blanchard J.M., Anthony B. (Eds.). Aging in a community. Chapel Hill, NC: Second Journey Publications. 2013
102. Bondevik, Margareth; Skogstad, Anders The oldest old, ADL, social network, and loneliness *Western Journal of Nursing Research*. Jun 98. Vol.

103. Bowman C.C. Loneliness and social change *American Journal of Psychiatry*. -1955. Vol. 112. P. 194-198.

104. Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), p.211-237

105. Buecker, S., Ebert, T., Götz, F. M., Entringer, T. M., & Luhmann, M. (2021). In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*, 12(2), 147-155. <https://doi.org/10.1177/1948550620912881>

106. Bumes, D. D., M. D. Intimate connections. Penguin Books USA Inc., New York, 1985.

107. Buecker, S., Horstmann, K. T., & Luhmann. Lonely Today, Lonely Tomorrow: Temporal Dynamics of Loneliness in Everyday Life and its Associations With Psychopathological Symptoms. *Social Psychological and Personality Science*, 2023 <https://doi.org/10.1177/19485506231156061>

108. Cacioppo J. T., Hawkley L. C., Crawford L. E., Ernst J. M., Burleson M. H., Kowalewski R. B., Berntson G. G. Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*. 2002. Vol. 64 (3). P. 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>

109. Cacioppo S., Grippo A. J., London S., Goossens L., Cacioppo J. T. Loneliness: clinical import and interventions *Perspect Psychol Sci*. 2015. Vol. 10 (2). P. 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>

110. Cacioppo J.T., Fowler J.H., Christakis H.A. Alone in the Crowd: the structure and spread of loneliness in large social network. *J. of Personality and Social Psychology*. 2009. V. 97(6). P. 977–991.

111. Cacioppo J.T, Cacioppo S. The growing problem of loneliness. *Lancet*. 2018 Feb 3;391(10119), p.426. doi: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9. PMID: 29407030; PMCID: PMC6530780.

112. Carver C.S. Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *J. Pers. and Soc. Psychol*. 1989. V. 56. P. 267–283. 9.

113. Carver, C. S. Stress, Coping, and Health. In H. S. Friedman & R. C. Silver (Eds.), *Foundations of health psychology* 2007(pp. 117–144). Oxford University Press.
114. Chen L., Alston M., Guo W. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators *Journal of Community Psychology*. 2019. Vol. 47 (5). P. 1235–1245. <https://doi.org/10.1002/jcop.22185>
115. Claerbaut D. *Liberation from Loneliness*. Chicago: Tyndale House Publishers, 1984. 192 p.
116. Cole, Aimee & Bond, Caroline & Qualter, Pamela. Primary-school aged children's understanding and experiences of loneliness: a qualitative enquiry. *Pastoral Care in Education*. 2021. 1-21. 10.1080/02643944.2021.1977993.
117. Collins Jim, Porras Jerry, *Built to Last*. Harper Business, 1994.
118. Craig, Grace J.; Baucum, Don *Human Development* (9th Edition) Pearson College Div, 2001
119. Crumbaugh, J. C., & Maholick, L. T. An Experimental Study in Existentialism: The Psychosomatic Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, 20, 1964. 200-207. [http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](http://dx.doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
120. Deck L., Akker van den M., Buntin F., Driel van M. A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*. 2018. Vol. 23 (8). P. 899–916. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>
121. Derlega, V., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. *Self-Disclosure*. Newbury Park, CA: Sage Publications. 1993.
122. DePaulo B. *Singlism: What It Is, Why It Matters, and How to Stop It* Paperback , 2011
123. Diener E. Subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 1984. Vol. 95. P. 542–575.

124. Erikson E.H. The problem of ego identity. *Identity and the life cycle: Selected papers* (Psychological Issues Monographs, No. 1). 1959. 33. 31-48.

125. Ettema E. J., Derksen L. D., Leeuwen van E. Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review *Theor. Med. Bioeth.* 2010. Vol. 31 (2). P. 141–169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>

126. DiTommaso E., Spinner B. The Development and Initial Validation of Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 1993, 14(1), 127–134.

127. DiTommaso Enrico, Cyndi Brannen and Lisa A. Best. Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Educational and Psychological Measurement-* February 2004 64(1): 99-119 DOI:10.1177/0013164403258450

128. Entringer, T. M., & Gosling, S. D. Loneliness during a nationwide lockdown and the moderating effect of extroversion. *Social Psychological & Personality Science*. 2021, 13(3), p. 769–780. <https://doi.org/10.1177/19485506211037871>

129. Evans III, F.B. Harry Stack Sullivan: Interpersonal Theory and Psychotherapy (1st ed.). Routledge. 1996 <https://doi.org/10.4324/9780203978160>

130. Ermer, A. E., Segel-Karpas, D., & Benson, J. J. Loneliness trajectories and correlates of social connections among older adult married couples. *Journal of Family Psychology*, 2020, 34(8), 1014–1024. <https://doi.org/10.1037/fam0000652>

131. Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*, 2022. Jul-Aug; 77(5), 660–677. doi: 10.1037/amp0001005.

132. Festinger Leon. *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford University Press, 1962. 291 p.

133. Folkman, S., Lazarus, R. S. *Ways of Coping Questionnaire: Research Edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1988.

134. Folkman S. Lazarus R.S. Coping and emotion. *Stress and Coping: An Anthology*. Ed.: Alan Monat and Richard S. Lazarus. Columbia University Press, 1991. P. 207–227.

135. Frydenberg E. *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspective*. London; New York: Routledge, 1997. 233 p.

136. Girme, Y. U., Overall, N. C., Faingataa, S., & Sibley, C. G. Happily Single: The Link Between Relationship Status and Well-Being Depends on Avoidance and Approach Social Goals. *Social Psychological and Personality Science*, 2016. 7(2), 122-130. <https://doi.org/10.1177/1948550615599828>

137. Glick, P. C. Living alone during middle adulthood P. C. Glick *Sociol. perspectives*. Beverly Hills (Cal), 1994. Vol. 37, 3. P. 445-457.

138. Goldberg, C. Loneliness and dread as time sense disturbance *Contemp. Psychother.* 2001. 31, N 4 p. 269-278.

139. Gruber J, Prinstein MJ, Clark LA, Rottenberg J, Abramowitz JS, Albano AM, Aldao A, Borelli JL, Chung T, Davila J, Forbes EE, Gee DG, Hall GCN, Hallion LS, Hinshaw SP, Hofmann SG, Hollon SD, Joormann J, Kazdin AE, Klein DN, La Greca AM, Levenson RW, MacDonald AW, McKay D, McLaughlin KA, Mendle J, Miller AB, Neblett EW, Nock M, Olatunji BO, Persons JB, Rozek DC, Schleider JL, Slavich GM, Teachman BA, Vine V, Weinstock LM. Mental health and clinical psychological science in the time of COVID-19: Challenges, opportunities, and a call to action. *Am Psychol.* 2021. Apr;76(3):409-426. doi: 10.1037/amp0000707.

140. Guthmuller S. Loneliness among older adults in Europe: The relative importance of early and later life conditions. *PLoS One.* 2022 May 18;17(5):e0267562. doi: 10.1371/journal.pone.0267562

141. Haan, A. *Coping and Defending: Processes of Self-Environment Organization*. New York : Academic Press, 1977.

142. Handy C. *The Empty Raincoat: Making sense of the future*. London: Hutchinson, 1994.

143. Hawkley, L. C, Cacioppo, J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med.* 2010. 40(2), 218–227. 10.1007/s12160-010-9210-8.
144. Heinrich, L.M. & Gullone, E. The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin. Psychol. Rev.* 2022. 26, 695-718 DOI:10.1016/j.cpr.2006.04.002
145. Heim, E. Coping-based intervention strategies. *Patient Education and Counseling*, 1995. 26(1–3), 145–151
146. Heim, E. Coping als Interventionsstrategie bei psychosozialer Belastung durch somatische Krankheiten. *Psychotherapie in der Medizin.* 1991, 60–75.
147. Heim E. Coping und Adaptivität: Gibt es Geeignetes oder Ungeeignetes Coping? *Psychoter. Psychosom. Med. Psychol.* 1988. H. 1. S. 8-17
148. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect. Psychol. Sci.* 2015. Vol. 10 (2). P. 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
149. Jones H. Loneliness and social behaviour Loneliness A sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Ed. Peplau D. Perlman. A Wiley Interscience Publication, John Wiley Sons, 1982. P. 238 -252.
150. Joseph, S., & Linley, P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Review*, 2006. 26, 1041–1053.
151. Keller, A.M., Hajji, R. Die psychische Gesundheit von Geflüchteten in Deutschland. *Präv Gesundheitsf* 2021. 16, 354–360 p. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L_.2021.107.01.0001.01.ENG
152. Klinenberg E. *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*- 2012. The Penguin Press
153. Lazarus R.S. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology.* 1993. Vol. 44. P. 1–21. 12.

154. Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977) Environmental stress. Plenum, New York.
155. Lazarus, R.S., & Folkman, S. The concept of coping. In A. Monat & R.S. Lazarus (Eds.). Stress and coping: An anthology 1991. (pp. 189–206). New York : Springer Publishing Company.
156. Lehr U. Psychologie des Alterns (2006) Berlin: Quelle & Meyer
157. Liu L, Gou Z, Zuo J. Social support mediates loneliness and depression in elderly people. *J Health Psychol.* 2016 May;21(5):750-8. doi: 10.1177/1359105314536941. Epub 2014 Jun 11. PMID: 24925547.
158. Luchetti M., Lee J. H., Aschwanden D., Sesker A., Strickhouser J. E., Terracciano A., Sutin A. R. The trajectory of loneliness in response to COVID-19 *The American psychologist.* 2020. No. 75 (7). P. 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
159. Maghan, M. Problem Solving Style and Coping Strategies: Effects of Perceived Stress. *Creative Education*, 2017. 8, p. 2332-2351.
160. Manis M. Cognitive social psychology and attitude change *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2008. P. 248–259.
161. Masi, C. M., Hsi-Yuan, C., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 2011. 15, 219-266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
162. Maslow, A. H. *Motivation and Personality* .3rd edition .1987.
163. Mijuskovic B. L. *Loneliness in Philosophy, Psychology and Literature* . USA : iUniverse, 2012. 243 p
164. Moos, R.H., & Billings, A.G. Conceptualizing and measuring coping resources and processes. In L. Goldberger and S. Breznitz (Ed.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* 1982. pp. 212–230
165. Moustakas C. E. *Loneliness and love*. N.Y. : Prentice-Hall, 1972.
166. Moustakas, E. C. *Loneliness, Creativity & Love*. USA : Xlibris Corporation, 2004. 152 p.

167. Murphy P., Kupshik G. Loneliness, stress and wellbeing: A helper's guide. London: Routledge, 1992.
168. Mullahy, Patrick: Psychoanalysis and Interpersonal Psychiatry. The Contributions of Harry Stack Sullivan, New York, Science House, 1970.
169. Nicolaisen M., Thorsen K. Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *Int. J. Aging Hum. Dev.* 2014. Vol. 78 (3). P. 229–257. <https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
170. Nordstrom, K. . Kjell Nordstrom at Synergy Global Forum 2016. Leaders for business. <https://www.leadersforbusiness.com/kjell-a-nordstrom/>
171. Nowland R, Thomson G, McNally L, Smith T, Whittaker K. Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. *Perspect Public Health.* 2021 Jul;141(4):214-225. doi: 10.1177/17579139211018243. PMID: 34286652; PMCID: PMC8580382.
172. Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. New York: Wiley Interscience, 1982.
173. Pearlin LI. The life course and the stress process: some conceptual comparisons. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci.* 2010 Mar;65B(2):207-15
174. Perlman, D., & Peplau, L. Loneliness. In: *Friedman, H.S., Ed., Encyclopedia of Mental Health*, 1998. Vol. 2, Academic Press, San Diego, 571–581.
175. Pop LM, Iorga M, Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *Int J Environ Res Public Health.* 2022 Apr 21;19(9):5064. doi: 10.3390/ijerph19095064. PMID: 35564458; PMCID: PMC9104843.
176. Popper K. R. Knowledge and the body-mind problem: in defence of interaction. - London: Routledge, 1995. 158 p.
177. Pressman S. Cohen Sh. et al. Loneliness, Social Network Size, and immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen *Health Psychology.* 2005. V. 24. N. 3. P. 297–306.
178. Riesman, D. The Lonely Crowd. Yale Nota Bene, 2001
179. Rogers, C. R. A way of being. Boston: Houghton Mifflin. 1980.

180. Rokach, A., Sha'ked, & A. Ben-Artzi, E. Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* , 2022 p. 12- 97
181. Rokach, A. Effective Coping with Loneliness: A Review. *Open Journal of Depression.* 2018 Vol. 7. No. 4, 61–72.
182. Rosenberg, M. *Conceiving the Self.* New York: Basic Books. 1979.
183. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image.* Princeton : Princeton University Press, 1965. 340 p
184. Riesman D. *The lonely crowd: a study of the changing American character.* N. Y, 1950.
185. Rogers, K. *The lonely person and his experiences in an encounter group.* New York: Harper Row, 1970.
186. Russell, D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment,* 66, 1996. Pp.20-40.
187. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. The revised UCLA loneliness scale Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1980. 39(3), 472-480.
188. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology,* 1989. 57 (6), 1069 p.
189. Ryff, C. Psychological well-being in adult life. *Curr. Dir. Psychol.* 1995. Sci, 4, 99–104.
190. Ryff, C. & Keyes, C. L. M. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology,* 1995. 69 (4), 719- 727.
191. Sauer P. Nagorno-Karabakh crises forces western rethink on Azerbaijan. <https://www.theguardian.com/world/2023/sep/26/nagorno-karabakh-crisis-forces-western-rethink-on-azerbaijan>
192. Selye, Hans *The Stress of Life.* New York: McGraw-Hill. 1956
193. Slater, Ph. *The Pursuit of Loneliness.* Beacon Press. 1970.

194. Sonderby L. Ch. Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences* , 2013. 3(1): 1-29
195. Storr A. Solitude: A return to the self. N.Y.: Free Press, 2005.
196. Sullivan Harry Stack. The Interpersonal Theory of Psychiatry. 1953
197. Sutin A. R., Luchetti M., Terracciano A. Has loneliness increased during COVID-19? Comment on “Loneliness:A signature mental health concern in the era of COVID-19”. *Psychiatry Research*. 2020. Vol. 291. P. 113295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113295>
198. Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of applied psychology*, 2005. 90(4), 692-709
199. Tornstam, L. Loneliness in Marriage. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1992. 9(2), 197–217. <https://doi.org/10.1177/0265407592092003>
200. Townsend, P., Isolation, desolation and loneliness. In: E. Shanas et al. (Eds.). Older people in three industrial societies. New York: Atherton. 1968.
201. Tran, A., Bianchi, V., Moeck, E. K., Clarke, B., Moore, I., Burney, S. J. H., Koval, P., Kalokerinos, E. K., & Greenaway, K. H. Dynamics of Social Experiences in the Context of Extended Lockdown. *Social Psychological and Personality Science*, 2023.1. <https://doi.org/10.1177/19485506231176603>
202. Tuckman, B. W., & Jensen, M. A. C. Stages of small-group development revisited. *Group Facilitation: A Research & Applications Journal*, 2010. 10, 43-48
203. Uziel, L. Alone, Unhappy, and Demotivated: The Impact of an Alone Mind-Set on Neurotic Individuals’ Willpower. *Social Psychological and Personality Science*, 2016. 7(8), 818-827. <https://doi.org/10.1177/1948550616657597>
204. Van Buskirk, A. M., Duke, M. P. The relationship between coping style and loneliness in adolescents: can "sad passivity" be adaptive? *Journal of Genetic Psychology*. 1991. 152(2), 145–157.
205. Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M. Coping with loneliness at University: a qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 2019. Vol. 13, 21–30.

206. Waite M. E., L. J, Hawkley, L. C, Cacioppo, J. T. A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies. *Res Aging*. 2004. 26(6), 655-672. 10.1177/0164027504268574
207. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
208. Wilson, R. S, Krueger, K. R, Arnold, S. E., et al. Loneliness and Risk of Alzheimer Disease. *Arch Gen Psychiatry*. 2007. 64(2), 234–240. 10.1001/archpsyc.64.2.234
209. Woodward, J. C., Kalyan-Masih, V. Loneliness, coping strategies and cognitive styles of the gifted rural adolescent. *Adolescence*. 1990. 25(100), 977–988.
210. Wurmser, León. Die Maske der Scham. Berlin: Springer-Verlag (in German), 1990.
211. Yang K. Loneliness. A Social Problem: Routledge Advances in Sociology; 2019. 240 p.
212. Zeidner M. Handbook of Coping: Theory, Research, Applications (Wiley Series on Personality Processes). ed. by Moshe Zeidner, Norman S. Endler. New York : Wiley, 1995. 728 p.
213. Zilboorg C. The Life of Gregory Zilboorg, 1890–1940. Psyche, Psychiatry, and Psychoanalysis. 2022
214. Zhang X, Dong S. The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychol (Amst)*. 2022 Jul;227:103616. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103616. Epub 2022 May 13. PMID: 35576818.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методики в авторській адаптації

Додаток А.1

Авторська адаптація опитувальника «Мета в житті» (PIL, The Purpose in Life Test Дж. Крамбо та Л. Махоліка

The Purpose in Life Test

(Crumbaugh & Maholick, 1964)

Write the number (1 to 5) next to each statement that is most true for you right now.

1. I am usually: bored enthusiastic

1 -----2-----3-----4-----5

2. Life seems to me: completely routine; always exciting.

3. In life I have: no goals or aims; clear goals and aims.

4. My personal existence is: utterly meaningless, without purpose purposeful and meaningful.

5. Every day is: exactly the same; constantly new and different.

6. If I could choose, I would: prefer to never have been born; want 9 more lives just like this one.

7. After retiring, I would: loaf completely the rest of my life do some of the exciting things I've always wanted to

8. In achieving life goals I've: made no progress whatever progressed to complete fulfillment

9. My life is: empty, filled only with despair running over with exciting things

10. If I should die today, I'd feel that my life has been: completely worthless very worthwhile

11. In thinking of my life, I: often wonder why I exist always see reasons for being here

12. As I view the world in relation to my life, the world:completely confuses me fits meaningfully with my life

13. I am a: very irresponsible person very responsible person

14. Concerning freedom to choose, I believe humans are:completely bound by limitations of heredity and environment totally free to make all life choices

15. With regard to death, I am: unprepared and frightened prepared and unafraid

16. Regarding suicide, I have: thought of it seriously as a way out never given it a second thought

17. I regard my ability to find a purpose or mission in life as: practically none very great

18. My life is: out of my hands and controlled by external factors in my hands and I'm in control of it

19. Facing my daily tasks is: a painful and boring experience a source of pleasure and satisfaction

20. I have discovered: no mission or purpose in life a satisfying life purpose

Scoring: Add up all the scores for each item (20-100). A score of less than 50 may indicate that you are experiencing significant “existential concerns” in your life.*

Інструкція. Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Виберіть одне з двох тверджень, яке, на вашу думку найбільше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, 4,5 залежно від того, наскільки Ви впевнені у виборі.

1	Зазвичай я дуже нудьгую.	Зазвичай я сповнений(на) ентузіазму
	12345	
2	Життя здається мені рутинним та передбачуваним	Життя здається мені завжди цікавим
	12345	
3	У моєму житті немає цілей та задач	У моєму житті є ясні цілі та задачі

	12345	
4	Моє існування безцільне та беззмістовне	Моє життя осмислене й цілеспрямоване
	12345	
5	Кожен мій день схожий на інший	У моєму житті є багато подій, які мене надихають
	12345	
6	Якби мені довелося обирати, я б хотів(ла) ніколи не народжуватись	я хочу ще 9 таких життів
	12345	
7	Коли я вийду на пенсію, то хочу відпочивати решту своїх днів	Коли я вийду на пенсію, то хочу реалізувати те, про що давно мріяв(ла)
	12345	
8	У досягненні життєвих цілей у мене немає ніякого прогресу.	Я досягаю всі свої життєві цілі.
	12345	
9	Моє життя пuste на наповнене розчаруванням	Моє життя наповнене захоплюючими подіями
	12345	
10	Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя абсолютно беззмістовне	Якби мені довелося померти сьогодні, я би відчував(ла), що моє життя прожите не дарма
	12345	
11	Думаючи про своє життя, я часто дивуюсь, чому я існую	Думаючи про своє життя, я завжди знаходжу причини бути тут
	12345	

12	Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то часто відчуваю розгубленість	Коли я дивлюсь на оточуючий світ, то він відповідає моїм уявленням про нього
	12345	
13	Я відповідальна людина	Я людина зовсім не відповідальна
	12345	
14	Люди у своєму виборі обмежені спадковістю та обставинами	Люди вільні у своєму виборі
	12345	
15	Якщо говорити про смерть, то я до неї не готовий(ва) та наляканий(на) її неминучістю	Якщо говорити про смерть, то я до неї готовий(ва) та не боюся її
	12345	
16	Суїцид – це вихід	Суїцид – це не вихід
	12345	
17	Мені важко уявити чітко своє покликання та ціль життя	Я чітко уявляю своє покликання та ціль життя
	12345	
18	Моє життя не підвладне мені, оскільки воно керується зовнішніми подіями.	Моє життя в моїх руках, я ним керую
	12345	
19	Мої повсякденні справи – це болючий та нудний досвід	Мої повсякденні справи – це джерело задоволення та приємності
	12345	
20	Я відкрив (ла), що в мене немає покликання або цілі в житті	Я відкрив(ла), що в мене в житті є ціль, що несе задоволення

Складіть всі числа, які ви відмітили, їхня сума може бути від 20 до 100. Оцінка менше 50 може означати, що ви відчуваєте екзистенційну порожнечу, відсутність цілі або сенсу в вашому житті на даний момент.

Фактори

Фактор 1 «Самоуправління життям»

Матриця компонентів^a

	Компонент	
	1	
кр4		,796
кр11		,814
кр18		,767
кр20		,822

Фактор 2 «Цілі в житті»

Матриця компонентів^a

	Компонент	
	1	
кр3		,935
кр6		,583
кр17		,935
кр19		,617

Фактор 3 «Якість життя»

Матриця компонентів^a

	Компонент	
	1	
кр13		,824
кр16		,029
кр10		,767
кр15		,497

Фактор 4 «Повнота життя»

Матриця компонентів^a

	Компонент	
	1	
кр5		,947
кр1		,812
кр9		,947
кр12		,770

Фактор 5 «Внутрішня свобода»

Матриця компонентів^а

	Компонент	
	1	
кр7		,794
кр8		,815
кр14		,715
кр2		,093

Статистика

надійності

Альфа Кронбаха	N елементів
,624	20

Статистика надійності

Альфа Кронбаха	Частина 1	Значення	,294
		N елементів	10 ^а
	Частина 2	Значення	,538
N елементів		10 ^б	
	загальне N елементів		20
Корреляція між формами			,506
Коефіцієнт	Рівна довжина		,672
Спірмена-Брауна	Нерівна довжина		,672
Коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана			,668

а. Пункти - : кр1, кр2, кр3, кр4, кр5, кр6, кр7, кр8, кр9, кр10.

б. Пункти - : кр11, кр12, кр13, кр14, кр15, кр16, кр17, кр18, кр19, кр20.

Додаток А.2

Авторська адаптація методики визначення індивідуальних копінг-стратегій

(MDICS – Method for Determination of Individual Coping-Strategies)

Е. Хайма

Інструкція. Вам будуть запропоновані декілька тверджень (усього 26 питань, поділених на 3 блоки, що стосуються особливостей Вашої поведінки. Намагайтесь пригадати, яким чином ви найчастіше вирішуєте проблеми. Підкресліть той номер, який Вам підходить (підкреслюйте все речення). У кожному блоці тверджень потрібно обрати лише один варіант, за допомогою якого ви долаєте труднощі.

Відповідайте, будь ласка, відповідно з тим, **як ви долаєте труднощі протягом останнього часу**. Пишіть перше, що спаде на думку.

Блок А

1. Говорю собі: «На даний момент є дещо важливіше, ніж складнощі».
2. Говорю собі: «Це доля, потрібно змиритися».
3. «Це несуттєві складнощі, не все так погано, на загал все добре».
4. Я не втрачаю самовладання та контролю над собою у важкі хвилини і намагаюся нікому не показувати свого стану.
5. Я намагаюся проаналізувати, все зважити та пояснити собі, що ж сталося.
6. Я говорю собі: «Порівняно з проблемами інших людей мої - це дрібниці».
7. Якщо щось сталося, то так угодно Богу.
8. Я не знаю, що робити, і мені часом здається, що мені не виплутатись з цих складнощів.
9. Я надаю своїм випробуванням особливий зміст, долаючи їх, я удосконалюю себе.
10. На даний час я повністю не можу подолати складнощі, але з часом зможу подолати і їх, і більш серйозні.

Блок Б

1. Я завжди глибоко обурений(на) несправедливістю долі й протестую.
2. Я впадаю у відчай, я ридаю та плачу.
3. Я подавлюю емоції в собі.
4. Я завжди переконаний(на), що є вихід із складної ситуації.
5. Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені.
6. Я впадаю в стан безнадії.
7. Я вважаю себе винуватим(ою) і таким(ою), що отримав(ла) по заслугі.
8. скаженію, стаю агресивним(ою).

Блок В

1. Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про складнощі.
2. Я намагаюся допомогти людям, і, піклуючись про них, забуваю й свої прикромі.
3. Я намагаюся не думати, всіляко уникаю зосереджуватись на своїх неприємностях.
4. Я намагаюся відволіктися і розслабитися (за допомогою алкоголю, заспокійливих засобів, смачної їжі тощо).
5. Аби пережити складнощі, я беруся до здійснення давньої мрії (їду подорожувати, вступаю на курси іноземної мови тощо).
6. Я ізолююся, намагаюся залишитися наодинці з собою.
7. Я використовую співпрацю із значимими для мене людьми для подолання складнощів.
8. Я зазвичай шукаю людей, які здатні дати мені добру пораду.

Ключ до опрацювання результатів

Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане із певною копінг-стратегією. Якщо опитуваний вибирає конкретне твердження як найбільш звичне собі, передбачається, що копінг-стратегія буде для нього типовою.

Стратегії подолання стресів можуть бути: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, відносно продуктивними і непродуктивними.

У ключі копінг-стратегії наведено відповідно до тверджень. У дужках дано позначення: П- продуктивна копінг-стратегія, В-Відносно продуктивна, Н- непродуктивна копінг-стратегія.

А. Когнітивні копінг стратегії

1. Ігнорування - (Н).
3. Дисимуляція - (В).
4. Збереження самоопанування (В).
5. Аналіз проблеми - " (П).
6. Відносність (В).
7. Релігійність (В).
8. Розпач - " (Н).
9. Надавання сенсу - (В).
10. Установлення власної цінності (В).

В. Емоційні копінг стратегії

1. Протест - " (В).
2. Емоційна розрядка - " (Н).
3. Подавлення емоцій - " (Н).
4. Оптимізм - "" (П).
5. Пасивна кооперація -" (В).
6. Покора - " (Н).
7. Самозвинувачення- (Н).
8. Агресивність (Н).

В. Поведінкові копінг стратегії

1. Відволікання - В).
2. Альтруїзм - (В).
3. Активне уникання - (Н).
4. Компенсація (В).

5. Конструктивна активність - (В).
6. Відступ - (Н).
7. Співробітництво - " (П).
8. Звертання (В).

Статистика надійності

Альфа Кронбаха	N елементів
,707	26

Статистика надійності

Альфа Кронбаха	Частина 1	Значення	,639
		N елементів	13
	Частина 2	Значення	,628
		N елементів	13
	загальне N елементів		26
Корреляція між формами			,506
Коефіцієнт	Рівна довжина		,556
Спірмена-Брауна	Нерівна довжина		,556
Коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана			,668

Додаток А.3

Авторська адаптація опитувальника засобів копіngu Р. Лазаруса та С. Фолкман (The Ways of Coping Questionnaire)

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень, які описують Вашу поведінку у важкій життєвій ситуації. Оцініть, як часто такі варіанти поведінки проявляються у Вас. Відмітьте потрібний варіант в таблиці позначками «*» або «х».

Опинившись у важкій ситуації, я...		ніколи	рідко	іноді	часто
		0	1	2	3
1	...зосереджувався на тім, що мені потрібно було зробити далі- на подальшому кроці.	0	1	2	3
2	...починав робити будь-що, знаючи, що хоча це все рівно не буде працювати, головне- робити хоча б щось.	0	1	2	3
3	... намагався схилити тих, хто стоїть вище, до того, аби вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4	...говорив з іншими, аби більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3
5	...критикував та докоряв собі.	0	1	2	3
6	...намагався не спалювати за собою мости, лишаючи все так, як воно є.	0	1	2	3
7	...сподівався на чудо.	0	1	2	3
8	...змирявся з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	...поводив себе так, ніби нічого не відбулося.	0	1	2	3

10	...намагався не показувати своїх відчуттів.	0	1	2	3
11	... намагався побачити в ситуації щось позитивне.	0	1	2	3
12	...спав більше, ніж зазвичай.	0	1	2	3
13	...зривав свою злість на тих, хто спричинив мої проблеми.	0	1	2	3
14	...шукав співчуття та розуміння у когось.	0	1	2	3
15	...у мене виникла потреба висловити себе через творчість.	0	1	2	3
16	...намагався забути все це.	0	1	2	3
17	...звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18	...змінювався або зростав як особистість у позитивному напрямі.	0	1	2	3
19	...перепрошував чи намагався все загладити.	0	1	2	3
20	...складав план дій.	0	1	2	3
21	...намагався дати якійсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22	... розумів, що сам викликав проблему.	0	1	2	3
23	...набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24	...говорив з кимось, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25	...намагався поліпшити своє самовідчуття їжею, алкоголем, палінням або медикаментами.	0	1	2	3
26	...відчайдушно ризикував.	0	1	2	3

27	...намагався діяти не надто поспіхом, довіряючи першому пориву.	0	1	2	3
28	...знаходив іншу віру в щось.	0	1	2	3
29	...знов відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось.	0	1	2	3
31	...в цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32	...не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватись.	0	1	2	3
33	...питав поради у родича або друга, яких поважав.	0	1	2	3
34	...намагався, би інші не дізналися, як все погано.	0	1	2	3
35	...відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36	...говорив про те, що відчуваю.	0	1	2	3
37	...стояв на своєму і боровся за те, чого хотів.	0	1	2	3
38	...виміщав це на інших людях.	0	1	2	3
39	...користувався попереднім досвідом- мені вже доводилось потрапляти в такі обставини.	0	1	2	3
40	...знав, що слід робити, і подвіював свої зусилля, аби все залагодити.	0	1	2	3
41	...відмовлявся вірити, що це дійсно трапилось.	0	1	2	3
42	...обіщів собі, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3

43	...знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44	...намагався, аба мої емоції не дуже заважали мені в іншій справі.	0	1	2	3
45	...щось змінював в собі.	0	1	2	3
46	...хотів, що б це все якось владналося або закінчилось.	0	1	2	3
47	...уявляв собі, фантазував, як це могло б обернутися.	0	1	2	3
48	...молився.	0	1	2	3
49	...прокручував в голові, що мені сказати та зробити.	0	1	2	3
50	...думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююсь, і намагався наслідувати її.	0	1	2	3

Ключ до опрацювання результатів

Визначення стратегій долаючої поведінки (засобів копінгу)

- **Конфронтація** – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- **Дистанціювання** – пункти 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- **Самоконтроль** – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.
- **Пошук соціальної підтримки** – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- **Прийняття відповідальності** – пункти: 5, 19, 22, 42.
- **Втеча - уникання** – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- **Планування вирішення проблеми** – пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- **Позитивна переоцінка** – пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.
-

**Статистика
надійності**

Альфа Кронбаха	N елементів
,797	50

Статистика надійності

Альфа Кронбаха	Частина 1	Значення	,699
		N елементів	25 ^a
	Частина 2	Значення	,635
		N елементів	25 ^b
	загальне N елементів		50
Корреляція між формами			,633
Коефіцієнт Спірмена-Брауна			,775
			,775
Коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана			,774

а. Пункти - : м4_1, м4_2, м4_3, м4_4, м4_5, м4_6, м4_7, м4_8, м4_9, м4_10, м4_11, м4_12, м4_13, м4_14, м4_15, м4_16, м4_17, м4_18, м4_19, м4_20, м4_21, м4_22, м4_23, м4_24, м4_25.

б. Пункти - : м4_26, м4_27, м4_28, м4_29, м4_30, м4_31, м4_32, м4_33, м4_34, м4_35, м4_36, м4_37, м4_38, м4_39, м4_40, м4_41, м4_42, м4_43, м4_44, м4_45, м4_46, м4_47, м4_48, м4_49, м4_50.

Додаток А.4

Авторська адаптація методики Д. Рассела та М. Фергюсона «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale)

Інструкція: Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті
2. Мені ні з ким поспілкуватися
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися
8. Я зараз не маю близької людини
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї
10. Я відчуваю себе покинутим
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують
12. Я почуваюся зовсім самотнім
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі
14. Мені дуже не вистачає компанії
15. Ніхто не знає яким я є насправді
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий

- | |
|--|
| 18. Мені важко знаходити друзів |
| 19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму |
| 20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною |

Ключ до опрацювання результатів

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Статистика надежності

Альфа Кронбаха	N елементів
,665	20

Статистика шкали

Середнє	Дисперсія	Середн.відхилення	N елементів
16,27	44,372	6,661	50

Статистика надійності

Альфа Кронбаха	Частина 1	Значення	,549
		N елементів	10 ^a
	Частина 2	Значення	,360

	N елементів	10 ^b
загальне N елементів		20
Корреляція між формами		,598
Коефіцієнт Спірмена-Брауна		,749
Коефіцієнт половинного розщеплення Гуттмана		,748

а. Пункти - : ф1, ф2, ф3, ф4, ф5, ф6, ф7, ф8, ф9, ф10.

б. Пункти - : ф11, ф12, ф13, ф14, ф15, ф16, ф17, ф18,
ф19, ф20.

Додаток А.5

Склад вибірки

стать досліджуваних

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid чоловіки	342	52,6	52,6	52,6
жінки	308	47,4	47,4	100,0
Total	650	100,0	100,0	

групи досліджуваних за віком

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid до 20 років	140	21,5	21,5	21,5
від 20 до 40 років	158	24,3	24,3	45,8
від 40 до 60 років	182	28,0	28,0	73,8
понад 60 років	170	26,2	26,2	100,0
Total	650	100,0	100,0	

місце проживання

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid місто	520	80,0	80,0	80,0
с/м	130	20,0	20,0	100,0
Total	650	100,0	100,0	

склад батьківської сім'ї

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid повна	522	80,3	80,3	80,3
неповна	128	19,7	19,7	100,0
Total	650	100,0	100,0	

сімейний стан

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid одружений(одружена)	304	46,8	46,8	46,8
неодружений(неодружена)	262	40,3	40,3	87,1
розлучений(розлучена)	84	12,9	12,9	100,0
Total	650	100,0	100,0	

наявність дітей

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid немає	335	51,4	51,4	51,4
є	315	48,6	48,6	48,6
Total	650	100	100,0	
Total	650	100,0	100,0	

кількість дітей

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid немає	326	50,2	50,2	50,2
1	184	28,3	28,3	78,5
2	114	17,5	17,5	96,0
3	10	1,5	1,5	97,5
4	16	2,5	2,5	100,0
Total	650	100,0	100,0	

освіта

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid вища	466	71,7	71,7	71,7
середня спеціальна	136	20,9	20,9	20,9
повна середня	48	7,4	7,4	7,4
Total	650	100,0	100,0	

напрямок освіти

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid суспільно-гуманітарні	398	61,2	61,2	61,2
природничо-математичні	206	31,7	31,7	92,9
інше	46	7,4	7,4	7,4
Total	650	100,0	100,0	

Додаток Б.

Результати констатувального етапу емпіричного дослідження особливостей та чинників переживання самотності у дорослому віці

Додаток Б.1

Результати дослідження когнітивної складової самотності у дорослому віці

Frequency Table

рівні самоповаги

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	216	33,2	33,2	33,2
	середній рівень	262	40,3	40,3	73,5
	високий рівень	172	26,5	26,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні рівні соціальної самотності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	134	20,6	20,6	20,6
	середній рівень	384	59,1	59,1	79,7
	високий рівень	132	20,3	20,3	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні сформованості цілей у житті

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	128	19,7	19,7	19,7
	середній рівень	386	59,4	59,4	79,1
	високий рівень	136	20,9	20,9	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні усвідомлення повноти життя

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	133	20,6	20,6	20,6
	середній рівень	328	50,5	50,5	50,5
	високий рівень	188	28,9	28,9	28,9
	Total	650	100,0	100,0	

рівні усвідомлення самоуправління життям

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	180	27,7	27,7	27,7
	середній рівень	318	48,9	48,9	76,6

	високий рівень	152	23,4	23,4	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні когнітивної складової самотності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	186	28,6	28,6	28,6
	середній рівень	334	51,4	51,4	80,0
	високий рівень	130	20,0	20,0	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

Додаток Б.2

Результати дослідження афективної складової самотності у дорослому віці

Frequency Table

рівні позитивних відносин з оточуючими

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	140	21,5	21,5	21,5
	середній рівень	390	60,0	60,0	81,5
	високий рівень	120	18,5	18,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні самоприйняття

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	126	19,4	19,4	19,4
	середній рівень	428	65,8	65,8	85,2
	високий рівень	96	14,8	14,8	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні емоційної насиченості життям

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	низький рівень	161	24,8	24,8	24,8
	середній рівень	366	56,3	56,3	63,7
	високий рівень	123	18,9	18,9	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні родинної підтримки

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	78	12,0	12,0	12,0
	середній рівень	474	72,9	72,9	84,9
	високий рівень	98	15,1	15,1	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні емоційної захищеності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	186	28,6	28,6	28,6
	середній рівень	284	43,7	43,7	72,3
	високий рівень	180	27,7	27,7	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні афективної складової самотності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	260	40,0	40,0	40,0
	середній рівень	198	30,5	30,5	70,5
	високий рівень	192	29,5	29,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

Додаток Б.3

Результати дослідження конативної складової самотності у дорослому віці

Frequency Table

рівні продуктивної поведінкової копінг-стратегії

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	378	58,2	58,2	58,2
	середній рівень	126	19,4	19,4	77,5
	високий рівень	146	22,5	22,5	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні автономії

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	152	23,4	23,4	23,4
	середній рівень	372	57,2	57,2	80,6
	високий рівень	126	19,4	19,4	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні особистісного зростання

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	низький рівень	170	26,2	26,2	26,2
	середній рівень	286	44,0	44,0	70,2
	високий рівень	194	29,8	29,8	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні планування вирішення проблеми

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	94	14,5	14,5	14,5
	середній рівень	374	57,5	57,5	72,0
	високий рівень	182	28,0	28,0	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні внутрішньої свободи

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	134	20,6	20,6	20,6
	середній рівень	328	50,5	50,5	71,1
	високий рівень	188	28,9	28,9	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

рівні конативної складової самотності

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	низький рівень	204	31,4	31,4	31,4
	середній рівень	266	40,9	40,9	72,3
	високий рівень	180	27,7	27,7	100,0
	Total	650	100,0	100,0	

Особливості переживання самотності дорослої людини залежно від стратегій долаючої поведінки

Frequency Table

Кінцеві центри кластерів

	Кластер		
	1	2	3
конфр1	59,73	45,37	47,26
дистанц1	57,37	59,46	44,62
самоконтр1	55,23	53,15	47,09
пошукпідтр1	52,99	39,75	51,41
прийнятвід1	56,76	51,22	46,97
втеча1	57,80	60,76	44,11
планвир1	50,54	39,23	52,53
позпере1	56,85	38,51	50,17

Критерии межгрупповых эффектов

Залежна змінна: самотність

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
Скорректированная модель	1685,765 ^a	5	337,153	7,990	,000
Свободный член	138775,925	1	138775,925	3288,850	,000
QCL_1	1193,560	2	596,780	14,143	,000
стать	175,386	1	175,386	4,156	,042
QCL_1 * статья	56,906	2	28,453	,674	,510

Усього	201200,00 0	650			
--------	----------------	-----	--	--	--

1. групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки

Залежна змінна: самотність

групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
			Нижня границя	Верхня границя
гнучкий тип	16,792	,517	15,777	17,807
уникаючий тип	19,209	,654	17,925	20,494
соціальноорієнтований тип	15,394	,329	14,749	16,039

2. стать досліджуваних

Залежна змінна: самотність

стать досліджуваних	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
			Нижня границя	Верхня границя
чоловіки	16,523	,406	15,725	17,320
жінки	17,741	,438	16,881	18,601

3. групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки * стать досліджуваних

Залежна змінна: самотність

групи досліджуваних за переважальною стратегією долаючої поведінки	стать досліджуваних	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
				Нижня границя	Верхня границя
гнучкий тип	чоловіки	16,225	,726	14,799	17,651
	жінки	17,359	,736	15,915	18,803
унікаючий тип	чоловіки	18,964	,868	17,260	20,669
	жінки	19,455	,979	17,532	21,378
соціальноорієнтований тип	чоловіки	14,379	,453	13,490	15,267
	жінки	16,409	,476	15,473	17,344

Комбінаційна таблиця групи досліджуваних за переважальною стратегією долаючої поведінки * стать досліджуваних * місце проживання

% в групі досліджуваних за переважальною стратегією долаючої поведінки

місце проживання	стать досліджуваних		Всього	
	чоловіки	жінки		
місто групи досліджуваних за переважальною стратегією долаючої поведінки	гнучкий тип	51,9%	48,1%	100,0%
	унікаючий тип	53,3%	46,7%	100,0%
	соціальноорієнтований тип	48,5%	51,5%	100,0%
Всього	50,0%	50,0%	100,0%	
с/мт групи досліджуваних за	гнучкий тип	48,1%	51,9%	100,0%

переважаючою стратегією долаючої поведінки	уникаючий тип	80,0%	20,0%	100,0%
	соціальноорієнтований тип	72,7%	27,3%	100,0%
Всього		63,1%	36,9%	100,0%
Всього групи досліджуваних за перевагаючою стратегією долаючої поведінки	гнучкий тип	50,6%	49,4%	100,0%
	уникаючий тип	56,0%	44,0%	100,0%
	соціальноорієнтований тип	52,6%	47,4%	100,0%
Всього		52,6%	47,4%	100,0%

**Комбінаційна таблиця групи досліджуваних за віком *
склад батьківської сім'ї**

% в групі досліджуваних за віком

		склад батьківської сім'ї		Всього
		повна	неповна	
групи досліджуваних за віком	до 20 років	77,1%	22,9%	100,0%
	від 20 до 40 років	65,8%	34,2%	100,0%
	від 40 до 60 років	85,7%	14,3%	100,0%
	понад 60 років	90,6%	9,4%	100,0%
Всього		80,3%	19,7%	100,0%

**Комбінаційна таблиця склад батьківської сім'ї * групи досліджуваних
за переважаючою стратегією долаючої поведінки**

% в склад батьківської сім'ї

	групи досліджуваних за переважаючою стратегією долаючої поведінки			Всього
	гнучкий тип	унікаючий тип	соціальноорієнтований тип	
склад батьківської сім'ї повна	24,5%	11,5%	64,0%	100,0%
неповна	23,4%	31,3%	45,3%	100,0%
Всього	24,3%	15,4%	60,3%	100,0%

Критерії хі-квадрат

	Значення	ст.св.	Асимптотическая значимость (2-сторонняя)
Хи-квадрат Пирсона	32,070 ^a	2	,000
Отношения правдоподобия	28,133	2	,000
Линейно-линейная связь	4,431	1	,035
Количество допустимых наблюдений	650		

Додаток Б.4

Результати дослідження загального рівня самотності у дорослих

Quick Cluster

Final Cluster Centers

	Cluster				
	1	2	3	4	5
рівні конативної складової	3	2	3	2	1
рівні когнітивної складової	1	2	2	3	2
рівні афективної складової	1	3	2	3	1

Number of Cases in each Cluster

Cluster 1	82,000
2	92,000
3	168,000
4	72,000
5	236,000
Valid	650,000
Missing	,000

Frequency Table

загальний рівень конструктивного переживання самотності

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid низький	236	36,3	36,3	36,3
нижче за середній	82	12,6	12,6	48,9
середній	92	14,2	14,2	63,1
вище за середній	168	25,8	25,8	88,9
високий	72	11,1	11,1	100,0
Total	650	100,0	100,0	

Nonparametric Correlations

Correlations

	рівні афективної складової	рівні когнітивної складової	рівні когнітивної складової	рівні самотності	загальний рівень конструктивного переживання самотності
Spearman's rho	1,000	,343**	,511**	-,119**	,785**
Correlation Coefficient					
Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,002	,000

складово ї	N	650	650	650	650	650
рівні конативн ої	Correlation Coefficient	,343**	1,000	,351**	-,137**	,452**
складово ї	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000
	N	650	650	650	650	650
рівні когнітив ної	Correlation Coefficient	,511**	,351**	1,000	-,069	,635**
складово ї	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,077	,000
	N	650	650	650	650	650
рівні самотнос ті	Correlation Coefficient	-,119**	-,137**	-,069	1,000	-,191**
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,077	.	,000
	N	650	650	650	650	650
загальни й рівень конструк тивного пережив ання самотнос ті	Correlation Coefficient	,785**	,452**	,635**	-,191**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.
	N	650	650	650	650	650

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Додаток В.

Результати дослідження гендерно-вікових та соціально-демографічних особливостей переживання самотності в дорослому віці

Frequency Table

рівні самотності

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid низький рівень	210	32,3	32,3	32,3
середній рівень	250	38,5	38,5	70,8
високий рівень	190	29,2	29,2	100,0
Total	650	100,0	100,0	

Гендерно-вікові особливості переживання самотності в дорослому віці

Стать

Критерій χ^2

стать досліджуваних

Залежна змінна: рівні самотності

стать досліджуваних	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
			Нижня границя	Верхня границя

чоловіки	1,791	,044	1,705	1,878
жінки	2,098	,044	2,012	2,183

групи досліджуваних за віком

Залежна зміннарівні самотності

групи досліджуваних за віком	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
			Нижня границя	
до 20 років	1,854	,069	1,719	1,989
від 20 до 40 років	1,900	,060	1,783	2,017
від 40 до 60 років	2,083	,060	1,966	2,201
понад 60 років	1,941	,058	1,826	2,056

стать досліджуваних * групи досліджуваних за віком

стать досліджуваних	групи досліджуваних за віком	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
				Нижня границя	Верхня границя
чоловіки	до 20 років	1,381	,115	1,155	1,607
	від 20 до 40 років	1,917	,088	1,744	2,089
	від 40 до 60 років	1,810	,066	1,679	1,940
	понад 60 років	2,059	,074	1,914	2,204
жінки	до 20 років	2,327	,075	2,178	2,475
	від 20 до 40 років	1,884	,080	1,726	2,042

від 40 до 60 років	2,357	,100	2,161	2,553
понад 60 років	1,824	,091	1,646	2,001

Склад батьківської сім'ї

Залежна змінна..... рівні самотності

Джерело	Сума квадратів типу III	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
Скоректована модель	24,809 ^a	3	8,270	14,262	,000
Вільний член	1492,836	1	1492,836	2574,57 2	,000
склад_сімі	4,019	1	4,019	6,931	,009
стать	,092	1	,092	,160	,690
склад_сімі * стать	12,240	1	12,240	21,110	,000
усього	2920,000	650			

Наявність дітей

стать досліджуваних

Залежна змінна: самотність

стать досліджуваних	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал
---------------------	---------	--------------------	-----------------------

			Нижня границя	Верхня границя
чоловіки	15,460	,566	14,346	16,574
жінки	17,602	,601	16,419	18,784

стать досліджуваних * наявність дітей

Залежна змінна: самотність

стать досліджуваних	наявність дітей	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
				Нижня границя	Верхня границя
чоловіки	немає	15,000	,811	13,404	16,596
	є	15,920	,789	14,367	17,473
жінки	немає	17,241	,750	15,765	18,717
	є	17,962	,939	16,115	19,810

наявність дітей

Залежна змінна: самотність

наявність дітей	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
			Нижня границя	Верхня границя
немає	16,120	,552	15,033	17,208
є	16,941	,613	15,734	18,148

Місце проживання**стать досліджуваних * місце проживання**

Залежна змінна: самотність

стать досліджуваних	місце проживання	Середнє	Стандартна похибка	95% довірчий інтервал	
				Нижня границя	Верхня границя
чоловіки	місто	15,629	,631	14,387	16,872
	сmt	14,000	1,149	11,738	16,262
жінки	місто	17,600	,634	16,352	18,848
	сmt	16,708	1,388	13,977	19,440

ДОДАТОК Г

Результати формувального етапу

емпіричного дослідження особливостей переживання самотності
дорослими людьми

Додаток Г.1

Навчально-тематичний план програми психологічного сприяння конструктивному переживанню самотності

Етапи	Теми занять; зміст	Кількість годин	
		Аудиторних	Самост. робота
<i>Модуль 1. «Переживання самотності в дорослому віці: сутність та теоретичні підходи.» (15 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи).</i>			
1.	<p><i>Тренінгове заняття 1. «Самотність: сучасні психологічні теорії»</i></p> <p>Вступ. (Знайомство, повідомлення теми, мети, завдань програми. Виявлення очікувань. Прийняття правил роботи групи. Актуалізація теми програми).</p> <p>Вправа «Криголам».</p> <p>Мозковий штурм з теоретичним компонентом «Самотність від слова «сам».</p> <p>Групове обговорення: «Сутність самотності»</p> <p>Вправа «Лист до внутрішнього Я».</p> <p>Вправа «Повітряна кулька».</p> <p>Вправа майндфулнес «Гра з піском».</p> <p><i>Домашнє завдання: написати есе «Як і коли я відчуваю себе самотнім»</i></p>	8	2

	<p><i>Тренінгове заняття 2. «Особливості переживання самотності на кожному з етапів дорослості.»</i></p> <p>Обговорення домашнього завдання, актуалізація знань з попереднього заняття. Вправа-розминка “Соломинка на вітру”.</p> <p>Презентація на тему «Вікові особливості переживання самотності».</p> <p>Вправа-малюнок «Коло мого життя»</p> <p>Обговорення в міні-групах.</p> <p>Гра «Абетка».</p> <p>Вправа майндфулнес «Море».</p> <p><i>Домашнє завдання: малюнок «Я – своїми очима», «Я - очима інших».</i></p>	7	3
<p>Модуль 2. «Самотність та долаюча поведінка дорослої особистості: психологічна діагностика та умови розвитку». (15 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи)</p>			
2	<p><i>Тренінгове заняття 3.</i></p> <p><i>«Психодіагностика переживання самотності та долаючої поведінки»</i></p> <p>Обговорення домашнього завдання, актуалізація знань з попереднього заняття. Розминка-гра «5-4-3-2-1».</p> <p>Психодіагностичний блок (опитувальники рівня самотності та засобів долаючої поведінки) . Міні-лекція.</p> <p>Вправа «Відображення почуттів»</p> <p>Вправа майндфулнес «Веселка».</p> <p><i>Домашнє завдання: зробити вправу «Компас».</i></p>	8	2

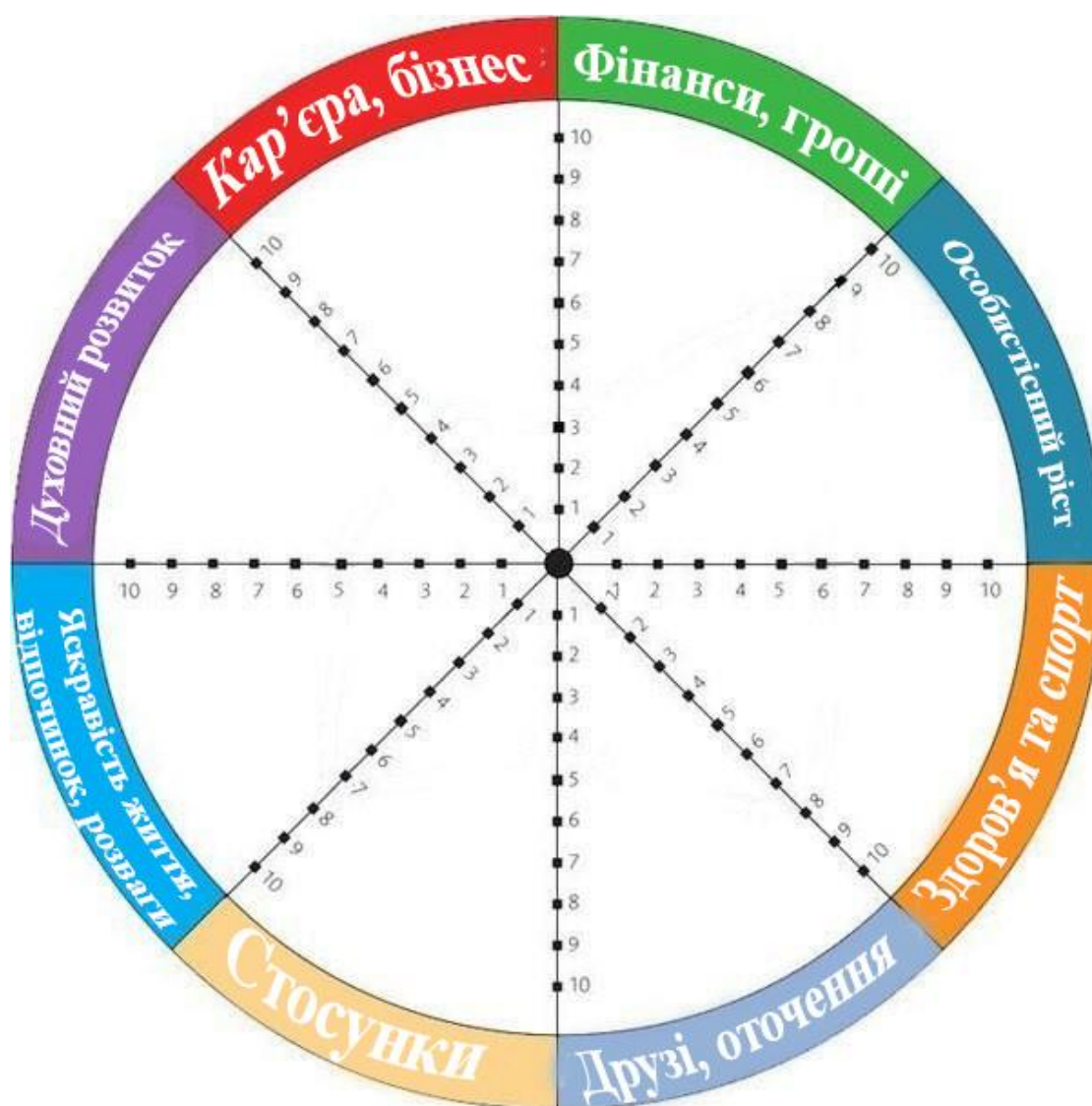
	<p><i>Тренінгове заняття 4. «Конструктивне переживання самотності та її зв'язок з копінг-стратегіями».</i></p> <p>Обговорення домашнього завдання, актуалізація знань з попереднього заняття. Розминка-гра «Абетка».</p> <p>Теоретичний компонент у вигляді презентації «Конструктивні копінг-стратегії».</p> <p>Дискусія “Ефективні стратегії долаючої поведінки”</p> <p>Дихальні вправи, вправи на заземлення.</p> <p>Вправа «Нахаба».</p> <p>Вправа «Поводир».</p> <p><i>Домашнє завдання: проєктивна методика «Намалювати Людину під дощем»</i></p>	7	3
<p>Модуль 3. «Розвиток здатності конструктивного переживання самотності в дорослому віці». (13 аудиторних годин і 5 годин самостійної роботи)</p>			
3	<p><i>Тренінгове заняття 5.</i></p> <p><i>«Самоаналіз поведінкової складової та вироблення нових конструктивних стратегій переживання стресу»</i></p> <p>Обговорення домашнього завдання, актуалізація знань з попереднього заняття. Розминка-гра «Стопа до стопи».</p> <p>Рольова гра «Один проти всіх»</p> <p>Вправа «Футболка з написом»</p> <p>Дихальні вправи, вправи на заземлення.</p> <p><i>Домашнє завдання: малюнок «Неіснуюча тварина».</i></p> <p><i>Тренінгове заняття 6.</i></p> <p><i>«Закріплення і розвиток конструктивних особистісних новоутворень».</i></p> <p>Обговорення домашнього завдання, актуалізація знань з попереднього заняття. Розминка-гра “Нас с тобою поєднує».</p>	7	2
		6	3

	Вправа «Промова». Вправа «Точка зору» Вправа «Прийняття себе» Проективна методика «Хатинка в лісі».		
4	<i>Завершення тренінгу (ритуал прощання, вправа «Побажання», вихід з тренінгу) Вихідна діагностика.</i>	2	
Всього	60	45	15

Додаток Г.2.

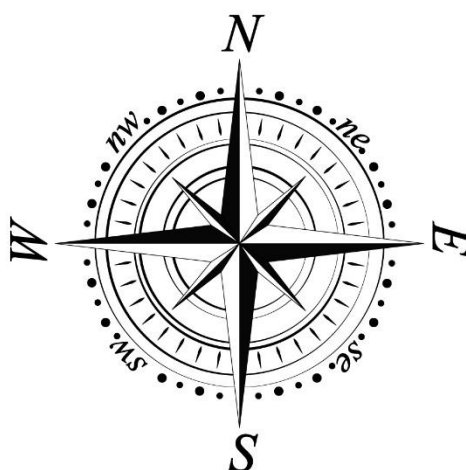
Стимульні матеріали для психологічної програми сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці.

Діаграма до опрацювання вправи «Коло мого життя»



Вправа «Мій компас життя»

МРІЇ І ЦІЛІ



ПЕРЕШКОДИ
ПОБОЮВАННЯ,
СУМНІВИ

РЕСУРСИ
І СОЦІАЛЬНА
ПІДТРИМКА

РОЛІ, ЦІННОСТІ І ПОЗИТИВНІ
ЯКОСТІ

Додаток Г.3

Результати порівняльного аналізу динаміки конструктивного переживання самотності дорослими людьми до і після

формульовального експерименту за критерієм χ^2

Експериментальна група

групи досліджуваних * рівні переживання самотності (до формульовального експерименту)

групи досліджуваних	рівні переживання самотності (до формульовального експерименту)					Total
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий	
експериментальна	36,4%	13,6%	13,6%	22,7%	13,6%	100,0%
контрольна	34,8%	13,0%	13,0%	26,1%	13,0%	100,0%
Total	35,6%	13,3%	13,3%	24,4%	13,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,069	4	,999
Likelihood Ratio	,069	4	,999

Linear-by-Linear Association	,017	1	,895
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні переживання самотності (після формульовального експерименту)

групи досліджуваних	рівні переживання самотності (після формульовального експерименту)					Total
	низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий	
експериментальна		4,5%	40,9%	40,9%	13,6%	100,0%
контрольна	26,1%	17,4%	21,7%	17,4%	17,4%	100,0%
Total	13,3%	11,1%	31,1%	28,9%	15,6%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,992	4	,027
Likelihood Ratio	13,499	4	,009
Linear-by-Linear Association	4,793	1	,029
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні когнітивної складової (до формульовального експерименту)

групи досліджуваних	рівні когнітивної складової (до формульовального експерименту)			Total
	низький	середній	високий	

експериментальна	22,7%	54,5%	22,7%	100,0%
контрольна	26,1%	47,8%	26,1%	100,0%
Total	24,4%	51,1%	24,4%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,203	2	,903
Likelihood Ratio	,203	2	,903
Linear-by-Linear Association	,000	1	1,000
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні когнітивної складової (після формувального експерименту)

групи досліджуваних	рівні когнітивної складової (після формувального експерименту)			Total
	низький	середній	високий	
експериментальна		54,5%	45,5%	100,0%
контрольна	17,4%	56,5%	26,1%	100,0%
Total	8,9%	55,6%	35,6%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5,020	2	,081
Likelihood Ratio	6,574	2	,037
Linear-by-Linear Association	3,979	1	,046

N of Valid Cases	45		
------------------	----	--	--

групи досліджуваних * рівні афективної складової (до формувального експерименту)

групи досліджуваних	рівні афективної складової (до формувального експерименту)			Total
	низький	середній	високий	
експериментальна	40,9%	31,8%	27,3%	100,0%
контрольна	39,1%	30,4%	30,4%	100,0%
Total	40,0%	31,1%	28,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,055	2	,973
Likelihood Ratio	,055	2	,973
Linear-by-Linear Association	,040	1	,842
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні афективної складової (після формувального експерименту)

Crosstab

групи досліджуваних	рівні афективної складової (після формувального експерименту)	Total
---------------------	---	-------

	низький	середній	високий	
експериментальна		63,6%	36,4%	100,0%
контрольна	30,4%	43,5%	26,1%	100,0%
Total	15,6%	53,3%	31,1%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7,934	2	,019
Likelihood Ratio	10,638	2	,005
Linear-by-Linear Association	4,118	1	,042
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні конативної складової (до формувального експерименту)

групи досліджуваних	рівні конативної складової (до формувального експерименту)			Total
	низький	середній	високий	
експериментальна	31,8%	40,9%	27,3%	100,0%
контрольна	30,4%	39,1%	30,4%	100,0%
Total	31,1%	40,0%	28,9%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	,055	2	,973
Likelihood Ratio	,055	2	,973
Linear-by-Linear Association	,038	1	,846
N of Valid Cases	45		

групи досліджуваних * рівні конативної складової (після формувального експерименту)

Crosstab

групи досліджуваних	рівні конативної складової (після формувального експерименту)			Total
	низький	середній	високий	
експериментальна		59,1%	40,9%	100,0%
контрольна	26,1%	47,8%	26,1%	100,0%
Total	13,3%	53,3%	33,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6,748	2	,034
Likelihood Ratio	9,066	2	,011
Linear-by-Linear Association	4,312	1	,038
N of Valid Cases	45		

Додаток Г.4

Результати порівняльного аналізу динаміки конструктивного переживання самотності дорослими людьми в експериментальній і контрольній групах до і після до формувального експерименту за G-критерієм знаків

Nonparametric Tests

Експериментальна група

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні когнітивної складової (до формувального експеримента) and рівні когнітивної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,002 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні афективної складової (до формувального експеримента) and рівні афективної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні конативної складової (до формувального експеримента) and рівні конативної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,013 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between загальний рівень конструктивного переживання самотності (до формувального експеримента) and загальний рівень конструктивного переживання самотності (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,001 ¹	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Контрольна група

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні когнітивної складової (до формувального експеримента) and рівні когнітивної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,625 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between загальний рівень конструктивного переживання самотності (до формувального експеримента) and загальний рівень конструктивного переживання самотності (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	,625 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні афективної складової (до формувального експеримента) and рівні афективної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.

Hypothesis Test Summary

	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between рівні конативної складової (до формувального експеримента) and рівні конативної складової (після формувального експеримента) equals 0.	Related-Samples Sign Test	1,000 ¹	Retain the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is ,05.

¹Exact significance is displayed for this test.



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
 ХМЕЛЬНИЦЬКА ОБЛАСНА РАДА
 ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ
 ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ
 ІМЕНІ АНАТОЛІЯ НАЗАРЕНКА
 вул.Проскурівського підпілля, 139, м.Хмельницький, 29013
 E-mail: hmoipro@i.ua, код ЄДРПОУ 02139802

11.10 2023 р. № 528

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

Дана Т. В. Кулаєвій, здобувачці наукового ступеню доктора філософії в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» у ДЗВО «Університет менеджменту освіти» про впровадження у 2022-2023 рр. в освітній процес Хмельницького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти спецкурсу «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці», розробленого за результатами дисертаційного дослідження у межах виконання НДР «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій» (ДР 0117U006772, 2017-2021 рр.) і «Трансформація професійного розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників в умовах відкритого університету післядипломної освіти» (ДР №0120U104637, 2020-2025 рр.), напрям «Умови психологічного благополуччя учасників освітнього процесу у відкритому університеті післядипломної освіти».

Результати впровадження спецкурсу дають підстави для висновку про його наукову та практичну цінність щодо вдосконалення психологічної компетентності працівників освіти, практичних психологів системи освіти, а також усіх, хто займається самоосвітою й цікавиться проблемами конструктивного переживання самотності.

За результатами апробації зроблено висновок, що результати дисертаційного дослідження Т. В. Кулаєвої доцільно впроваджувати в практику освітнього процесу закладів післядипломної освіти, а також використовувати в діяльності психологічних служб закладів освіти.



Ректор

Віктор ОЧЕРЕТЯНКО



ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
 «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
 ЦЕНТРАЛЬНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ОСВІТИ

вул. Січових Стрільців, 52-а, м. Київ, 04053; тел. (044)484-39-65, ф.481-38-12,
 e-mail: cippo.umo@gmail.com

11.09.2023 № 19-03 / 07

На № _____ від _____

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

Дана Т. В. Куласвій, здобувачці наукового ступеню доктора філософії в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» про впровадження у 2021-2022 рр. в освітній процес Центрального інституту післядипломної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» спецкурсу «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці» за результатами виконання НДР «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій» (ДР 0117U006772, 2017-2021 рр.) і «Трансформація професійного розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників в умовах відкритого університету післядипломної освіти» (ДР №0120U104637, 2020-2025 рр.), напрям «Умови психологічного благополуччя учасників освітнього процесу у відкритому університеті післядипломної освіти».

Результати впровадження спецкурсу дають підстави для висновку про наукову та практичну цінність розроблених рекомендацій щодо удосконалення психологічної компетентності працівників освіти, а також керівників освітніх організацій, які займаються самоосвітою, а також усім, хто цікавиться проблемами конструктивного переживання самотності, та

свідчать про актуальність та ефективність використання розроблених рекомендацій для підвищення кваліфікації педагогічних працівників з питань створення психологічно безпечного середовища.

Директор Центрального інституту
післядипломної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»



**ЗАКАРПАТСЬКИЙ УГОРСЬКИЙ
ІНСТИТУТ ІМ. ФЕРЕНЦА
РАКОЦІ ІІ**

90202 Україна, м. Берегово,
пл. Кошута №6, А/с: 33. тел./факс
(031-41)2-34-62, тел.: 4-28-29

✉ foiskola@kmf.uz.ua
www.kmf.uz.ua



**II. RÁKÓCZI FERENC
KÁRPÁTALJAI
MAGYAR FŐISKOLA**

90202 Ukrajna, Beregszász, Kossuth
tér 6, Pf.33. tel./fax (00-380-3141)

2-34-62, tel.: 4-28-29
✉ foiskola@kmf.uz.ua
www.kmf.uz.ua

25.10.2023 N 23

ДОВІДКА ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

Дана Т. В. Кулаєвій, здобувачці наукового ступеня доктора філософії в галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» за спеціальністю 053 «Психологія» у ДЗВО «Університет менеджменту освіти» про впровадження у 2022-2023 рр. в освітній процес Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці ІІ спецкурсу «Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці», розробленого за результатами дисертаційного дослідження у межах виконання НДР «Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя персоналу освітніх організацій» (ДР 0117U006772, 2017-2021 рр.) і «Трансформація професійного розвитку педагогічних і науково-педагогічних працівників в умовах відкритого університету післядипломної освіти» (ДР №0120U104637, 2020-2025 рр.), напрям «Умови психологічного благополуччя учасників освітнього процесу у відкритому університеті післядипломної освіти».

Результати впровадження спецкурсу дають підстави для висновку про його наукову та практичну цінність щодо вдосконалення психологічної компетентності працівників освіти, практичних психологів системи освіти, а також усіх, хто займається самоосвітою й цікавиться проблемами конструктивного переживання самотності.

За результатами апробації зроблено висновок, що результати дисертаційного дослідження Т. В. Кулаєвої доцільно впроваджувати в практику освітнього процесу закладів післядипломної освіти, а також використовувати в діяльності психологічних служб закладів освіти.

Результати впровадження дисертаційного дослідження обговорено і затверджено на засіданні кафедри педагогіки, психології, початкової, дошкільної освіти та управління закладом освіти Закарпатського угорського інституту імені Ференца Ракоці II (протокол № 3 від 23 жовтня 2023 року).

Проректор
з наукової роботи та питань якості освіти
Закарпатського угорського інституту
імені Ференца Ракоці II



Fodor
Діло ФОДОР

