**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**

Кафедра психології та соціальної роботи

**НАПОРА Марія Василівна**

**Типи переживань самотності в контексті психічного здоров`я особистості у дівчат-студенток/Types of experiences of loneliness in the context of mental health of the individual in female students**

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСзм-21

М.В. Напора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Науковий керівник

к.пс.н., доцент,

Т.Л. Надвинична

­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

“ ” 20 р.

Завідувач кафедри

А. Н. Гірняк

**ТЕРНОПІЛЬ - 2022**

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**……………………………………………………………………….3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЮНАЦЬКОЇ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я** **ОСОБИСТОСТІ…………………………….….8**

* 1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості………………………………………………………………………...8

1.2. Основні підходи та напрями у дослідженні самотності……………..19

**Висновки до розділу 1……………………………………………………..30**

**РОЗДІЛ 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФЕНОМЕНА САМОТНОСТІ…………………………………………...……32**

2.1. Самотність у юнацькому віці як проблема психічного здоров'я в контексті особистісних особливостей та соціальних потреб особистості……32

2.2. Розвиток психологічної культури особистості як умова подолання почуття самотності у юнацькому віці…………………………………………44

**Висновок до розділу 2……………………………………………………55**

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ (НА ПРИКЛАДІ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК)………………………………………………………………….56**

3.1. Програма емпіричного дослідження типів переживання самотності у контексті психічного здоров'я особистості…………………………………….56

3.2. Результати дослідження типів переживання самотності у контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості……………………………………….59

3.3. Психокорекційна програма з подолання самотності у юнацькому віці………………………………………………………………………………..69

[**Висновок**](#bookmark2) **до розділу 3……………………………………………………..89**

**ВИСНОВОК……………………………………………………………….90**

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……………………………….92**](#bookmark3)

**ДОДАТКИ…………………………………………………………..……..97**

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Сьогодні все більш актуальною стає проблема самотності, що зумовлено високим ступенем соціальної та економічної диференціації суспільства, підвищенням значення систем опосередкованого спілкування людей і як наслідо – неухильним погіршенням психічного здоров'я населення, зокрема молоді. Переживання самотності до того ж є природним переживанням у період юності, коли відбувається перехід до самостійного дорослого життя та виникає проблема вибору життєвих цінностей. Нормальним способом подолання цієї проблеми є встановлення дружніх відносин, які іноді виступають і як своєрідна форма психотерапії, в якій реалізується потреба у розумінні іншого та себе. Юнацька дружба дає змогу висловити почуття та емоції й знайти підтвердження того, що хтось поділяє твої тривоги, сумніви та надії. Також пошук друга може здійснюватися через ідентифікацію себе з вигаданими ідеалами, героями літератури, історії та мистецтва. Далі виникає формування життєвих цінностей і як наслідок – вибір для себе неадаптивної або адаптивної позиції в житті, яка є прийнятною і, отже, єдино правильною. Однак для сучасного покоління молоді переживання самотності стало однією з найчастіших причин звернення до психологічної служби. Сдані свідчать про те, що динаміка наростання переживання почуття самотності серед молоді рік за роком збільшується приблизно на 20%. Варто зазначити, що саме жіноча самотність у період юності набуває масового характеру. Проблема загострюється, насамперед через те, що саме в цей період зростає потреба в особистісному самовизначенні, співпраці з іншими, стає актуальним пошук супутника життя, з'являється почуття інтимності з певними людьми та зміцнюються зв'язки зі своєю соціальною групою. До цього додається природня потреба у створенні сім'ї та підготовки до майбутнього народження дитини.

Теорії, концепції та підходи, представники яких досліджують проблеми самотності, достатньо традиційні та розглядають даний феномен частіше всього в контексті різних соціальних відносин або як результат їх деформації (Ф. Ніцше, В. Франкл, Е. Фромм та ін). Саме останній момент свідчить про наявність проблем у компонентах психічного здоров'я особистості, які вказують на деякі обмеження здатності людини адекватно існувати у соціумі та задовольняти різні актуальні соціальні потреби. Так у більшості випадків дослідники пов'язують самотність із депривацією потреб, які реалізуються людиною у суспільстві. Найбільш поширеними сьогодні є такі підходи до розуміння самотності: психодинамічний підхід Дж. Зілбурга, Х. Салівана, З. Фройда, Е. Фрома та ін., що розглядає її як патологію, що є результатом неадекватного задоволення потреб у соціальних контактах; інтеракціоністський підхід Р. Вейса, в якому самотність є нормальною реакцією внаслідок недостатньої соціальної взаємодії; «інтимний» підхід В.Дж. Дерлегі, С.Т. Маргуліса та ін., згідно з яким самотність є звичайним досвідом в умовах загальної автомізації соціуму; когнітивний підхід Л. Пепло, Д. Перлмана, Д. Расела та ін., що розглядає самотність як стан непатологічний, який виникає як результат розбіжності двох факторів – бажаного та досягнутого рівня соціальних контактів; феноменологічний підхід К. Роджерса, у якого самотність сприймається як неприродній стан, що виникає тоді, коли особистість визнає свої внутрішні почуття, екзистенційний підхід А. Камю, До. Мустакаса, Ж.-П. Сартра, В. Франкла, І. Ялома та ін., що позитивно оцінює даний феномен та визначає даний стан як природний, що має творче, продуктивне начало.

Представниками вікової психології, що вивчає аспекти переживання самотності у юності є І.С. Кон, В.А. Гриценко, І.Ю., Л. Мигдисюк, М. Мовчан, О.В. Помазова та ін. Вони стрверджують, що в цей період особистість продовжує відкривати свою сутність через рефлексію, при цьому набувають нового розвитку механізми ідентифікації-відокремлення. Відтак переживання самотності детерміновано порушенням рівноваги між вказаними механізмами. Виникає почуття небажання чи неможливості адекватно сприймати свій зв'язок із соціумом. Гендерний підхід до защначеної проблематики розглядається у дослідженні Сіляєвої В.І.. Разом з тим, залишається доволі багато не вирішених питань, повязаних з особливостями переживання та типами юнацької самотності юнаків і дівчат, механізми її подолання. У зв'язку з означеною актуальністю проблеми дослідження визначено його мету, об'єкт та предмет.

**Мета дослідження** – виявити зв'язок типів переживання самотності з окремими компонентами психічного здоров'я дівчат-студенток.

**Об'єкт дослідження** – переживання особистістю почуття самотності.

**Предмет дослідження** – зв'язок типів переживання самотності з окремими компонентами психічного здоров'я особистості у юності (з прикладу дівчат-студенток).

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати основні підходи та напрями у дослідженні вікових аспектів самотності в контексті психічного здоров'я особистості.

2. Запропонувати та обгрунтуватти типологію самотності, основою якої є ранні неадаптивні схеми та особистісні особливості у зв'язку із незадоволеністю соціальних потреб особистості.

3. Виявити зв'язок типів переживання самотності з окремими компонентами психічного здоров'я особистості в юності.

4. Розробити психокорекційну програму для дівчат-студенток щодо подолання переживання почуття самотності.

**Методи та методики дослідження.** До дослідницької програми увійшли такі методи: теоретичні (аналіз, типологізація), емпіричні (інтерв'ювання, експертне опитування), опитувальник «Ранні неадаптивні схеми» Дж.І. Янга, опитувальник, спрямований на дослідження переживання самотності у дівчат, опитувальник «Вивчення міжособистісних відносин» У. Шутца, опитувальник афіліації Х. Хекхаузена, тест «Мотивація до успіху», модифікований аперцептивний тематичний тест (ТАТ) Г. Мюрея.

**Емпірична база дослідження**. Дослідження проводилося на базі психологічної служби Західноукраїнського національного університету. У дослідженні взяло участь 20 дівчат –студенток у віці 18-20 років.

**Наукова новизна дослідження.**

1. Теоретично проаналізовано та структуровано переживання самотності як складного соціально-психічного феномена, що має три незалежні типи переживання (переживання самотності як негативного почуття; як тимчасового вимушеного явища; заперечення переживання самотності як негативного почуття). Визначено ступінь інтенсивності переживання самотності по кожному з його типів, а також надано якісну характеристику перебігу даного переживання в юнацькому віці.
2. Показано зв'язок кожного типу самотності з вираженістю особистісних особливостей, наявністю [ранніх неадаптивних схем та](javascript://) депривацією [соціальних потреб особистості у](javascript://) юнацькому віці, що дає змогу визначити наявність проблеми у будь-якому компоненті психічного здоров'я особистості. Виявлено, що при самотності, що переживається як негативне почуття, відбувається фрустрація таких соціальних потреб, як потреба в афіліації, незалежності та стійкості у досягненні мети. При даному типі самотності виражена залежність від оточуючих та песимістична оцінка перспективи, а також внутрішня напруженість у соціальній взаємодії. Визначена наявність таких ранніх неадаптивних схем як «негативізм» і «пригнічення емоцій» при переживанні самотності даного типу. Це свідчить про проблеми у такому компоненті психічного здоров'я як самореалізація. Отримані дані дозволили дати змістовний опис кожного типу переживання самотності у юнацькому віці.

3. Експериментально доведено ефективність розробленої психокорекційної програми, спрямованої на профілактику та подолання самотності через розвиток рефлексії як важливого регулятора гармонійного розвитку та взаємодії механізмів ідентифікації та відокремлення в юнацькому віці. Ефективність програми обумовлена варіативністю її реалізації з урахуванням типу переживання самотності та вихідного рівня розвитку рефлексії. Програма спрямована на вироблення нових адаптивних стратегій поведінки, способів конструктивного спілкування та формування позитивного самовідносини.

**Теоретична значущість дослідження.**

1. Запропоновано та здійснено підхід до дослідження характеристик феномену самотності в юнацькому віці, що виникає внаслідок неадекватного задоволення соціальних потреб особистості, у контексті психічного здоров'я особистості.

2. Отримано нові дані про зв'язок типів переживання самотності в юнацькому віці з компонентами психічного здоров'я, що дають змогу якісно описати зміни всередині компонентів у відповідності до типів переживання.

3. Розроблено та обґрунтовано типологію юнацької самотності з точки зору виявлення ранніх неадаптивних схем та особистісних особливостей у контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості. У зв'язку з цим стало можливим виявлення проблем у певних компонентах психічного здоров'я особистості залежно від типу переживання самотності. Описані причини та механізми, що впливають на виникнення почуття самотності, розкривають зміст та особливості переживання даного почуття у юнацькому віці.

**Практична значущість дослідження.**

1. Запропонований опитувальник, спрямований на дослідження суб'єктивного переживання самотності в юнацькому віці, що дає змогу визначити, чи відчуває людина почуття самотності, який це тип переживання та рівень його інтенсивності. Він може бути використаний у психодіагностиці феномена юнацької самотності.

2. Розроблена психокорекційна програма, що включає зміст, спрямований на підвищення психологічної культури дівчат з урахуванням типу переживання самотності, і алгоритм подолання самотності як негативного переживання, що сприяє зміцненню психічного здоров'я за допомогою розвитку рефлексивного механізму. Психокорекційна програма може бути використана в діяльності психологічної служби закладів середньої та вищої освіти.

3. Матеріали дослідження можуть бути використані в консультативній, тренінговій та психокорекційній практиці надання психологічної допомоги дівчатам і юнакам, що переживають самотність, та сприяють становленню психологічно зрілої особистості, збереженню та зміцненню її психічного здоров'я.

4. Результати дослідження також можуть бути використані у підготовці та при підвищенні кваліфікації психологів, консультантів тощо.

**Обсяг та структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку літератури, який містить 62 джерела, 23 з яких – іноземною мовою та 1 додатка. Дослідження ілюстроване 5 рисунками та 1 таблицею. Обсяг основного тексту становить 105 сторінок.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЮНАЦЬКОЇ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я** **ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Теоретико-методологічні підходи до вивчення психічного здоров'я особистості**

До феномену людського здоров'я в літературі налічується понад сто визначень та підходів. Категорія «здоров'я» часто розглядається як здатність до адаптації, до самозбереження, саморозвитку, до опору і пристосованості до життя й різних умов життєдіяльності. Узагальнення цих напрацювань можна зробити висновок про те, що категорія здоров'я передбачає наявність трьох основних складових: фізичної, соціальної та психічної. І, як свідчать більшість отриманих наукових даних, саме остання є визначальною у загальному самопочутті людини. Так, Cacioppo J. зазначав: «Людина може зробити для свого здоров'я і благополуччя більше, ніж будь-який лікар, будь-яка лікарня, будь-які ліки та будь-який медичний засіб» [44, с. 355].

Зазначимо, що серед науковців досі точаться суперечності щодо визначення та змістовного наповнення терміну «психічне здоров'я», отож вважаємо за необхідне розмежувати поняття «біологічне», «психічне» та «психологічне». Отож, насамперед, існують умови, біологічні за своєю природою, і тільки в них можливий перебіг психічного. Вони, для повноцінного розвитку психіки, повинні бути достатньо визначеними і стійкими. Зовнішнє втручання може порушувати існуючу рівновагу і тим самим впливати на психічні функції. Як зазначав Б.С. [Братусь, «біологічне складає](javascript://) [необхідну умову, у якій розігрується драма людського життя» [5, с.36]. Саме за певної взаємодії з навколишнім середовищем виникають різні психічні феномени, які мають](javascript://) основні особливості: 1) «психічне» належить до числа «живих» процесів; 2) серед інших воно характеризується більшою динамічністю, безперервною рухливістю і мінливістю [там само, с. 7]. Відтак, потрібно вирізняти [існування двох реальностей: а) класу умов (біологічної та соціальної реальності) та б) процесу, що протікає в цих умовах (психічної реальності) [там само, с. 8]. У той самий час наголошується, що](javascript://) пс[ихічна реальність передбачає наявність як мінімум двох складових – "психічного" та "психологічного".](javascript://) Визначаючи різницю між цими двома термінами, науковці вказують на існування «особистісно психічного[»](javascript://) та «[просто психічного » [18,](javascript://) 24[]. Таким чином, визначення](javascript://) понять «біологічне», «психічне» та «психологічне» [можливо](javascript://) лише за умов розмежування «соматичного [здоров'я](javascript://)», [«психічного здоров'я](javascript://)» [і](javascript://) « психологічного здоров'я » [там само, [с.30 ].](javascript://)

Так, термін «психологічне здоров'я» було запроваджено у науковий обіг у 1994 року І.В. Дубровиною. У своїй книзі «Психічне здоров'я дітей та підлітків» специфіка останнього описується наступним чином: «поняття «психічне здоров'я» належить, насамперед, до окремих механізмів психіки, а «психологічне здоров'я» пов'язане з вищими проявами людської психіки та дає змогу людині п[рагнути і досягати самодостатності. У зв'язку з цим завдання дорослих полягає в тому, щоб забезпечити дитину всім необхідним для самоприйняття, саморозуміння та](javascript://) саморозвитку в контексті соціальної взаємодії в навколишньому світі [14, с. 45].

Аналізуючи думку І.В. Дубровіної про співвідношення психологічного здоров'я та розвитку особистості, констатуємо, що в його основі лежить повноцінне психічне здоров'я на всіх стадіях онтогенезу. Таким чином, психічне здоров'я дитини та дорослого буде відрізнятися набором особистісних новоутворень, яких ще немає у дитини, але мають бути у дорослого. Отже, слід визнати, що психічне здоров'я – це пожиттєве утворення, хоча його передумови закладаються ще у перинатальному періоді.

Звичайно, протягом життя психологічне здоров'я безперервно змінюється під впливом взаємодії факторів особистості та середовища. Слід зазначити, що хоча сам термін «психологічне здоров'я» було введено нещодавно, особистісні особливості, що описувалися цим поняттям, були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах. Так, у рамках інтегральної психології, Р. Ассаджіолі описує його у термінах стану, як баланс між різними аспектами особистості людини, а С. Фрайберг – як гармонію між потребами індивіда та суспільства, що підтримується постійними зусиллями [4]. Інші автори акцентують увагу на таких функціях психологічного здоров'я як: забезпечення балансу між особистістю та середовищем, адекватне регулювання поведінки та діяльності особистості, здатність боротися з життєвими проблемами тощо. Тому найчастіше як синонімів до цього терміна використовують такі поняття, як «сила Я», «духовне здоров'я», «особистісна зрілість».

Нині [особливої популярності набув науковий напрям «Психологія здоров'я»,](javascript://) який позиціонується як «[наука про психологічні причини здоров'я, про методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку» [1, с. 14].](javascript://) Даний напрямок докладно вивчає вплив психічних факторів на підтримання здоров'я та виникнення захворювання. Здоров'я тут не є самоціллю, а лише умовою для самовтілення людини Землі, до виконання ним свого індивідуального призначення. Тому, ґрунтуючись на положеннях психології здоров'я, можемо припустити, що здоров'я психічне є причиною фізичного здоров'я. В звязку з цим, більшість сучасних науковців вважають, що використання поняття «психологічне здоров'я» нині є не цілком виправданим. На їхню думку, «психологія» як єдність «психо» та «логосу» не може описати здоров'я. Отож правильніше вживати терін «здорова особистість» або, можливо, «особистісне здоров'я». При ввиділенні ж суто психічного аспекту відбувається диференціація, дроблення до нескінченності феномена здоров'я, тоді як необхідно прагнути до об'єднання та трактування людини як психосоматично цілісної духовної істоти. Відтак зміст психічного здоров'я має відображати властивості здорової, зрілої особистості.

У психології здоров'я особливо важливу роль відіграє не лише диференціальна оцінка рівня виразності соціально-психологічної дезадаптації Необхідна також розробка критеріїв, які мають прогностичну цінність щодо поведінки людини в онтогенезі. Позитивний підхід у тлумаченні психосоматичного здоров'я є базою для побудови цього напряму як прогностичної науки. У звязку з цим виокремлюють цілу низку рис, які характеризують [психічно здорову особистість: «О](javascript://)собистісну зрілість можна охарактеризувати як розвиток самоконтролю та засвоєння реакцій, які є адекватними у різних життєвих ситуаціях. Основою адекватної поведінки при цьому є [вміння](javascript://) диференціювати [реальні та ідеальні цілі,](javascript://) демаркувати кордони між різними підструктурами «Я»: «Я» бажаючим і «Я» боргуючим, тобто прагнути збігу бажання «Я хочу» з вимогою «Я повинен» [1, С.112]. Отже, основною [метою психічного здоров'я є](javascript://) [всебічний](javascript://) розвиток особистості, і [воно має на меті формулювати людський спосіб буття, визначати русло, вектор руху, простір нескінченного процесу становлення людини, формувати «реальний ідеал» людини та сприяти її досягненню» [там само, с.114]. Завдяки](javascript://) оптимізації психічного компонента здоров'я (уміння розуміти та тримати під контролем свої емоції, поведінку, [думки)](javascript://) стає можливим справлятися з появою хвороб та самовдосконалюватись.

Психічне здоров'я, внутрішня та зовнішня гармонія рідко даються індивіду від природи. Найчастіше вони є результатом величезних зусиль, постійної роботи над собою та активного творчого ставлення до власного життя. Відсутність інтересу до самопізнання, саморозвитку та саморегулювання формує основу для схильності до психосоматичних захворювань. «У багатьох випадках психологічна компетентність несе у собі профілактичну функції щодо соматичних та психічних захворювань [41].

Як зазначають деякі науковців [1], якщо людина може регулювати свою [поведінку, можна говорити про ознаки здорової особистості.](javascript://) Протягом життя люди змушені пристосовуватися до навколишньої реальності і прислухатися до свого внутрішнього потенціалу, тим самим постійно шукати рівновагу. Канадський психолог Ж. Годфруа виділяючи основні риси врівноваженої людини зазначає, що вона [повинна мати відмінне тілесне здоров'я. Він має звертати увагу на своє тіло.](javascript://) [Врівноважена людина дбає про інших людей, легко встановлює інтимні відносини, продуктивно мислить, знаходить вихід із складних ситуацій, вміє користуватися своїми здібностями, прагнути досягнення поставлених цілей, покладається він і має добре розвинене уяву. Також така людина справедлива, готова визнати свою неправоту, постійно перебуває в розвитку, нетрадиційно мислить, безпосередня, легка у спілкуванні, оптимістична і добра.](javascript://) Також, вона з повагою ставиться до себе та інших, має почуття гумору та емоційно стійка [50].

У рамках гуманістичної психології К. Роджерс робить спробу дати характеристику здорової особистості. Він створює образ «нової людини» і виділяє такі її риси: «...відкритість для внутрішнього і зовнішнього світу, цінність спілкування як засобу представляти речі такими, якими вони є, відсутність лицемірства, обману, недовіра до сучасної науки та нових технологій, прагнення до цілісного життя, постійного самовдосконалення, турбота про інших та готовність допомогти тим, хто потребує допомоги, відчуття безпосереднього єднання з природою та готовність захищати її, антипатія до бюрократичних інститутів, опора на власний досвід і недовіру до зовнішніх авторитетів, байдужість до матеріальних стимулів та нагород, постійний духовний пошук, бажання досягнути мети та сенсу життя» [55, с.312].

Як бачимо, здорова особистість багатогранна. У концепціях різних авторів часто звучать дефініції, пов'язані з такими поняттями, як «інтегрованість», «цілісність», проте практично ніхто з дослідників не говорить про те, що сприяє формуванню цих якостей, що лежить в основі виховання, розвитку в собі здатності до відкритості, самостійності тощо. Якою б позитивною не була особистість, вона має чітку спрямованість. Ключовим моментом та головним критерієм зрілої особистості є духовна орієнтація, яка інтегрована у систему духовного початку всього людства. Людина, прямуючи до меж можливої досконалості, обов'язково проходить своєрідне «очищення» свого «Я» шляхом спостереження та контролю за собою. Ступінь зрілості особистості визначається рівновагою розуму, емоцій і вчинків[.](javascript://) Зріла особистість здатна швидко і природно приймає рішення щодо того, які почуття відчувати і як їх висловлювати. Конгруентність особистості виражається відповідно до вчинків та переживань: «Я роблю те, що мені цікаво».

Консолідація особистості, її гранично можлива гармонія зі своїм внутрішнім світом має важливе значення для визначення стану психічного здоров'я та його розвитку. Також дуже важлива для зрілої особистості її схильність до автентичності, невимушеності вираження самої себе. Але до того, як почати висловлювати себе, потрібно усвідомити, ким ти є по суті. Поява хвороби пов'язана з труднощами у адекватному розумінні та об'єктивації власної сутності. Помилкова ідентифікація себе з якоюсь із субособистостей, вживання в одну зі своїх соціальних ролей загрожує депроблематизацією внутрішнього світу, формуванням хибного уявлення про його самоочевидність (Я є моя соціальна маска, Я - це моє Его), що закриває людині доступ до її сутності.

У неавтентичної особистості між «персоною» та «тінью», згідно з висловом представника глибинної психології К.Г. [Юнга "має місце деякий «диявольський ефект»; в той же час між особистістю](javascript://) автентичною та сутністю людини має місце протилежний ефект – той, що об'єднує або інтегрує» [59, с.145]. Схожої думку дотримується засновник екзистенційної терапії В. Франкл, котрий зазначає :«моральна позиція людини зумовлена її ставленням до себе самої, інших людей і навколишнього світу, в цілому, його ставленням до життя» [34, с. 168]. Великим досягненням еволюції людина стала можливість зміни позицій від «Що хочу від життя?» до «Що життя хоче від мене?» [там само].

[Згідно з концепцією позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, «здорова](javascript://) не та людина, яка не має проблем, а та, яка знає, як їх вирішити» [54, с.128]. Здоров'я пропонується розглядати через співвідношення його з моделлю «Чотири сфери конфлікту» автора. За цією моделлю той, хто рівномірно розподіляє енергію в таких сферах як контакти, діяльність, тіло та майбутнє, здатний розвивати та підтримувати своє здоров'я [там само].

Таким чином, фундаментальною установкою на шляху вдосконалення особистості має бути служіння людству. При цьому немає різниці між родом служіння, головне, щоб воно було безкорисливо, одухотворене бажанням допомагати там, де ця допомога потрібна. Допомога – одне з найпрекрасніших універсальних правил людини. Як за допомогою позитивного ставлення до себе, до інших, до навколишнього світу формується особистість, так і завдяки турботі про себе, про інших та про навколишній світ розкривається її духовний потенціал. Треба визнати, що турбота - це екзистенційний феномен. Задоволеність життям здебільшого зумовлена ступенем затребуваності людини соціумом. Оцінка цієї затребуваності відбувається на основі визначення раціонального піклування. З позиції «філософії вдячності» Г. Сельє, потрібно знайти любов у свого ближнього і досягти персональної задоволеності, надаючи допомогу іншим. Як то кажуть, «легко любити людство, але нелегколюбити людину». «Справжня любов до людства може початися саме з «роблення» добра конкретному ближньому» [38, с. 67].

Іншим поняттям, яким оперують представники гуманістичного напряму

є «свобода». Так, представники гуманістичної психотерапії зазначають, що відчуття свободи виникає не тоді, коли людина контролює інших та є просто свідком свого життя та бездумно проживає його, а бере активну участь у її процесі. Якщо людина займається справою заради неї самої, то, як правило, вона радіє процесу так само як і результату. Е Шостром зазначає, що для людини важливим є відчуття того, що вона особистісно росте, що всі негативні та позитивні переживання, які відчуває, є розвиваючими за своєю суттю. Людину оточують безліч ресурсів, які часто залишаються незатребуваними [39].

Зрілість особистості визначається тим, наскільки вона емоційно стабільна. Головним ж супутником емоційно незрілої особистості більшість дослідників називає тривогу. Іншим полюсом чинника тривоги є адаптивність.

Тривога є психічним станом, визначальною умовою виникнення якого є невизначеність. У подібних ситуаціях за певної нестачі інформації індивідуальні механізми антиципації (передбачення) здатні породити генералізований страх незадоволення потреби. Рівень та інтенсивність тривоги залежить від ступеня персональної визначеності «Я». На людину, в стані тривоги тиснуть невиразні відчуття, що з нею має статися щось погане. Тривога тісно пов'язана з емоцією страху, але вони мають певні відмінності. Страх – це реакція на безпосередню загрозу, тривога, навпаки, є відгуком незрозумілу, надуману небезпеку.

Прийнято виділяти п'ять типових обставин, перебуваючи в яких люди зазвичай переживають почуття тривоги: 1) якщо людина має більшу частину часу присвячувати професійній діяльності, щоб досягти кар'єрних успіхів, або заняттям з наміром отримати більш високу оцінку, але в цей же час їй хочеться розваг та спілкування з друзями; 2) коли поведінка людини суперечить її моральним переконанням (робить те, що несумісне з його принципами); 3) якщо людина потрапляє в нестандартну ситуацію і не розуміє, чого чекають від неї оточуючі; 4) коли людина потрапляє в ситуацію, результат якої непередбачуваний і не підвладний контролю з її боку; 5) коли людині загрожує втрата близького, значимого іншого чи позбавлення соціального статусу, роботи, майна тощо .

Зниження рівня тривожності у здорової особистості відбувається, як правило, завдяки виправленню тимчасової орієнтації майбутнього на сьогодення. Життя в обставинах «тут і зараз» призводить до гармонізації особистості з навколишнім світом. Життя в теперішньому сприяє розвитку адекватних уявлень про дійсні соціальні мотиви та їх рушійні сили, розвитку вміння зіставляти свою особистість з перебігом подій. Життя «тут і зараз» допомагає приймати його таким, яким воно є, і насолоджуватися його радощами, бути вдячним. Невипадково Е. Фромм виділяє три психологічні категорії, які належать до ресурсів людини, необхідних для подолання життєвих проблем: «надія – це активне очікування і готовність зустрітися з тим, що може статися; раціональна віра – це переконаність у тому, що існує безліч реальних можливостей і що необхідно застосувати їх у потрібний час у потрібному контексті; душевна сила – здатність чинити опір спробам наражати на небезпеку надію і віру і зруйнувати їх, перетворюючи на «голий» оптимізм чи вірраціональну віру» [48,с.4].

Саногенетичну концепцію у психології здоров'я найчастіше пов'язують із виявленням особистого (індивідуального) превентивного ресурсу у людині. Її представники визначають особистий (індивідуальний) превентивний ресурс як комплекс здібностей індивіда, реалізація яких дає змогу зберігати баланс адаптаційно-компенсаторних механізмів; налагоджена робота даного комплексу забезпечує психічне, соматичне та соціальне благополуччя людини і, відповідно до спрямованості особистості, створює умови для відкриття їм своєї унікальної ідентичності та подальшої самореалізації» [51, с.13].

Концептуальна основа особистого (індивідуального) превентивного ресурсу є основою комплексної моделі розвитку особистості. У руслі ідей «гуманізації психології» як основа мікрорівня превентивної системи запропоновано поняття «особистого (але не «особистісного») превентивного ресурсу». Цим підкреслюється цілісний аналіз розвитку людини, що включає процеси соціалізації та індивідуалізації. При цьому зазначається, що цілісність людини передбачає об'єднання різних психічних рівнів – особистості і сутності, де «особистість живе у плані феноменів, існування; сутність незмінно перебуває у плані ноуменів, буття» [52, с. 355]. Оскільки здоров'я є, перш за все, цілісність, єдність фізіологічних, психічних та соціальних аспектів людського життя, аналізуючи універсальний рівень узагальнення суб'єктивних передумов здоров'я, йдеться про особистий (тобто належить індивіду у феноменальному і ноуменальному сенсі), а не особистісний (тобто лише феноменальному, соціальному) превентивний ресурс. Він визначається як «адаптаційна здатність психіки людини посилювати у багато разів інтенсивність своєї діяльності порівняно зі станами відносного спокою» [44]. При цьому поняття «ресурси» трактуються як внутрішні та зовнішні змінні (психологічні, тілесні та духовні), що сприяють стійкості особистості та її рзвитку.

Психологія здоров'я у своїй теорії та практиці ставить пограничні завдання. Якщо людина має ті чи інші психологічні труднощі (симптоми), то робота, природно, має бути спрямована на їхню елімінацію. Однак це лише початкова фаза надання психологічної допомоги, бо мета знаходиться далеко за конкретним симптомом.

Звертаючись до питання критеріїв психічного здоров'я, зазначимо, що вони залежать від поняття проблеми встановлення його норми, яку сьогодні визначити досить важко. Однак саме демаркація понять «психічне» та «психічне здоров'я» може допомогти у розумінні норми психічного здоров'я: у цьому випадку доцільно вважати нормою відсутність патології [24]. Наприклад, якщо для дитинства нормою вважається адаптація до середовища (в особі матері) до його потреб, то з віком пристосування його самого до умов середовища стає набагато важливішим. Для дорослішання людини характерне переважання процесів адаптації до середовища, позбавленням інфантильного розуміння світу («світ повинен виконувати мої бажання»). Таким чином, людина з досягнення зрілості може самостійно підтримувати рівновагу між пристосуванням і пристосовністю, при цьому зберігаючи акцент на самозмінах як передумовах трансформації зовнішнього світу. Ґрунтуючись на представленому розумінні норми, виділимо рівні психічного здоров'я:

1) вищий – креативний. До нього належать люди, для яких характерними є стійка адаптація до середовища, наявність запасу сил подолання стресу, активне творче ставлення до реальності, переважання творчої позиції. Люди, які мають високий рівень психічного здоров'я, зазвичай, не відчувають потреби у психологічній допомозі;

2) середній – адаптивний. Це люди, загалом адаптовані до соціуму, проте які мають підвищену тривожність. Таких особистостей слід розглядати як групи ризику, оскільки у них відсутній необхідний запас психічного здоров'я;

3) нижчий – асимілятивно-акомодативний. Його представники мають порушення рівноваги процесів асиміляції та акомодації і використовують для вирішення внутрішніх конфліктів переважно асимілятивну манеру поведінки, яку можна описати так: людина прагне адаптуватися до зовнішніх умов, нехтуючи своїми власними [1, с.47-48].

Як бачимо, концепція психічного здоров'я, насамперед, заснована на концепції життєвих сил, індивідуальної та соціальної суб'єктності індивіда. Але при цьому не потрібно виключати вплив на цей процес й такого фактору як життєве середовище. Людина постійно перебуває у ньому, створює його, але й часто сприяє його активності. Сформоване особистістю життєве середовище неминуче породжує комплекс різних реакцій (фізичних, біологічних, психологічних, соціальних). За допомогою них людина пояснює останнє, наділяє його змістом, який обумовлюється соціальним, культурним та історичним розвитком. Говорячи про засоби оптимізації психічного здоров'я особистості науковці вказують, що головними у цьому процесі є створення адекватної життєвої перспективи, повноцінний розвиток особистості, її самосвідомості [14].

Деякі характеристики, що є у здорової людини, формують її т.з. «психологічний портрет». Як вже зазначалося раніше, найбільш значимими з них є – прийняття себе та оточуючих. Якщо останнє в більшості не викликає сумніву, то перше нерідко перетворюється на проблему. Слід пам'ятати, що в основі гармонійних відносин з іншими людьми лежить впевненість у собі, розуміння своєї самоцінності. Психологічно здорова людина вміє відповідати і за себе, за своє життя. Вона спроможна отримувати корисний досвід з особистих невдач і помилок. Легко відкриваючись оточенню, психологічно здорова людина здатна водночас сприймати світ як гру. Маючи хороший рольовий розвиток, вона вміє приймати ролі, що мають різний статус і семантику, але відкидає будь-які патологічні «образи», не дозволяючи тим самим маніпулювати собою. Отже, психологічно здорова людина мобільна і сприйнятлива до зовнішніх трансформацій, проте має «серцевину», стрижень, своєрідний запас міцності, володієдієвими способами психічного захисту, що допомагає протистояти деструктивним факторам реальності та оптимізувати свою життєдіяльність.

Зважаючи на розглянуту типологію психічного здоров'я, особистість з переживанням почуття самотності можна віднести до другого типу – групи ризику.

Вивчаючи дану проблематику, науковці вказує на неоднозначний зв'язок самотності з психічним здоров'ям особистості і зазначають, що останнє має різні рівні і тісно пов'язане з поняттям «психологічна культура», яка є результатом вихованості та навченості. Слід пам'ятати, що психічне здоров'я особистості завжди соціокультурно опосередковане, зумовлене культурними «межами», у яких знаходиться людина. Аналіз відповідної психологічної літератури з даної проблематики дає змогу визначити провідні компоненти, що характеризують [психічне](javascript://) здоров'я: «самосвідомість та образ «Я» [5], що відповідають [статі та віку; позитивне](javascript://) самоставлення; [близька до адекватної самооцінка;](javascript://) [успішна соціально-психологічна](javascript://) адаптованість; [прийняття особистої відповідальності за свої вчинки, здоров'я, діяльність (працю, навчання) та життя (внутрішній](javascript://) локус контролю) відповідно до вікових особливостей, досягнення особистістю зрілості, що відповідає віку; адекватна психічна (емоційно-вольова) саморегуляція, самоконтроль, емоційний добробут; побудова життєвої транспективи, розуміння свого життя; адекватне орієнтування, [усвідомлення своїх емоцій, думок,](javascript://) почуття «тут і тепер», що сприяє оптимальному проживанню сьогодення; вміння будувати позитивні відносини з людьми, ефективно та конструктивно спілкуватися, вирішувати конфлікти, здатність до ділового та довірливого спілкування; позитивне мислення, яке спрямоване на вирішення проблем, поліпшення якості життя, регулювання мислення позитивними емоціями; [гармонізація потреб та можливостей, відсутність тривалих, глибоких протиріч між потребами та можливостями,](javascript://) внутрішньоособистісних конфліктів; відповідні [віку психічні процеси та психічна діяльність](javascript://) ) [14].

Отже, відповідно до цього підходу, [«народитися можна здоровим лише](javascript://) фізично, [а психічне здоров'я набувається ( чи не](javascript://) [набувається) протягом життя, воно є результатом виховання та самовиховання, освіти та](javascript://) самоосвіти, [стихійної](javascript://) [соціалізації](javascript://) людини». Разом з тим зазначимо, [що «в основі психічного здоров'я особистості лежать знання людини про основні фактори та закони розвитку внутрішнього світу, способи та прийоми саморегуляції,](javascript://) тобто, [психологічна культура особистості» [там само].](javascript://)

**1.2 Основні підходи та напрями у дослідженні самотності**

Самотність як певний психологічний стан знайомий людині з давніх-давен. Проте ставлення до цього явища змінювалося залежно від епохи. Перші спроби осмислення феномена самотності належать філософам, котрі завжди прагнули зрозуміти його специфіку і знайти оптимальні шляхи подолання даного переживання або привести докази на користь його необхідності чи неминучості.

Особливий науковий інтерес представляє вчення про самотність Peplau L, в якому мислитель висловлює певні думки, співзвучні з нашим часом. Філософ розводить поняття самотності та усамітнення, говорячи про користь останнього, про те, що воно відкриває людині очі на суєтність світу, змушує її задуматися про сенс життя тощо. Однак людина, на думку Б. Паскаля, побоюється залишатися наодинці з собою, зі своїми думками, внаслідок чого біжить від самої себе, намагаючись знайти порятунок в різноманітних розвагах. Мислитель зазначав, що «причина потягу до них [коріниться у важкості життя, його невизначеності та непередбачуваності, смертності і такої нікчемності людини, що варто подумати про це – і вже ніщо не може нас втішити» [54, с.75].](javascript://)

Самотність трактується науковцем як неприкаяність людини у світі, як переживання нею невизначеності сенсу свого існування. Такі міркування про нікчемність людини в порівнянні з нескінченністю, про хиткість і неприкаяність її становища у Всесвіті, підтримували й філософи-екзистенціалісти.

Екзистенціалізм буквально пронизаний людським настроєм «занедбаності» та «бездомності». Цій філософії властиве прагнення показати, що самотність перестає бути наслідком випадкових обставин існування. Індивід, з погляду прихильників екзистенціалізму, приходить у ворожий йому світ, де спочатку виявляється самотнім. Самотність при цьому перетворюється на глибинну основу його буття та представляється у двох ракурсах, як «[самотність-відповідальність» і «самотність-незлиття» [34, с.147]. Так,](javascript://) існування першої можливо при розгляді вчення французького філософа-екзистенціаліста Жан-Поля Сартра. Дослідник пов'язує поняття самотності із розумінням людської свободи. Вона, в концепції дослідника, є фатальною неминучістю для людини, а зовсім не те благо, яке потрібно в когось відвойовувати. Індивід «засуджений бути вільним» [28, с. 207], оскільки він «немає ніякої природи», визначальною до якогось типу поведінки. Людина, з погляду Сартра, відповідальна за всі свої вчинки, може покладатися тільки на себе, і жодна писана мораль не в силах вказати їй, як слід вчинити в кожній конкретній ситуації, оскільки вона сама вирішує, дотримуватися її чи ні. Індивід вибирає себе та несе повну відповідальність за свій вибір. Отже, люди абсолютно самотні у виборі своїх вчинків, оскільки не в змозі перекласти на когось іншого тягар прийнятого ними рішення [там само].

Розуміння самотності як «незлиття» найяскравіше представлено роботах іспанського філософа Weiss R. S.. На думку дослідника, «людське життя є первісною самотністю через свою невідчужуваність» [61, с. 120]. Невідчужуваність означає, що ніхто не може прожити моє життя за мене. Для розяснення цього поняття він нводить такий приклад: «Якщо [в мене болять зуби, не](javascript://) можна «позичити[» іншому](javascript://) [хоча б частинку цієї](javascript://) болі[; ніхто не може за мене стати розумним; якщо мій друг](javascript://) розуміє щось [незрозуміле](javascript://) мені[, я не можу взяти його](javascript://) розуміння[, як якусь](javascript://) річ [і перекласти в](javascript://) свою голову[, а змушений зробити зусилля і](javascript://) зрозуміти це сам. Все [це](javascript://) означає [, що я не в змозі віддати своє](javascript://)  « я [» і не в змозі привласнити собі](javascript://) хоч часточку «я» іншого. «Я» - неподільний і справжній «атом» в структурі особистості [[там само, с. 148].](javascript://)

Відтак, самотність у трактуванні науковця означає початкову відокремленість "я" від світу. Відособленість від інших «я» пов'язана з тим, що моє тіло не дає змогу мені бути всюдисущим, оскільки завжди зосереджено, обмежене у певному просторі. Поняття самотності, з погляду мислителя, означає, що «я» існую у світі, з яким мені потрібно вибудовувати певні відносини, шукати єдності «принципово незлиття існувань» [61, с. 136].

Мислителі справедливо вважають, що проблема самотності має загальнолюдський масштаб, хоча, з іншого боку, визнають за особистістю право на це переживання. З їхньої точки зору, саме самотність є необхідною умовою формування моральної самосвідомості людини. Ця ідея співзвучна у певному відношенні з поглядами екзистенційного філософа М. Бубера: «[Найбільше схильна і найкраще підготовлено до самосвідомості людина, яка почувається самотньою, тобто та, яка за складом характеру, чи під впливом долі, чи в наслідок тих чи інших обставин залишилася наодинці із собою та своїми проблемами, і якій вдалося в цій спустошливій самоті зустрітися з самим собою, у власній «Я» побачити людину, а за власними проблемами – загальнолюдську проблематику, і в атмосфері самотності людина з усією неминучістю перетворюється на питання для самого себе» [28, с.210].](javascript://) Однак справжні діалогічні відносини зі світом (з іншими «я») здатні пом'якшити «суворий закон усамітнення» та «перекинути міст від однієї самостійної істоти до іншої» [там само, с. 212].

Отже, філософському підходу до проблеми самотності властивий не тільки пошук буттєвих підстав, на яких воно з'являється, але і прагнення бачити в цьому переживанні один із способів самовдосконалення та самопізнання особистості.

Філософські вчення багато в чому визначили психологічні підходи до проблеми самотності, які розроблялися у ХХ столітті. У зарубіжній психологічній науці зазначена проблема отримала наукову розробку в наступних напрямках: психоаналітичному (Д. Зілбург, Г. Саліван, Е. Фром-Рейхман, Е. Фром, К. Хорні), соціально-психологічному (К. Боумен, Д. Рісмен, Р. Слейтер), феноменологічному (Т. Джонсон, Д. Мур, К. Роджерс, П. Еді, У. Садлер), екзистенційному (Б. Міюскович, К. Мустакас, І. Ялом), гуманістичному (А. Маслов), когнітивному (Е. Пепло, Д. Перлман, Д. Янг), інтеракціоністському (Р.С. Вейс, В. Серма), інтимному (В. Дерлега, С. Маргуліс, М. Мід), загальносистемному (Дж. П. Фландерс ), в біологічній моделі Д. Оді та в моделі самотності У. Садлера.

Слід зазначити, що самотність є неоднозначним і дуже складним феноменом щодо його осмислення та визначення перерахованими вище дослідниками, тому розглянемо і проаналізуємо існуючі у світовій психології наукові підходи до вивчення самотності.

Представники психоаналітичної школи З. Фройда першими почали розробляти проблему самотності людини. Узагальнюючи положення окремих психоаналітичних концепцій, можемо відзначити, що самотність розглядається в них як негативний стан, що сягає корінням у дитинство. Д. Зілбург розрізняє поняття «самотність» і «усамітнення». Дослідник вважає, що «усамітнення» є «[нормальним» і «минучий умонастрієм», що виникає внаслідок відсутності конкретного «когось», а самотність](javascript://) – [непереборне, неприємне (воно як «хробак» роз'їдає серце),](javascript://) патологічне, константне відчуття» [62, с. 47]. На думку дослідника, самотність властива людям з рисами нарцисизму, манією величі, ворожістю, з інфантильним почуттям власної переваги [там само, с. 46]. Така нарцисична орієнтація зазвичай складається в дитячому віці, коли дитина поряд з відчуттям радості від усвідомлення того, що вона любима, відчуває потрясіння, яке викликане тим, що вона почувається маленькою, слабкою істотою, змушеною чекати задоволення своїх потреб від оточуючих.

Ф. Фромм-Рейхман визначає самотність як надзвичайно неприємне, гнітюче почуття; екстремальний стан. Виділяючи причини виникнення самотності, вона підкреслює, що основною з них є передчасне відлучення від материнської ласки [48, с. 13]. Науковиця схиляється до того, щоб розглядати самотність як свого роду патологію.

Таким чином, Д. Зілбург, Г. Саліван, Ф. Фром-Рейхман акцентують увагу на внутрішньоособистісних детермінантах, що призводять до стану самотності. Ситуативні ж фактори, які, на думку представників інших напрямів, також сприяють появі самотності, ними практично не розглядають.

На відміну від представників психоаналітичного підходу, які вважають причиною самотності внутрішньоособистісні конфлікти, деякі соціальні психологи вважають, що за появу почуття самотності відповідальне все суспільство загалом.

Слід зазначити, що соціологічний підхід є контрастним стосовно психодинамічного. Концепція Д. Рисмена із співавторами є дуже популярною. Відображення цієї концепції можна знайти у його знаменитої монографії «Самотній натовп», роботі, що відрізняється ґрунтовністю та методологічною обґрунтованістю дослідження. Сама назва монографії дає нам уявлення про сутність авторського задуму та, покладену в основу його концептуального підходу, ідеї. З погляду Rokach A., причини самотності криються не в індивіді, а в його орієнтації на інших. Маючи таку орієнтацію, люди хочуть подобатися оточуючим, але, пристосовуючись до зовнішніх умов, відчужуються від своїх істинних почуттів, свого «Я». Це веде до того, що людина набуває «синдрому занепокоєння» і, як наслідок, стає залежною від думки оточуючих її людей. При цьому така потреба, зазвичай, ніколи не задовольняється. Також така особистість високо оцінює події, що відбуваються в її житті у зрілому віці, наприклад, розлучення [56].

Budgeon S., як і інші представники соціологічного підходу, вважає самотність нормативним, тобто загальностатистичним показником, що характеризує суспільство, хоча свідчить про його хворобливий характер. Він виділяє певні фактори, що сприяють наростанню почуття самотності в сучасному суспільстві, які він назвав соціальними силами: зменшення міцності зв'язаності у первинній групі, підвищення суспільної та сімейної мобільності. Автор зазначає, що саме ці три сили призводять до нестійкості міжособистісних зв'язків, внаслідок чого виникає самотність як побічне явище втрати глибини людського спілкування [42].

Таким чином, представники соціологічного спрямування бачать причину виникнення самотності поза індивідом, підкреслюючи значущість процесу соціалізації. Переживання самотності детерміновано впливом зовнішніх сил і сприймається як модальна якість особистості, як продукт соціальних впливів.

Представники феноменологічного підходу в психології вважають, що причиною виникнення самотності є розбіжність реального міжособистісного спілкування людей з феноменологічними ідеалами, властивими свідомості і є ідеальними зразками поведінки.

Особистісно зорієнтована модель самотності в рамках даного підходу належить К. Роджерсу. Його уявлення про переживання самотності відрізняється від психоаналітичного тим, що він не зачіпає ранні дитячі спогади. На думку автора, самотність зумовлена поточними впливами, які зазнає на собі людина. А саме, засвоєні ідеали змушують індивіда жити згідно зі зразками, які обмежують вільне волевиявлення. Це призводить до виникнення неузгодженості між тим, як хотілося б чинити, і тим, як треба це робити, тобто до розриву між справжнім «Я» та всім іншим. Завершення цього процесу призводить до самотності, що своєю чергою, сприяє виробленню установки на своє справжнє «Я». Тобто чим далі людина віддаляється від суспільного ідеалу, тим більше наближається до почуття власної самотності. Таким чином, К. Роджерс вважає, що особистість, яка слабо пристосовується до навколишнього середовища, схильна до почуття самотності [55].

Якщо виділити у процесі формування самотності три послідовні щаблі, то з позиції К. Роджерса цей процес можна було б представити так: «суспільство впливає на особистість, змушуючи його поводитися відповідно до соціально виправданих, обмежуючих свободу дії патернам; цим зумовлено протиріччя між внутрішнім істинним «Я» індивіда та проявами «Я» у взаємодії з оточуючими, що призводить до втрати сенсу існування; індивід почувається самотнім, коли, виключивши захисні бар'єри на шляху до власного «Я», він, тим не менше, кладе , що інші відмовить йому в до o нтакте» [55, с. 54-55].

Maddi S., Khoshaba D. в рамках феноменологічного підходу визначають самотність як індивідуальне сприйняття невідповідності між справжнім «Я» і тим, як сприймають це «Я» оточуючі. Крім цього, вони називають особистісні риси самотньої людини, такі як: «схильність на жаль до минулого, нездатність стримувати гнів, труднощі у встановленні міжособистісних відносин» [52].

Sоnderby L. C., Wagoner, B., дотримуючись рамок феноменологічного підходу до дослідження самотності, зазначають, що у суспільстві воно перетворилося на всеосяжне універсальне явище. Одна з найвиразніших властивостей самотності, з їхньої точки зору, це зануреність у себе. Самотність не схожа на локальні відчуття і переживання, це почуття цілісне і абсолютно всеосяжне. Автори вважають, що самотність є ознакою людської «самості», що повідомляє людині, хто вона є в цьому житті [58, с. 6].

Таким чином, слід зазначити, що стан самотності представниками феноменологічного підходу трактується як специфічна форма сприйняття себе, загострена форма самосвідомості, що зумовлює сприйняття особистістю самої себе.

Екзистенційна психологія перебуває у тісному взаємозв'язку з екзистенційною філософією. Початкові спроби екстраполювати ідеї екзистенційної філософії у психологію (Л. Бінсвангер та М. Бос) показали не зовсім достовірні результати. Деякі філософи-екзистенціалісти (М. Бубер, П. Тіліх, М. Бахтін та ін.) змогли здійснити на психологію великий вплив, проте піком екзистенційної психології в даний час є загальнопсихологічні теорії та методологічні основи психологічної практики, які були розроблені на базі ідей екзистенційної філософії такими авторами, як В. Франкл, Р. Мей, Д. Бюдженталь та ін.

Так, І. Ялом, вивчаючи феномен людської ізольованості, зазначає, що вона не породжує самотності і не є внутрішньою ізоляцією. Це фундаментальна ізоляція від оточуючих (безодня між мною та іншими) і від світу в цілому (відчуженість між людиною і світом). Дослідник виділяє екзистенційну та фундаментальну ізоляцію. У праці «Екзистенційна психотерапія» І. Ялом розглядає кілька способів, що ведуть до усвідомлення екзистенційної ізоляції. Це насамперед конфронтація зі смертю та свободою. Усвідомлення скінченності свого буття змушує особистість усвідомити, що неможливо померти за когось, або разом із кимось. Свобода як прийняття відповідальності за своє існування означає, що людина цілком і є «автором» свого життя. Крім того, екзистенційну ізоляцію також викликає індивідуальний досвід дефаміліаризації – стану, при якому з світу, що вибудовується людиною, зривається покрив реальності, а з об'єктів «вириваються символи». У цей момент людина позбавляється відчуття затишку, почуття приналежності до чогось знайомого [26, с. 207].

Аналізуючи зв'язок зростання та ізоляції, дослідник спирається на концепцію О. Ранка, що вважає, що процес зростання взаємопов'язаний із сепарацією, трансформацією в окрему істоту. Зростання передбачає автономію, незалежність і самоконтроль, проте особистість змушена розплачуватись за все це наростаючою ізоляцією.

Людина, зазначає І. Ялом, має два шляхи порятунку [своєї сутності від «страху кінцевої ізоляції». Автор називає їх «частковим прийняттям](javascript://) та зазначає: «хоча відносини і не здатні подолати ізоляцію, [вони сприяють поділу самотності з іншими,](javascript://) відповідно, «[кохання компенсує біль ізоляції».](javascript://) Погляд І. Ялома відповідає думці М. Бубера, котрий вважає, [що: «великі стосунки пробивають бар'єри піднесеного усамітнення, пом'якшуючи його суворий закон і перекидаючи](javascript://) [міст від однієї самостійної істоти до іншої через прірву страху всесвіту» [26, с. 209].](javascript://)

Ще один представник екзистенційної психології Slonim G. відрізняє «суєту самотності» від справжньої самотності. «Суєтність самотності» він трактує як систему захисних механізмів, що відчужують людину від вирішення значущих життєвих проблем за допомогою реалізації «активності заради активності». Справжнє самотність зростає з усвідомлення «реальності самотнього існування». Слідом за І. Яломом, дослідник вважає, що до такого розуміння приводять конфлікти у складних життєвих ситуаціях (народження, смерті, життєвих змін, трагедій), які людина переживає сама.

Slonim G. та І. Ялом не аналізують причини самотності, оскільки вважають, що вона aпріорі є в людині як ознака самого факту його існування. Тому вони говорять лише про те, як можна отримати користь із самотності, а не про те, як подолати її. При відповіді на це питання науковець наголошує на серйозному позитивному значенні самотності: здебільшого вона активізує творчі потенції людини і формує основу оновлення особистості. За допомогою кризи та «прозріння» (інсайту) особистість здатна піднятися на більш високий ступінь результативності у своїй життєдіяльності. Більше того, саме в глибокій самоті стає можливим самопізнання [57].

Таким чином, розглядаючи екзистенційний погляд на самотність, ми можемо відзначити, що окрім згоди з фактом екзистенційної ізоляції, у людини є інструмент для уникнення «жаху кінцевої ізоляції» – стосунки. Найяскравіше самотність розкривається у прикордонних ситуаціях, передусім, у ситуації «обличчям до смерті».

У когнітивному підході процес пізнання вважається однією з детермінант, що визначають зв'язок між недоліком соціальності та почуттям самотності. Тільки усвідомивши себе самотньою, особистість може пережити цей стан. У тому випадку, коли вона не визнає себе такою, вона не відчуває цього стану.

У межах цього підходу вчені Е. Пепло, Д. Перлман вважають, що самотність є станом непатологічним. Цей висновок було зроблено на основі теоретичних досліджень. Самотність народжується в ситуації осмислення дисонансу між бажаним і досягнутим ступенем власних соціальних контактів. Також Е. Пепло вказує на зв'язок між низькою самооцінкою та самотністю. Причинами виникнення самотності є: когнітивні фактори-процеси, що відбуваються у внутрішньому світі індивіда та узгоджують діяльність з дійсністю; характерологічні чинники; ситуативні чинники; вплив минулого та сьогодення; соціальні умови та норми культури. Д. Перлман зі співробітниками виявив, що самотнім людям важко зосередитися на завданнях, які перед ним стоять, а в ситуаціях, які вимагають концентрації уваги, вони можуть зробити менше, ніж інші люди [54, с. 247].

Таким чином, з погляду прихильників когнітивної психології, пізнання є ключовим моментом для інтерпретації зв'язку між нестачею соціальності та почуттям самотності. У зв'язку з цим пропонуються різноманітні психологічні методики. Розглянемо алгоритм подолання самотності, запропонований А. Беком та Д. Янгом. Фахівець когнітивного напряму А. Бек розглядає різноманітні когнітивні феномени, що становлять внутрішній світ кожної людини (образи; автоматичне мислення; [думки в](javascript://) [словах; важливі припущення).](javascript://) Aвтома[тичне](javascript://) мислення[, з](javascript://) погляду А. Бека, це особливий потік думок, що виникає разом з основним і часто [виявляє невідповідність реальності](javascript://) і логіці. А. Бек називає такі думки «когнітивними збоченнями» [43, с. 211].

Д. Янг пропонує методику, «спрямовану на звільнення від депресії та почуття самотності у вигляді перетворення індивідом свого «Я»» [там само, с. 256]. Він виділяє кілька етапів у формуванні відносин та подоланні самотності. Щоб досягти вищого етапу на даному шляху, необхідно навчитися керувати попереднім рівнем. не означає він і те, що кінцева мета кожного самотнього клієнта зводиться кемоційним зобов'язанням перед партнером. Автор використовував термін «ієрархія» скоріше тому, що вищі рівні подолання самотності, мабуть, будуть набагато складнішими за нижчі, а також тому, що клієнти, які бажають досягти вищих рівнів, повинні навчитися контролювати нижчі, перш ніж вони зможуть досягти цієї мети. Кожен клієнт починає роботу з подолання самотності вже досягнув якогось певного рівня у зазначеній «ієрархії». Спостерігаючи самотніх клієнтів, Д. Янг вивчив кілька кластерів свідомості, поведінки та емоцій. Ці групи виявляють схильність людини до того, щоб відчувати самотність і бути самотнім. Кластери відрізняють одинокого клієнта від іншого. Для кожного кластера розробляютьсявідповідні методи лікування. Д. Янг зіставляє кластер самотності з сутнісною думкою про самотності. Кластери самотності пояснюють, чому окремі люди не можуть створити відносин, що задовольняють їх. Вони допомагають систематизувати ті установки свідомості, поведінки та емоцій, які ми зазвичай спостерігаємо, базуючись на нашому досвіді клінічного лікування самотніх клієнтів. Д. Янг виявив, що самотні клієнти зазвичай виявляють одночасно риси, включені кілька кластерів, і з цим пов'язаний великий збіг їх поведінки та емоцій. Д. Янг визначає зв'язок рівнів ієрархії подоланнясамотності з кожним кластером [43].

Таким чином, підкреслюючи важливу роль трьох компонентів (свідомості, поведінки та емоцій) у діагностиці та корекції самотності, дослідник обґрунтовує положення про те, що поведінка та емоції, які супроводжують самотність, найчастіше виступають результатом індивідуального мислення, атрибуцій та припущень.

Інтеракціоністський підхід до самотності яскраво представлений Р.С. Вейсом і відрізняється від психоаналітичного, феноменологічного та соціально-психічного підходів із двох причин. Р.С. Вейс вважає, що самотність є наслідком дії двох чинників – особистості та ситуації. Автор розглядає самотність крізь призму таких суспільних відносин як привязаність, керівництво та оцінка. З його точки зору, причиною самотності може бути нестача соціальних контактів людини, а також взаємодія, спрямована назадоволення лише соціальних запитів особистості [61].

Р.С. Вейсом було виявлено два види самотності: емоційна та соціальна ізоляція. Перша є результатом відсутності тісної інтимної прихильності (любовної чи подружньої). Людина може відчувати щось на кшталт «занепокоєння покинутої дитини». Соціальна самотність – це результат нестачі справжніх дружніх стосунків чи почуття спільності, єднання з іншими. Воно виявляється у переживанні смутку та почутті соціальної ізольованості. Характеристиками самотньої особистості є сильне почуття соціальної тривоги, високий рівень сором'язливості, низький рівень самоповаги, доброзичливості, альтруїзму [61]. Відтак, у рамках інтеракціоністського підходу виділяються ситуативний та особистісний аспекти самотності. Саме синтез цих аспектів впливає кількість міжособистісних взаємодій людини, що призводить до переживання самотності емоційно чи соціальної ізольованості.

Таким чином, методологічне значення розглянутих вище підходів до самотності полягає у можливості виявлення прихованого психічного досвіду невідповідність між самотністю як детермінантою, що ускладнює інтеграцію особистості у широкий контексті суспільних відносин, та самотністю як потенціалом для формування таких особистісних якостей, без яких успішне входження до соціуму є неможливим. У кожному з напрямів виділяються зовнішні чи внутрішні причини виникнення даного переживання, які надалі служать орієнтирами виділення особливостей психічного феномену самотності, що дає змогу побудувати перспективу його цілісного сприйняття.

Періодом поглибленого вивчення самотності у науковій літературі вважаються 40-ті – 80-ті роки. ХХ ст. Говорячи про сучасні західні концепції самотності (останні п'ятнадцять років), можна виокремити декілька, що заслуговують на особливу увагу. У рамках першого підходу переживання самотності пов'язується з порушенням сприйняття часу. Найбільш яскравим представником цього напрямку є Hojat M. Дослідник трактує самотність наступним чином: «[це, свого роду, відмова від моменту сьогодення, від його можливостей і вимог. Втрата цього сьогодення і призводить до порушеного погляду на якийсь час: відчуття того, що справжнє завмерло, воно нескінченне і не має майбутнього. Це порушене сприйняття часу послаблює здатність суб'єкта до міжособистісного спілкування, що ще більше посилює почуття самотності» [](javascript://)51, с. 33].

Представники другого підходу розвивають уявлення про самотність із позиції гуманістичної психології. У трактуванні Дж. Коена остання є «невдоволення людини взаємодією зі значимими іншими». Обгрунтовуючи цю думку, Дж. Коен наводить такі приклади: «[немовля самотнє, якщо воно відчуває брак ніжності та контакту з матір'ю; дитина самотня без](javascript://) батьківської участі в [іграх та](javascript://) [бесідах; підліток самотній, якщо він відкидається однолітками» [](javascript://)2, с. 3].

Що стосується вітчизняної психології, то в ній представлено вкрай мало робіт, присвячених проблемі даній проблематиці, оскільки порівняно із зарубіжним досвідом, проблема самотності як самостійного феномену, досліджувалася рідко. Це пов'язано з тим, що вітчизняна психологічна наука в радянський період ігнорувала це явище, вважаючи, що для радянської людини стан самотності не характерний, а деякі дослідники бачили навіть у цьому переживанні загрозу для особистості.

Таким чином, ґрунтуючись на базових психологічних концепціях, що розглядають самотність як стан непатологічний, спробуємо запропонувати її узагальнююче визначення. Самотність – складне негативне почуття, що виникає в результаті неадекватного задоволення [соціальних потреб особистості,](javascript://) [наслідком](javascript://) якого [є відчуття покинутості,](javascript://) непотрібності та відбувається втрата емоційного зв'язку з оточуючими.

**Висновки до розділу 1.**

Вивчаючи проблематику самотності, представники різних наукових напрямків – філософії, психології, соціології тощо висловлюють різні думки щодо природи цього феномену та чинників, які зумовлюють його виникнення. Вони по різному трактують його роль і значення у житті людини. Одні стверджують, що самотність – невід'ємний та навіть необхідний елемент саморозвитку та самовдосконалення, шлях до піхнання себе та світу, інші ж переконані, що це абсолютно паталогічний стан, який порушує баланс життєдіяльності та робить людину нещасною. Але незважаючи на такі розбіжності, більшість дослідників все ж погоджуються з тим, що існує тісний, хоча і неоднозначний зв'язок самотності з психічним здоров'ям особистості. Отож людину, яка часто та глибоко переживає це почуття можна віднести до т. з. «групи ризику». Це означає, що якщо стан самотноті набуде хворобливого хронічного характеру, він можк перерости у патологію, яка набуде загрозливого для особистості характеру. Для уникнення таких важких наслідків науковці пропонують звернутися до такого поняття як «психологічна культура», яка є результатом вихованості та навченості особистості у подоланні складних життєвих поблем. Працюючи над її розвитком людина спроможна впоратися з такими переживаннями та використати стан самотності як потенціал особистісного розвитку.

У зв'язку з дослідженням проблеми самотності в межах нашої кваліфікаційної роботи були виділені три психологічні характеристики, що свідчать про психічне здоров'я особистості (самореалізація в соціумі, самооцінка-самоставлення, саморегуляція), а також їх показники: успішна соціально-психологічна адаптація; готовність та вміння змінювати свою поведінку відповідно до наявного оточення та зовніщніх умов; ефективне та конструктивне спілкування; позитивне самовідношення та мислення; прийняття себе та свого образу; внутрішній локус контролю; оптимальний контроль за своїми станами під час діяльності (емоційно-вольова регуляція); осмислення свого життя, добробут емоційної сфери та трансспектива життя.

**РОЗДІЛ 2. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ФЕНОМЕНА САМОТНОСТІ**

**2.1. Самотність у юнацькому віці як проблема психічного здоров'я в контексті особистісних особливостей та соціальних** **потреб особистості**

Грунтовний аналіз робіт, присвячених дослідженню вікових особливостей переживання самотності засвідчив, що період юності – один із найважливіших і відповідальних періодів, коли відбувається усвідомлення сенсу життя й формування її перспективи. Водночас, як зазначає Е. Еріксон та інші, юнаки та дівчата переживають своєрідну кризу свого розвитку, що повязана з інтенсивною апробацією різних ролей дорослої людини, адаптацією до нового способу життя і прагненням у майбутньому побудувати власну сім'ю. І.С. Кон вказує на неоднорідність соціального статусу юнацтва при завершальному етапі первинної соціалізації. Це зумовлено тим, що багато юнаків і дівчат ще є учнями і разом з тим їх діяльність і рольова структура особистості на цьому етапі вже набувають низку нових, дорослих якостей [15; 59].

Головне соціальне завдання цього віку – вибір професії. Це призводить до диференціації життєвих шляхів молодих людей та має певні соціально-психологічні наслідки.

Тимчасовість соціального стану та статусу юнацтва визначає деякі особливості його психіки. Для юнаків і дівчат залишається актуальною потреба в автономії від дорослих, тоді як соціальне і особистісне самовизначення передбачає не так автономію від дорослих, скільки визначення свого місця серед них.

Поряд з диференціацією розумових здібностей та інтересів, без якої неможливий вибір професії, також виникає потреба у розвитку інтегративних механізмів самосвідомості, вироблення світогляду та життєвої позиції. Гриценко В.А. у своїй роботі зазначає, що для юнаків та дівчат першочерговим завданням стає набуття власної ідентичності. У цей період інтелект юнаків знаходиться на такому рівні розвитку, який дає змогу ставити питання про сутність навколишнього світу та власне перебування у ньому. Науковець зазначає, що: «З виявленням у собі цих нових пізнавальних здібностей юнаки та дівчата розвивають его-ідентичність – цілісне, зв'язне уявлення про себе [11].

Таку думку підтримують й інші науковці, які вказують на те, що проблему юності треба вивчати комплексно, з урахуванням соціально-психологічних факторів та внутрішніх закономірностей розвитку [2; 7; 11; 16; 20 та ін]. Зокрема, цьому віковому періоду властива тривожність, суперечливі переживання, внутрішнє невдоволення та занепокоєння. Однак вони менш демонстративні, ніж у підлітковому віці. У юнацтві особистість продовжує відкривати свою сутність через рефлексію, але отримує новий розвиток механізми ідентифікації-відокремлення. Також юнаки та дівчата починають гостро відчувати переживання інших, емоційно співпереживають, що підвищує їхню вразливість. Одночасно в даний період стає актуальною потреба в відокремленні, яка обумовлена прагненням не впускати інших у свій внутрішній світ, [щоб через рефлексію](javascript://) зміцнити відчуття власної особистості та [зберегти свою індивідуальність.](javascript://)

Зазначимо, що особливості переживання самотності розглядаються в літературі з вікової психології у різні періоди життя. Так, при аналізі переживання самотності підлітками вказується, що вони дуже потребують людину, яка б розуміла його незважаючи ні на що, цінувала і любила. Часто такою людиною стає друг, який може допомогти не тільки краще зрозуміти себе, а й подолати невпевненість у своїх силах, нескінченні сумніви у власній цінності, відчути себе особистістю. Також у підлітковому віці важлива така група, в якій би тебе приймали і цінували, норми та цінності якої б були близькі.

Якщо ж підліток зіштовхується з неувагою із боку близької людини (друга, батьків) чи виявляється неприйнятим групою, то відчує себе самотнім. Все це відбувається паралельно з тим, що перед підлітком відкривається внутрішній світ, усвідомлюється своя унікальність, неповторність і несхожість. Разом з тим, підліткове «я» ще невизначене, невиразне і неспокійне, є почуття внутрішньої порожнечі і бажання його чимось заповнити. Цим обумовлена потреба у спілкуванні та одночасна його вибірковість [20].

Деякі автори зазначають, що «[підліток ще не](javascript://) здатний [перебувати віч-на-віч зі своїм «Я», неспроможний глибоко і об'єктивно оцінювати](javascript://) себе; він не може на самоті постати перед світом людей як унікальна особистість, якою він прагне стати; його втрачене «Я» прагне «Ми» [2, с.9]. [Найважчим у підлітковому віці, на думку автора, є переживання самотності та нерозуміння з боку однолітків. Це часто призводить до розгубленості та тривоги, формування комплексів [3].](javascript://) Також до самотності в підлітковому віці веде авторитарний стиль виховання в сім'ї. Так, така сім'я виховує підлітка, як і в дитинстві, ґрунтуючись на жорстких вимогах.

В низці досліджень переживання самотності підлітками з різною соціальною спрямованістю виділяють декілька видів самотності, характерних для даного періоду: тимчасове (короткочасні напади почуття самотності), постійне (розвивається за неможливості встановити комфортні психосоціальні зв'язки протягом тривалого часу), емоційне (є [результатом відсутності тісної прихильності до](javascript://) будь-кого [або розриву подібних емоційних](javascript://) [зв'язків),](javascript://) поведінкове [(проявляється при конфлікті, втраті зв'язку з](javascript://) оточуючими, відсутності доступного соціального кола спілкування), когнітивне ([сприймається як стан,](javascript://) який виникає в [результаті усвідомлення ситуації власної](javascript://) депривації) [20, с.67]. При цьому наголошується, що на особливості взаємозв'язку самотності та особистісних характеристик впливає [соціальна спрямованість підлітка.](javascript://) Так, у підлітків з просоціальною спрямованістю почуття самотності пов'язане зі схильністю до внутрішньої напруженості та почуття провини та найбільш характерними є зміни в емоційній сфері, що проявляються у зниженні цінності спілкування та поваги оточуючих. А у підлітків з асоціальною спрямованістю самотність проявляється у зв'язку з підвищеною збудливістю та замкнутістю. Для них прояви самотності пов'язані зі змінами у поведінковій та когнітивній сферах та ведуть до асоціальної поведінки. Отже, самотність є чинником становлення асоціальності підлітка, оскільки веде до втрати конструктивних цінностей, підвищеної конфліктності тощо [там само, с. 96].

Досліджуючи переживання самотності в підлітковому віці деякі дослідники вказують на зв'язок цього переживання з особливостями оформлення «Я-концепції», яка в цей період з одного боку стає більш стійкою, а з іншого – зазнає перебудови. Це пов'язано із змінами у фізичній, розумовій, моральній та соціальній сторонах розвитку підлітка. Зазначається, що в цьому віковому періоді самотність є важливою особливістю розвитку особистості та пов'язана з рефлексією та самосвідомістю. Однак, при переживанні самотності та особливо розвинена рефлексія в ранньому віці внаслідок життєвих обставин, може мати небажані наслідки для дитини. Для підлітка переживання почуття самотності є особливою базою формування самосвідомості, самопізнання, самоприйняття та оцінки навколишнього світу та самооцінки. Таким чином, проблема переживання самотності у підлітковому віці розглядається, насамперед, у контексті підліткової кризи [35].

Особливості переживання самотності у зрілому віці представлені у дослідженні Турбан В. В. Автор зазначає, що це почуття зокрема у жінок пов'язане з ранимістю, відсутністю близької людини, незахищеністю та покинутістю, а також із почуттям власної непривабливості. Жінки в цей період часто втрачають віру в позитивні аспекти життя, а також сподівання на повагу своєї особистості з боку друзів, знайомих тощо. В порівнянні з чоловіками, жінками властиво відчувати різноманітнішу палітру почуттів при переживанні, що призводить до винахідливості щодо подолання самотності [33].

Самотність чоловіків у зрілому віці пов'язана з відчуттям власної непотрібності. Вони відчувають смуток і гостріше в порівнянні з жінками переживання безпорадності та співчуття до себе. Чоловіки також часто відчувають незадоволеність своєю самореалізацією, перебігом життя, поставленими цілями, що своєю чергою породжує внутрішні емоційні конфлікти та зниження встановлення емоційних контактів з іншими людьми. Часто чоловіки під час переживання самотності пасивно перебувають у стані і мало готові шукати способи у його подоланні. Однак, порівняно з жінками, вони бачать у період самотності можливість осмислити своє життя, свої соціальні контакти та поміркувати про себе [там само].

Незважаючи на в цілому негативне забарвлення цього почуття більшість дослідників зазначає, що у самотність відіграє у вікових періодах важливу роль і є елементом дорослішання особистості, що дає змогу адекватно оцінити і пізнати себе та інших, проаналізувати своє минуле, оцінити сьогодення та задуматися про майбутнє [29].

Щодо вивчення різноманітних аспектів переживання самотності в юності, то найбільш розповсюдженими серед них є ті, що пов'язані зі способами емоційного реагування, властивостями особистості, структурою ціннісних орієнтацій та відносин із соціумом. Так зазначається, що період 17-20 років є найбільш гострим у переживанні самотності та має цілу низку гендерних особливостей. Так, наприклад, визначено низків чинників, що визначають [психологію самотнього юнака:](javascript://) від[чуження, ворожість, емоційна нестабільність, депресія, проблеми зі здоров'ям, негативна суб'єктивна](javascript://) оцінка сімейних [відносин, негативне ставлення до життя, зміни в](javascript://) структурі цінностей, низьке значення інструментальних цінностей, зміни в структурі соціальних потреб, низький ступінь включення до соціальних контактів і прагнення контролю з боку іншої людини» [32]. При цьому переживання самотності проявляється в сукупності цих соціально-психологічних факторів, а емоційне відчуження [проявляється в](javascript://) [емоційній нестабільності, частих депресивних переживаннях,](javascript://) ворожості, в песимістичних оцінках сьогодення та майбутнього, у суб'єктивній оцінці свого соматичного стану» [25, с. 15]. Орієнтації у цінностях своєрідні та відображають пасивність та недовіру до оточуючих. На цьому фоні формується стратегія поведінки самотньої людини, а саме спостерігаються труднощі у засвоєнні нових ролей. У спілкуванні [самотня людина є некомпетентною і нездатною контролювати та встановлювати міжособистісні стосунки. Такі складнощі підштовхують](javascript://) людини до підпорядкування у взаємодії, оскільки дана позиція знімає з неї відповідальність за те, що відбувається.

Самотня людина віддає перевагу уникненню відповідальності та співробітництва, проте вона цінує в оточуючих щирість і комунікабельність, очікує їх прояву при взаємодії. У процесі вивчення ситуацій втрати важливих людей та/або відносин з ними, встановлено, що стан самотності в таких ситуаціях може мати подвійний характер. При деструктивному результаті людина не приймає свій стан самотності і має негативну оцінку того, що відбувається, що часто призводить до таких варіантів адиктивної поведінки, як наркоманія, алкоголізм тощо. Така людина не здатна пристосовуватися до навколишнього середовища і має тенденцію до соціальної залежності, ізоляції, ворожого настрою та зростання емоційного напруження внаслідок дистресу.

У другому варіанті переживання самотності, людина вибирає стратегію подолання, що дає змогу знаходити позитивні аспекти життя, бути соціально активною, займатися трудовою діяльністю, рефлексувати та займатися творчістю [21].

Звертаючись до культурно-психологічної концепції вікового розвитку Е. Шпрангера, слід зазначити, що основою психічного розвитку в юнацькому віці є становлення ціннісних орієнтацій та світогляду. Відповідно до позиції науковця, психічний розвиток у молодості є «вростанням індивідуальної психіки в об'єктивний і нормативний дух певної історичної епохи». Відтак, головним у цьому віці, на думку Е. Шпрангера, є відкриття «я», виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності, вростання у культуру.

При цьому період юності є ключовим, визначальним для збереження психічного здоров'я, оскільки саме в цей час перед особистістю постає проблема пошуку сенсу свого існування та визначення життєвих цілей [2]. Так, юнаки та дівчата, які переживають самотність, підозрілі і мають поєднання поведінкових та особистісних особливостей, що суперечать один одному, а саме: одночасне пристосування та протистояння в конфліктних ситуаціях, емотивність у поєднанні з тривожністю та комунікативна спрямованість. Багато в чому така суперечність пояснюється ідентифікацією людини з різними об'єктами (людьми), які мають, природно, різні особистісні особливості та соціальні потреби [3].

Проведений аналіз наукової літератури також показав, що проблема взаємозв'язку переживання самотності із соціальними потребами практично не досліджена. Разом з тим, як було показано вище, у кожному з підходів до самотності вказується, що причини виникнення даного переживання носять соціальний характер. Для більш повного розуміння цієї проблеми та опису проблем у повноцінному функціонуванні та розвитку людини, спочатку розглянемо ті особистісні особливості та складові компоненти психічного здоров'я, які характерні для переживання самотності.

Магдисюк Л., Притка І. зазначають, що «…переживанню самотності властиві неадекватне регулювання поведінки та діяльності, а також невміння протистояти життєвим проблемам без негативних наслідків для здоров'я». Відтак, відбувається порушення особистісної зрілості через порушення засвоєння реакцій[,](javascript://) аде[кватних](javascript://) щодо різних [ситуацій](javascript://) в [житті](javascript://) людини[, коли](javascript://) неможливо розділити реальні та ідеальні [цілі» [](javascript://)17[].](javascript://) Також при цьому стає важко мислити і діяти продуктивно, усвідомлювати свої здібності та вміти ними користуватися, брати на себе відповідальність, бути досить стійким в емоційному плані, домагатися бажаного не скаргами та маніпуляціями, а своїми власними силами. Порушення конгруентності особистості виражається відповідно до вчинків і переживань: «Я роблю те, що мені цікаво. І те, що я роблю, мені цікаво» [там само].

Для більш глибокого розуміння проблем самотності, пропонуємо проаналізувати ті з соціальних потреб, незадоволення яких приводить до такого стану. Для цього звернемося до найбільш відомих теорій, повязаних із дослідженням потребової сфери особистості.

Так, у теорії ієрархії потреб А. Маслова, всі вони людини можуть бути зведені в єдину систему. У контексті нашого дослідження нас цікавлять т.з «вищі» потреби, а саме: потреба у належності до певної соціальної групи; потреба у повазі та потреба у самореалізації.

На наш погляд, депривація потреб саме цих груп може викликати в людини переживання самотності (оскільки сприяє виникненню відчуття покинутості, непотрібності), а також труднощі самоактуалізації особистості через шляхи, описані А. Масловим. А саме: складність у прийнятті відповідальності за свої дії, складність в актуалізації (тобто спробі існувати реально, фізично, а не тільки потенційно), складність у розвитку здібності «кращого життєвого вибору» (тобто вибору їжі, музики , професії, шлюб) [53, с. 19].

Далі, розглянемо теорію потреб Д. МакКлеланда, яка є спрощеною модифікацією моделі мотивації А. Маслова. Розробляючи свою теорію потреб, Д. МакКлелланд акцентував увагу до потребах вищих рівнів. Дослідник виходить із того, що людям, як правило, притаманні три основні потреби: влада, успіх та причетність. Потреба у владі є прагненням впливати на інших людей. Потреба успіху задовольняється в наслідок доведення роботи до успішного завершення. Потреба в причетності виявляється у схильності людини до участі у вирішенні найбільш важливих завдань організації. З погляду аналізу даних груп потреб, як можливих елементів виникнення переживання самотності, слід зазначити, що всі три потреби, виділені автором, мають дуже велике значення для особистості. Так, потреба влади дає людині можливість не тільки чинити формальний чи неформальний вплив на будь-кого, а й займати головне становище. І, незважаючи на те, що потреба в успіху трактується автором досить вузько (як успішне доведення роботи до завершення), людина в даному випадку оцінюється як сумлінний працівник, а, отже, відбувається задоволення його потреб у самосприйнятті та суспільному визнанні. Прагнення людини брати участь у вирішенні найважливіших завдань в організації сприяє задоволенню її потреб в автономії, домінуванні та радикалізмі. Таким чином, важливо зазначити, що кожна з виділених Д. МакКлеландом потреб може сприяти виникненню переживання самотності у разі часткової або повної її фрустрованості і, ймовірно, призведе до таких проблем психічного здоров'я як нездатність до нормального міжособистісного спілкування та неможливість відчувати свою самодостатність. Також порушується повноцінний розвиток та функціонування, виконання людиною різних ролей (соціальних, культурних та вікових) та життєдіяльність в цілому. Як наслідок, така дисгормонія між структурним елементами особистості (емоційною, психічною, інтелектуальною і тілесною) породжує загальну дисгормонію людини і навколишнього її соціуму. Саморегулюваність особистості – її здатність до адекватної адаптації як до сприятливих, і до несприятливих впливів середовища, – також виявляється утруднена [53].

«Теорія очікувань» В. Врума стверджує, що мотивація залежить від трьох чинників: очікування можливого результату, очікування винагороди від цього результату і очікуваної міри цінності цієї винагороди. Аналізуючи її основопоожні принципи в контексті виникнення переживання самотності, необхідно зазначити, що автор говорить про такі істотні для людини моменти, як: позитивна самоооцінка себе і своїх можливостей, прагнення успіху і високих результатів у своїй діяльності для задоволення потреби в успіху та отриманні уваги до себе з боку оточуючих. [Якщо вищезазначені аспекти](javascript://) залишаються незадоволеними[, то людина відчуває пригніченість і вважає себе](javascript://) малопривабливою особистістю. Це [часто супроводжуються специфічними негативними](javascript://) ефектами: злістю[,](javascript://) бажанням ізолюватися від інших, усамітнитися тощо [60].

Ще одна теорія, за допомогою якої можна пояснити причини виникнення почуття самотності – теорію мотивації Г. Мюрея. На нашу думку вона має низку переваг у порівнянн з іншими мотиваційними підходами. Так, до Р. Мюрея спроби опису мотиваційної сфери базувалися, зазвичай, на принципі простоти, і включали мінімальну кількість понять. Дослідник стверджує, що правильне розуміння мотивації має ґрунтуватися на використанні великої кількості змінних, що відображають хоча б частково всю її складність. При цьому науковець вперше робить спробу дати емпіричні визначення цим змінним. На його думку, подібні дефініції, навіть не будучи вичерпними, могли б значно просунути дослідження операційних спроможностей попередніх схем людської мотивації [28]. Підсумком його роботи стала система уявлень, що демонструвала спробу об'єднання клінічних описів і вимог, що пред'являються до емпіричного дослідження. Зокрема дослідник пропонує детальне та глибоке визначення поняття «потреба», як конструкт, який означає специфічну силу, що діє в мозку та [організує перцепцію, аперцепцію,](javascript://) [інтелектуальну діяльність, довільні дії таким чином, щоб очікувана незадовільна ситуація трансформувалася у](javascript://) певному напрямі» [там само]/ Отже, потреба виявляється в тому, що направляє організм на пошук або уникнення зустрічі або, якщо зустріч відбувається, у плані привернення уваги та відповіді на чинений тиск. Будь-яка потреба супроводжується характерним почуттям чи емоцією і має тенденцію до певної модифікації. Потреба може бути коротко або довготерміновою, інтенсивною або навпаки слабкою, але як правило, вона задає орієнтири для зовнішньої поведінки людини і тим самим змінює ситуації чи обставини так, щоб зрештою досягти поставленої мети, яка задовольнить організм.

Формулюючи загальне визначення потреби та виявляючи її показники, дослідник складає орієнтовний список із двадцяти потреб: у досягненні, в афіліації, в автономії, в протидії, в агресії, в захисті, в повазі, в домінуванні, в ексгібіції, в уникненні ганьби, в уникненні шкоди, в грі, в опіці, в порядку, в відкидання, у чуттєвих враженнях, у сексі, у підтримці та розумінні.

Якщо поняття «потреба» відображає значні іманентні чинники людської поведінки, то під поняттям «прес» розуміються елементи поведінки із зовнішнього середовища. Іншими словами, прес – характеристика об'єкта середовища, що ускладнює або полегшує наближення людини запланованих цілей. Дана характеристика завжди пов'язана з тим, звідки виникає зусилля, від яких безпосередньо залежить досягнення мети. Г. Мюррей дає таке визначення[: «прес об'єкта – те, що він може зробити з суб'єктом чи для суб'єкта, – сила, яка так чи інакше впливає добробут суб'єкта» [28, с. 210].](javascript://)

Г. Мюррей під час впровадження термінології в опис довкілля, прагне вичленування і класифікації значних частин світу, у якому «занурені» індивіди. Зрозуміло, ми можемо краще уявити, як вчинить індивід, якщо маємо у розпорядженні як картину його мотивів чи напрямних установок, а й картину його тлумачень довкілля.

Теорія Р. Мюрея є достатньо цінною для вивчення переживання самотності у контексті дослідження рівня задоволеності соціальних потреб особистості, оскільки саме в ній вперше було порушено тему фрустрованості потреби та введено спеціальний термін «прес». Ці ідеї дають змогу досліджувати соціальну потребу з позиції її виразності з допомогою порядкової оцінки.

Такою ж цікавою і цінною є ще одна мотиваційна концепція, яку запропонував А. Едвардс. На його думку, мотиваційні тенденції можуть розглядатися як репрезентовані особистостю загальні орієнтації, що дають змогу обирати їй певні способи дій. Дослідник пропонує виявляти особистісні переваги за допомогою зіставлення двох висловлювань, з яких необхідно вибрати саме те, що найбільш адекватно характеризує людину. Список шкал, що задають діагностовані види мотивації виходячи з визначення кількісних індексів зроблених особистістю переваг, охопив більшу частину з позначених Г. Мюреєм потреб. Але на відміну від останнього, розроблений А. Едвардсом тест меншою мірою зорієнтований на діагностику особистісних латентних диспозицій. У класифікації Р. Мюрея був присутній як критерій поділу нижчих і найвищих потреб, а й критерій розведення прихованих і явних. Явна форма репрезентації потреби пов'язана зі здійсненням суспільно прийнятних типів діяльності, тоді як змістовно та ж прихована диспозиція залишається на рівні несвідомого. Це і послужило базисом для розробки проективних технік ТАТ. Застосовуючи дані техніки на практиці, психолог отримує можливості реконструювати відкриті наповедінковому рівні динамічні сили різної спрямованості. Однак якщо ТАТ орієнтується на діагностику латентних потреб, то «список особистісних переваг» є своєрідним компромісом у визначенні явних і прихованих складових, по-різному представлених у тій чи іншій шкалі вимірювання особистісних переваг індивіда. Це компроміс між усвідомлюваними альтернативами виборів та необов'язково осмисленими критеріями реалізації переваг. На відміну від Г. Мюрея, який пов'язує уявлення про латентні потреби з психоаналітичним розумінням несвідомого та з можливістю їх виявлення за допомогою проективних методик, А. Едвардс шлях від несвідомих проявів тих самих типів мотивації до тлумачення показників шкал не описує. Готовність до визнання за собою певної мотиваційної установки (наприклад, критика інших, прагнення до досягнень тощо), з одного боку, включено до змісту висловлювань, а з іншого – може стати частиною неусвідомлених критеріїв зроблених людиною перева [28].

Отже, розглянувши різні мотиваційні підходи, ми можемо відзначити, що теоретичні обґрунтування способів опису певних видів мотиваційних утворень трактуються як конкретні форми мотиваційної регуляції діяльності. Вони відкривають для дослідника можливість глибшого вивчення тих чи інших психологічних проблем, зокрема проблеми вивчення самотності. Якщо представники соціологічного підходу вважають, що найчастішою причиною виникнення самотності людини у зрілому віці є розлучення, то рамках мотиваційних теорій стверджується, що розлучення – це причина самотності. Розлучення, з погляду мотиваційного підходу, – це лише подія, у результаті якого відбулася депривація потреби в афіляції, що викликало проблеми у певних компонентах психічного здоров'я, отже, і переживання самотності. Грунтуючись на перерахованих вище теоріях мотивації, було виділено перелік соціальних потреб, фрустрація яких, на наш погляд, призводить до переживання самотності. До них такод слід віднести: 1. «Потребу самосприйняття» – це оцінка людиною себе, своїх якостей, можливостей і місця, що вона займає серед інших людей; 2) «Потребу мотивації досягнення» – це, передусім, прагнення успіху, високих результатів своєї діяльності; 3) «Потребу в агресивності» – це риса особистості, що виявляється у більш-менш постійному ворожому ставленні людини до людей, тварин та предметів природи, матеріальної культури, схильність до їх руйнування та агресивних дій; 4. «Потребу в демонстративності» – це особливість особистості, пов'язана з підвищеною потребою в успіху та увазі до себе оточуючих; 5) «Потребу прийняття авторитету» – це прийняття неформального впливу будь-якої особи чи організації у різних галузях життя (наприклад, вихованні, науці), заснованого на знаннях, моральних принципах, досвіді; 6) «Потребу автономії» – це самостійність, незалежність у прийнятті рішень, у виборі своєї справи, життєвого шляху й у реалізації задуманого; 7) «Потребу афіліації» – це потреба людини у створенні теплих, емоційно значимих відносин із іншими людьми, потреба належати до певної групи; 8) «Потребу у прийнятті опіки» – це прийняття цілеспрямованого блага від інших людей; 9) «Потребу у домінуванні» – це потреба суб'єкта зайняти більш рейтингове місце серед інших; 10) «Потребу в почутті провини» – це внутрішнє ставлення особистості до вчинених дій (бездіяльності) і заподіяних внаслідок цього наслідків; 11) «Потребу опіки над іншим» – це цілеспрямоване прагнення робити благо для інших людей.

Отож, переживання самотності детермінуєтьс когнітивними процесами, що формують почуття та регулюють дії. Про самотність коректно говорити лише тому випадку, коли особистість сама розуміє, що її відносини з іншими неповноцінні у якомусь суттєвому аспекті. Самотність часто пов'язана з певними емоціями та почуттями, які виникли внаслідок незадовільної взаємодії з навколишнім світом. Наприклад, коли хтось говорить про почуття самотності, то завжди має розуміє причину цього переживання.

**2.2. Розвиток психологічної культури особистості як умова подолання почуття самотності у юнацькому віці**

Психологічна культура особистості є умовою збереження її здоров'я. Тому вирішення проблеми переживання почуття самотності у юнацькому віці розглядається нами у рамках розвитку психологічної культури особистості. На жаль, нині вчені поки що не можуть знайти системний, комплексний та ефективний підхід до подолання цієї проблеми. Є лише окремі думки та позиції, які виражають ставлення до неї. Так, наприклад, одні науковці вважають, що всім самотнім людям необхідно направити свою енергію на проекти, дружні зв'язки, подбати про спілкування [27; 31], інші переконані, що для того, щоб подолати стан самотності, необхідно пізнати себе, перестати ображатися на оточуючих і «поєднатися з іншою людиною» [10; 25]. Наприклад, дослідник Дж. Теннер припускає, що, незважаючи на те, що в коханні людина завжди наражається на великий ризик страждання, в той же час «чим більше ми беремо на себе особисту відповідальність за наслідки кохання, тим менш самотніми ми стаємо». У. Шутц висуває іншу позицію: самотні люди повинні ґрунтовно пізнати самих себе, власні почуття та зайнятися чимось новим; робити це потрібно доти, доки вони «не почнуть дорожити своєю самотністю і цінувати її, і водночас їхня потреба в контакті з людьми буде задоволена» [37, с. 16].

На наш погляд, більша частина подібних рекомендацій має абстрактне формулювання і не містить конкретного алгоритму подолання самотності. Розглядаючи переживання почуття самотності як проблему, пов'язану з психологічним здоров'ям, а отже з психологічною культурою, розгляд її компонентів дає змогу виділити основні орієнтири роботи з подолання даного переживання. У цьому дослідженні ми ґрунтуємося на наступних структурних компонентах психологічної культури особистості: когнітивному, компетентнісному[, ціннісно-смисловому, рефлексивно-оцінковому](javascript://) та культуротворчому [26]. Ці компоненти є самостійними за своїм змістом, але між ними є зв'язки, які показують рівень культурного освоєння та генезис особистості в культурному аспекті загалом.

Так, наприклад, психологічна грамотність, під якою розуміється сукупність психологічних умінь і знань, представлено в когнітивному компоненті. З нього розпочинається засвоєння психологічної культури. На цей процес засвоєння впливають вік людини та її індивідуальні особливості. Компетентнісний компонент визначається як [особливий тип організації предметно - специфічних](javascript://) знань[, що дає змогу приймати ефективні рішення в своїй відповідності до](javascript://) діяльності. Ціннісно-смисловий – передбачає сформовність [системи особистісно-значимих і особистісно-цінних прагнень, ідеалів, переконань, поглядів, позицій, відносин, вірувань у сфері психіки людини, взаємовідносин з оточуючими. Ці показники](javascript://) становлять основу внутрішнього світу особистості й на [відміну норм цінності](javascript://) припускають вибір будь-якого об'єкта, потреби, методу; стаючи мотивами поведінки, вони переходять у ціннісні орієнтації особистості». Культуротворчий компонент свідчить про те, що особистість із самого раннього віку є творцем, а не лише творінням. Об'єктом «творця» виступають такі продукти психічної творчості як переконання, вчинки, образи, що виникають тощо. Рефлексивний [компонент психологічної культури представляється як: «осмислення людиною цілей, процесу та результатів своєї діяльності з присвоєння психологічної культури, а також усвідомлення тих внутрішніх змін, які в ньому відбуваються, себе як особи, що змінюється, суб'єкта діяльності і відносин» [18].](javascript://) Цей компонент виступає основним механізмом у юнацькому віці, що сприяє розкриттю внутрішніх ресурсів особистості. Ми вважаємо, що на основі розвитку рефлексії в роботі з подолання юнацької самотності можливе формування позитивної самовідносини, вироблення нових адаптивних стратегій поведінки та способів конструктивного спілкування. І.С. Кон зазначав, що рефлексія у юності виконує велику духовну роботу, саме з її допомогою відбувається найголовніше відкриття юності - відкриття внутрішнього світу [15].

У [роботах](javascript://) багатьох вітчизняних дослідників зазначається, що центральним компонентом [діяльності людини є її самосвідомість. Воно бере активну участь у життєдіяльності та впливає на розвиток та стан особистості. Також рефлексивний механізм дає змогу їй переходити більш високі рівні у розвитку.](javascript://) Таким чином, рефлексія умовно захоплює всі вищеперелічені компоненти психологічної культури.

Продовжуючи розгяд даної проблематики пропонуємо звернутися до розгляду самотності у контексті когнітивного підходу Дж. І. Янга, який досліджував цей феномен через призму депресії. Незважаючи на те, що дані феномени відрізняються один від одного, вони, беручи увагу результати досліджень, мають певні точки перетину.

Основним проявом психологічної культури особистості є взаємини людей. Якщо психологічна культура розвинута досить сильно, то основні соціальні контакти можна називати задовільними. У своїй концепції дослідник Дж. І. Янг наводить таке визначення самотності: «[самотність - це відсутність або уявна відсутність](javascript://) задовільних соціальних відносин, що супроводжується симптомами психічного дискомфорту, [яке пов'язане з дійсною або](javascript://) уявною відсутністю таких» [43, с. 214]. Ключовий момент концепції Янга полягає в тому, що дослідник безпосередньо не вважає самотністю ситуацію, коли людина позбавлена компанії інших людей, але при цьому вона не показує ознак психічного неблагополуччя. Вона може бути цілком задоволена знаходженням наодинці з собою. При цьому дослідник вважає, що самотність є не тільки когнітивним феноменом, так як соціальні відносини є надскладнішим феноменом, оскільки вони містять такі компоненти, як взаємозалежність та взаємність. Цим дані процеси практично нічим не відрізняються від інших класів підкріплення. Недосконалість соціальних відносин тягне за собою трансформацію характеру поведінки та емоційного відгуку оточуючих людей. Це відбувається навіть у тому випадку, коли немає ознак існування на когнітивному рівні «звязку» між очікуваннями людини та реальністю. Вірним є також і зворотне твердження. Воно звучить так: самотність, ймовірно, виявиться стійким, тому що людина позбавлена соціальних підкріплень, навіть в умовах відсутності їх дефіциту в дійсності. Більше того, на думку Янга, у ситуації усвідомлення людиною «звязку» між бажаними та існуючими відносинами, подібного усвідомлення виявляється недостатньо, щоб вважати людину самотньою. Відповідно до тлумачення самотності Дж. І. Янга, така неузгодженість між очікуваними та реальними відносинами може супроводжуватися одним чи кількома симптомами психічного розладу. Найчастіше такою ознакою може бути стан афекту з яскраво вираженим негативізмом. Наприклад, частина одиноких людей найчастіше переживають пригніченість і смуток, дехто навіть вказує на тривогу і страх, інші відчувають гнів і гіркоту.

Для подальшого дослідження самотності важливо розглянути теорію атрибуції. Зовнішня атрибуція виявляється в тому, що люди можуть звинуватити у своїй самоті інших людей. Наприклад, вони можуть бути переконані в тому, що хтось інший егоїстичний. У цьому випадку вони відчувають гнів і гіркоту. Внутрішня атрибуція виражається в тому, що люди кажуть собі, що вони самі винні в тому, що у них немає близьких друзів, оскільки вони сумні та нудні. Стійка атрибуція проявляється тоді, коли в людини відсутня віра в те, що вона може змінити себе. У такому разі вона відчуватиме смуток, а згодом може навіть перетворитися на хвору, яка страждає на депресію. Якщо ж людина правильно ставиться до своїх проблем, вважаючи їх своєрідним викликом долі, якщо вона впевнена, що в її силах запобігти розриву відносин, якщо вона сама вживає заходів для їх поглиблення, то навряд чи така людина відчуватиме негативні емоції. Подібний стан не можна назвати самотністю. Звідси можна дійти невтішного висновку, що якщо людина змінить своє розуміння причин самотності, це дозволить їй трансформувати характерний стан афекту (наприклад, перейти від печалі до гніву). Але, на жаль, це допоможе пом'якшити відчуття самотності.

Деякі психологи розглядають самотність тільки як вид депресії, а не як самостійний феномен, що заслуговує на окреме вивчення. Звичайно, ми не можемо ігнорувати дані клінічних спостережень, які показують значну схожість самотності і депресії. Емпіричні дослідження говорять про те, що між самотністю і депресією існують кореляції (від 0,38 до 0,71) [12]. Однак на наш погляд, якщо людина відчуває депресію і потребує психофармокологічної допомоги, це сфера вивчення клінічної психології. На думку Дж. І. Янга, схожість самотності та депресії можна пояснити за допомогою когнітивної теорії. Це означає, що у випадку, якщо людина вважає, що труднощі в соціальних відносинах виникають через її особисті недоліки, які не піддаються зміні, то вона, швидше за все, почувається самотньою і пригніченою. Найчастіше люди схильні звинувачувати у своїй самоті лише себе, а не оточуючих. Крім того, вони вважають причиною самотності лише свою поведінку, яку не можна скоригувати. Тому не дивно, що такі стани афекту як печаль і депресія є найчастішими супутниками цього стану.

Своєю чергою депресія часто супрповоджується проблемою негативного ставлення до життя. Цим зумовлює й те, що людина у стані депресії перебільшує негативні аспекти своїх стосунків і, отже, почувається самотньою. В даному випадку слід говорити про порушення вольової функції психологічної культури, тобто про «здатність придушувати та справлятися з негативними емоційними впливами та переживаннями» [43, с. 209]. З погляду Дж. І. Янга, дослідження самотності сприятиме лікуванню депресії, і навпаки, вивчення депресії допоможе зрозуміти її глибше, що буде корисно для самотніх пацієнтів.

Важливо, що Дж. І. Янгом розмежовано ситуативну, минущу і хронічну самотністю. Відмінність полягає у тривалості часу, протягом якого триває самотність. Перій піддаються люди, не задоволені соціальними відносинами протягом двох і більше років. Друга властива тим, хто переживає розрив відносин, які перервані зіткненням зі специфічним кризою (наприклад, смерть чи розлучення, життєві зміни на кшталт від'їзду з дому до коледжу тощо). Результатом такого переходу стає відчуття самотності. Спочатку людина може відчувати ситуативну самотність, проте якщо вона не пристосується до змін протягом двох років, то опиниться в стані хронічно самотніх. Минуща (повсякденна) самотність передбачає коротке (чи випадкове) почуття самотності.

Хоча хронічна самотність є критичною точкою у її вимірі, дослідники не звертають на неї належної уваги. Клінічному психологу стає ясно, що доросла людина, яка перебуває в ізоляції протягом дванадцяти років, страждає на важку форму депресії. Вона навряд чи буде схожа на студента коледжу, який відчуває самотність лише протягом п'яти місяців, тобто з моменту свого від'їзду з рідного дому. Хоча і той, й інший можуть однаково заявляти про те, що їх не люблять, що вони відрізняються від інших людей, що й у них немає друзів, підстави таких переконань будуть абсолютно різними.

Відтак, можна припустити, що хронічна самотність зумовлена довготривалим когнітивним або біхевіоральним недоліком відносин з іншими людьми, а не тимчасовою реакцією на нове оточення. Люди з хронічною самотністю зазвичай мають набагато менше близьких та інтимних стосунків, ніж у люди із ситуативною самотністю.

Продовдуючи цю думку А. Бек підкреслює вплив свідомості на поведінку та емоції людей та стверджує, що структурування людиною свого досвіду залежить від того, що вона відчуває і як діє. Як особистісні значення погляд на самого себе і на оточення є основою для «внутрішньої реальності» людини. Якщо існує між цим є протиріччя, то це вказує на низький рівень розвитку психологічної культури. Існує два варіанти прояву такого феномена: самоконтроль як припинення своєї дії самою особистістю, і безконтрольність, тобто здійснення дій, неприпустимих з погляду прийнятих у суспільстві норм поведінки. Для першого випадку характерне «вирішення» проблеми можливого та бажаного. У цьому разі діє принцип «заборонено-дозволено» як основа для прийняття рішень. Тут механізм здійснення дії – це контроль як у відповідь на питання, що саме недозволено робити. На жаль, при цьому людина не може розкрити ті здібності та інтереси, які вона побоюється виявляти через будь-які критерії допустимого, прийняті нею самою. Основу поведінкових реакцій таких людей становлять підпорядкування і залежність.

Характерні проблеми – психологічна самотність, внутрішньоособистісний конфлікт, втрата сенсу життя. Ціннісно-смисловий компонент психологічної культури людини є сукупністю, системою особистісно значимих переконань і поглядів, прагнень та ідеалів, позицій та відносин, вірувань у психічній сфері, діяльності людини, у її взаєминах з іншими людьми тощо. Ці компоненти є «духовними опорами», які надають життю сенсу, орієнтують у ньому людину, сприяють її боротьбі з руйнівними та негативними впливами. Всі ці характеристики є основою внутрішнього світу людини, стрижнем її особистості. Від їхнього розвитку залежить високий рівень психологічної культури. Крім того, Дж. І. Янг вказує на аналіз А. Беком різноманітних когнітивних явищ, що становлять внутрішню реальність кожної людини. До таких когнітивних явищ він відносить образи, думки, виражені в словах, автоматичне мислення, основоположні припущення. Сам Дж. Янг докладніше розбирає два останні явища, вважаючи, що вони мають першорядне значення у лікуванні самотності. А. Беком встановлено, що людина, яка страждає на депресію, часто має два потоки мислення, які протікають одночасно. Було зафіксовано, що один потік думок можна описати словами, а другий потік взагалі рідко потрапляв у звіти. Дослідникам здавалося, що люди просто не могли на ньому зосередитись. Це були так звані автоматичні думки, які виникають дуже швидко і є підсвідомими. Другий потік думок часто відхиляється від реальності та логіки. Дослідник називає їх «когнітивними збоченнями» [43, с. 268].

Робота з подолання самотності у рамках когнітивних поглядів орієнтована на проблемний підхід. Робота психолога полягає у виявленні спільно з клієнтом у його розладі низки проблем (психологічних, ситуативних та міжособистісних), які можна вирішити. Когнітивний погляд на роботу дає змогу спільно з клієнтом розробити структурну форму, яка може допомогти у виправленні помилок, що виникають у ході мислення і при вирішенні проблеми. Клієнт має робити це поступово, поетапно. Такий підхід передбачає використання і когнітивних, і біхевіоральних методик, які здатні помітно підвищити рівень розвитку елементів психологічної культури. Однією з найважливіших характеристик у роботі психолога у когнітивному напрямі є співпраця з клієнтом. Він пояснює раціональність і доцільність кожного втручання та дивиться на реакцію клієнта на кожен етап роботи, пропонуючи йому вибрати альтернативний спосіб, спонукаючи таким чином його до розуміння основних питань. Кожна робоча зустріч має бути добре структурована. Психолог повинен стежити, щоб клієнт не відхилився від проблеми.

Специфіка психічного здоров'я полягає у культурній опосередкованості, залежності від «культурної рамки», в якій особистість живе та розвивається. Дж. І. Янг представляє її у вигляді ранніх неадаптивних схем, що формуються у дитячому віці та є плодами батьківського стилю виховання. Науковець виділяє вісімнадцять їх різновидів, що у контексті нашої роботи можуть бути скогцентровані у п'яти гіпотетичних сферах. Срера «Розрив зв'язків та неприйняття»: людина очікує, що [актуальні потреби в](javascript://) безпеці[,](javascript://) стабільності[,](javascript://) роботі[,](javascript://) емпії, співчутті[,](javascript://) прийнятті і повазі залишитися [незадоволеними тією мірою , в якій би](javascript://) хотілося б, тому внаслідок цього можуть виникнути наступні неадаптивні схеми: занедбаність/нестабільність (поведінка близьких людей суб'єктивно сприймається ненадійним або нестабільним; виникає відчуття, що значущі інші не будуть постійно емоційно підтримувати і давати захист через свою емоційну нестабільність і непередбачуваність, ненадійність або через нерегулярну присутність: вони можуть залишити клієнта заради більш гідної людини просто вмерти); недовіра/жорстоке поводження (людина очікує, що оточуючі можуть завдати їй шкоди, будуть жорстоко поводитися з нею, принижувати, брехати, маніпулювати, зловживати своїм становищем. Клієнт може вважати, що шкоду їй завдають навмисно, або це виникає через несправедливість недбалості значимих інших щодо нього.У клієнта може виникнути відчуття, що його «обходять», тобто йому дістається «найгірший шматок»); емоційна депривація (очікування незадоволеності потреби клієнта у нормальній емоційній підтримці з боку оточуючих. При цьому виділяють три основні форми депривації: а) депривація турботи як відсутність уваги, симпатії, теплоти чи дружнього розташування; б) депривація емпатії як відсутність розуміння з боку інших, бажання вислухати, поділитися чимось особистим інтимними почуттями; в) депривація захисту як відсутність сили чи керівництва інших; ущербність/сором (людина відчуває себе неповноцінною, небажаною, некомпетентною у важливих питаннях. Крім того, вона може відчувати побоювання втратити любов значущих інших, якщо вона виявить свою некомпетентність. Ця неадаптивна схема може супроводжуватися підвищеною сприйнятливістю до критики, відкидання. проявляється у сором'язливості, схильності порівнювати себе з іншими, почуттям незахищеності чи почуттям сорому за вади особистого плану, які сприймаються клієнтом суб'єктивно (егоїзм, спалахи гніву, неприйнятні сексуальні бажання тощо) або міжособистісні вади (фізичні недоліки, незручність у суспільстві тощо); соціальна ізоляція/відчуження (сюди відноситься почуття відірваності від решти світу, сприйняття себе відмінним від інших людей та/або непричетним до групи чи спільноти) [43, с. 271-272].

Друга сфера «Порушення автономії та функціонування» передбачає наявність очікувань, що стосуються самої людини та її оточення, які заважають виявляти здатність до сепарації, виживання, незалежного чи успішного функціонування. До цієї галузі належать такі ранні неадаптивні схеми: залежність/некомпетентність (проявляється переконаності пацієнта в тому, що він не здатний компетентно виконувати повсякденні обов'язки без сторонньої допомоги); підвищена сприйнятливість до шкоди або хвороби (виражається перебільшеним страхом катастрофи, яку пацієнт не зможе запобігти тощо). Така залежність обмежує індивідуалізацію чи нормальний соціальний розвиток людини. Часто така неадаптивна схема супроводжується переконаністю в тому, що хоча б один із індивідів, який залучений до відносин, не зможе вижити або не буде щасливий без підтримки іншого. Крім того, ця схема може містити відчуття стримування або злиття з іншими людьми, а також нерозвинену ідентичність); неспроможність (людина переконаний у неминучості невдачі у теперішньому й майбутньому, і навіть у своїй неадекватності проти однолітками у різних сферах життєдіяльності (у школі, кар'єрі, спорті). Ця неадаптивна схема найчастіше містить у собі переконаність людини у своїй розумовій нездатності, бездарності та відсутності будь-яких здібностей, неосвіченості, низькому статусі, неуспішності та ін.).

Сфера «Порушені кордони» включає порушення внутрішніх кордонів. Така людина є безвідповідальною, нездатною ставити перед собою довгострокові цілі. Це часто призводить до її нездатності поважати права оточуючих, співпрацювати з ними, виконувати свої обіцянки та досягати власних реалістичних цілей. До цієї сфери належать такі неадаптивні схеми: обраність/перевага (клієнт переконаний у своїй перевагі над іншими людьми. Він вважає, що має особливі права і привілеї, тому йому необов'язково дотримуватися правил взаємності. Крім того, згідно з цією схемою людина впевнена в необхідності і можливості задовольняти свої бажання від обставин, думки оточуючих або їх витрат); недостатній самоконтроль/самодисципліна. Для даних неадаптивних схем характерна така сімейна атмосфера, для якої властиві вседозволеність, потурання, недостатня дисципліна, відсутністьмеж відповідальності, взаємного спілкування та постановки завдань.

Сфера «Надорієнтованість зовні» відображається надмірною увагою до бажань, почуттів та реакцій інших людей на шкоду власним потребам. У цьому разі людина домагається від інших любові та схвалення, їй необхідно постійно підтримувати в собі відчуття зв'язку з оточуючими або уникати покарання. Дану область складають такі неадаптивні схеми, як: підпорядкування (людина змушена занадто часто передавати контроль над своїми діями іншим людям. Це робиться для того, щоб уникнути гніву або покарання з боку інших людей. Ця неадаптивна схема включає дві основні форми підпорядкування: а) підпорядкування потреб (людина пригнічує власні переваги, рішення та бажання); б) підпорядкування емоцій (людина змушена постійно придушувати свої емоційні прояви, особливо гнів). Крім того, згідно з цією схемою клієнт часто вважає, що його думка, бажання і почуття не цікаві оточуючим, тому часто пацієнт надмірно слухається інших людей, але при цьому відчуває, що він потрапив у пастку. Також все це може призвести до акумуляції гніву, що виражається симптоматикою порушеної адаптації); жертовність (проявляється в надмірній добровільній стурбованості задоволенням потреб і бажань інших людей у повсякденному житті на шкоду своїм інтересам. Встановленими передумовами подібної поведінки є такі: страх заподіяти біль іншій людині, елімінація почуття провини за свій егоїзм, а також підтримка зв'язку з людьми, які, на думку клієнта, потребують допомоги. Людина з цією схемою хоче будь-якими способами домогтися безпеки. Реакція оточуючих є основним чинником її самоповаги, а чи не власні природні схильності. У більшості таких сімей емоційні потреби та бажання батьків (соціальне прийняття та статус) панують над індивідуальними потребами та бажаннями дитини.

До сфери «Надпильність і придушення емоцій» належить надмірне придушення почуттів, що спонтанно виникають, імпульсивно прийнятих рішень. Крім того, для даної галузі властиво бажання відповідати жорстким внутрішнім правилам та очікуванням, що стосуються функціонування та етичної поведінки. Найчастіше слідування інтерналізованим правилам є бар'єром для задоволення, відпочинку, самовираження, близьких стосунків та здоров'я. У цій сфері виділяють такі ранні неадаптивні схеми, як: негативізм/песимізм ( проявляється у стійкій акцентуації нанеосновних аспектах життя (біль, смерть, втрата, розчарування, конфлікт, вина, образа, невирішені проблеми, можливі помилки, зрада, неприємності тощо) у контексті зменшення позитивних оптимістичних аспектів. Ця неадаптивна схема містить завищені очікування: в більшості випадків людина очікує, що все піде погано, а успіх обернеться невдачею (це відбувається у всіх сферах життєдіяльності; придушення емоцій (проявляється у надмірному придушенні спонтанних дій, почуттів чи прагнення соціальних контактів. Причинами подібного придушення є прагнення уникнути засудження з боку навколишніх, почуття сорому або втрати контролю над емоційними сплесками); жорсткі стандарти/надмірна критичність (підставою даної схеми є переконання в необхідності відповідності поведінки завищеним внутрішнім стандартам. Це робиться для того, щоб уникнути критики, проте з часом зазвичай це призводить до надмірної напруженості, неможливості зупинитися. Дана неадаптивна схема веде також до того, що людина не може розслаблятися і отримувати задоволення, зберігати здоров'я і підтримувати самооцінку виявляється також важко. Звідси - немає почуття задоволеності від своїх досягнень або взаємин з іншими людьми, виникає відчуття, що помилки вимагають серйозного покарання, тому така людина схильна до прояву гніву, нетерпимості і нетерпіння. Як правило, вона прагне звинувачувати інших людей, якщо вони не відповідають його очікуванням або внутрішнім стандартам. Така людина зазвичай не прощає помилки ні собі, ні іншим. Для таких сімей характерне чітке виконання обов'язків, обов'язок, перфекціонізм, дотримання внутрішніх та зовнішніх правил, приховування емоцій, уникнення помилок.

Таким чином, ранні неадаптивні схеми спонукають осіб, які зазнають різних переживань, спотворювати події так, щоб це дало їм змогу бути низької думки про себе, своє оточення і давати негативні прогнози на майбутнє. Отже, якщо людина в сім'ї набула ранніх неадаптивних схем, то у неї збільшується небезпека патологічного формування психологічної культури, наслідком чого є проблеми психічного здоров'я у формі самотності. Слід зазначити, що ранні неадаптивні схеми позначаються всіх компонентах психологічної культури (самооцінці, самореалізації людини у соціумії на здібності до саморозвитку).

**Висновки до розділу 2**.

Дослідження переживання самотності періоду юності у контексті збереження психічного здоров'я особистості практично не знаходить свого відображення в сучасній психологічній літературі. Методологічне значення проаналізованих теорій та концепцій дало змогу визначити цей стан у суб'єктивному аспекті, виробити власний погляд щодо вивчення даного явища відповідно до якого самотність розглядається як детермінанта проблемного розвитку особистості. Насамперед, вона повязана з негативним соціально-психологічним переживанням, що виникає в результаті неадекватного задоволення [соціальних потреб особистості,](javascript://) [наслідком](javascript://) якого [є відчуття себе як покинутої,](javascript://) [непотрібної;](javascript://) при якому відбувається втрата емоційного зв'язку з оточуючими.

На основі порівняльного аналізу теоретичних підходів до самотності з погляду задоволеності-фрустрованості соціальних потреб особистості було виділено перелік соціальних потреб, фрустрація яких може призвести до переживання самотності у юнацькому віці. Вони мають вигляд ранніх неадаптивних схем. Отже, розгляд проблеми надання психологічної допомоги та консультування з питань самотності дало змогу виділити основні орієнтири для розробки теоретичної моделі психокорекційної програми, спрямованої на розвиток рефлексії як важливого регулятора гармонійного розвитку та взаємодії механізмів ідентифікації та відокремлення у юнацтві.

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТИПІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ (НА ПРИКЛАДІ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК)**

**3.1. Програма емпіричного дослідження типів переживання самотності у контексті психічного здоров'я особистості**

З метою досягнення цілей кваліфікаційної роботи нами було організована та зреалізованапрограма емпіричного дослідженяя, яка включала три етапи.

Перший етап – пошуково-аналітичний. На основі аналізу наукової літератури було осмислено теоретико-методологічні та емпіричні напрямки дослідження, його мету, завдання, категоріально-понятійний апарат, обрано методи дослідження. Результатом цього етапу стало формулювання робочого визначення самотності, виділення та опис компонентів психічного здоров'я особистості та розробка, апробація опитувальника, спрямованого на дослідження переживання почуття самотності дівчат у юнацькому віці.

Другий етап – експериментальний. Під час його реалізації було проведено експеримент у групах студентів, у ході якого було запропоновано типологію самотності, основою якої є ранні неадаптивні схеми, особистісні особливості в контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості. Для цього було застосовано низку методик: опитувальник «Ранні неадаптивні схеми» Дж.І. Янга, опитувальник, спрямований на дослідження переживання самотності у дівчат, опитувальник «Вивчення міжособистісних відносин» У. Шутца, опитувальник афіліації Х. Хекхаузена, тест «Мотивація до успіху», модифікований аперцептивний тематичний тест (ТАТ) Г. Мюрея.

Опитувальник «Ранні неадаптивні схеми» Дж.І. Янга спрямований на виявлення стійких та довготривалих патернів мислення, що призводять до дезадаптивних форм поведінки. «Ранні дезадаптивні схеми» формуються, з погляду дослідника, ще дитинстві, виявляючись у поведінці вже дорослої людини. Будь-який розлад особистості Дж. Янг трактує як певний набір вісімнадцяти ранніх дезадаптивних схем, які мають бути враховані у процесі психотерапії.

Опитувальник, спрямований на дослідження переживання самотності у дівчат, дає змогу визначити рівень інтенсивності переживання самотності щодо кожного з незалежних факторів, а також якісно описати характер його перебігу. Також на основі отриманих результатів можна побудувати профіль для подальшого аналізу.

Опитувальник «Вивчення міжособистісних відносин» У. Шутца. Дослідник вважає, що індивід має три міжособистісні потреби і відповідні їм сфери поведінки, достатні для інтерпретації міжособистісних явищ.

**Потреба включення –** це потреба у формуванні та збереженні задовільних відносин із іншими людьми, основі яких зароджуються взаємодія та співробітництво.

**Потреба контролю –** це потреба у створенні та підтримці задовільних відносин з іншими людьми з опорою на силу та контроль.

**Потреба в афекті –** це потреба людини відчувати, що вона гідна любові (ставиться до сфери близьких емоційних відносин). Мета поведінки, що формується цією потребою, **-** емоційне зближення з партнером.

На основі виявлених потреб У. Шутц розробляє типологію міжособистісної поведінки. Він вважає, що відносини між батьками та дітьми всередині кожної сфери міжособистісних потреб можуть бути як прийнятними, і малозадовільними. З точки зору дослідника, існує три типи нормальної міжособистісної поведінки всередині кожної сфери. Вони відповідають різним рівням задоволення потреб (для кожної сфери описано також патологічний стан). Такі типи міжособистісної поведінки, як адаптивні механізми, мають певний алгоритм виникнення: дуже велике включення веде до соціально надмірної поведінки, а надто маленьке – до соціально дефіційної; надто багато контролю веде до автократичної поведінки, а замало – до абдикратичної; надто сильна афектія веде до чуттєвої надмірної поведінки, а надто слабка – до чуттєво дефіційної.

Опитувальник афіліації Х. Хекхаузена. З погляду дослідника, афіляція – це потреба у формуванні, підтримці та зміцненні позитивних відносин із іншими людьми. Що відчуває цю потреба людина як прагне до емоційно позитивному спілкуванню, а й вбачає у ньому одне з головних смислів життя. Пропонований Х. Хекхаузеном опитувальник оцінює дві співвідносні з потребою афіліація мотиваційні установки: прагнення до людей і страх бути відкинутим.

Модифікований тематичний апперцептивний тест (ТАТ) Г. Мюрея – метод, що дає змогу визначити переважні емоції, спонукання, комплекси, відносини та психологічні конфлікти особистості. Завдяки ТАТу стає можливим встановлення рівня прихованих тенденцій, які клієнт навмисно «ховає» або не може показати через їхню несвідомість. Випробуваному репрезентується серія картинок, на кожну з яких він повинен написати розповідь. Хід історії виявляє значні особистісні компоненти та обумовлюється виразністю двох психологічних тенденцій:

1. Прагненням тлумачити незрозумілі моменти у людських відносинах з власного досвіду та реальних бажань;
2. Тенденцією свідомо чи несвідомо долучати до наявного свої потреби та переживання.

Г. Мюрей пропонує використовувати розроблений ним список потреб, які згруповані виходячи з переважаючих мотивів o поведінки. З погляду дослідника, потреба може переживатися суб'єктивно (як імпульс) та об'єктивно (як краща лінія поведінки). Потреби мають тенденцію поєднуватися між собою. Внаслідок цього одна дія може задовольнити відразу кілька потреб. Список потенційних характеристик учасника крім потреб містить також кілька емоцій та внутрішніх станів. Прояв певного виду потреби та емоції випробуваного оцінюється за допомогою порядкової шкали у процесі експертного опитування. Нами була використана трибальна система («3» – максимально висока оцінка даного показника в кожній історії). Критеріями виразності були рівні виразності потреби (1 –потреба майже виражена; 2 - середній ступінь виразності потреби; 3 - високий ступінь виразності потреби) і ступінь задоволеності ("+" - потреба повністю задоволена; "+ -" - потреба задоволена, але з перешкодами, "-" - потреба не задоволена).

Третій етап – заключний. На даному етапі проведена систематизація та узагальнення отриманих експериментальних даних, на підставі чого виявлено зв'язок типів переживання юнацької самотності з проблемами у певних компонентах психічного здоров'я особистості, а також розроблено та апробовано психокорекційну програму з подолання самотності у юнацькому віці.

Як **основна гіпотеза** дослідження висувається припущення про те, що кожен тип переживання самотності як вияв змін певних компонентів психічного здоров'я особистості в юнацькому віці залежить від вираженості особистих особливостей і пов'язаний із депривацією соціальних потреб. Запропоновано перевірити наступні приватні **гіпотези** :

1. Для переживання самотності як негативного почуття характерні проблеми, насамперед у такому компоненті психологічної культури особистості як самореалізація, що виражаються у труднощах виявлення своїх здібностей та розвитку їх у будь-якій діяльності.
2. При запереченні негативного аспекту переживання почуття самотності спостерігаються проблеми, насамперед, у такому компоненті психологічної культури особистості як самооцінка і самовідношення, що виражаються у труднощах адекватної оцінки своїх можливостей та особистісних якостей.
3. Для переживання самотності як вимушеного явища характерні проблеми, насамперед, у такому компоненті психологічної культури особистості як саморегуляція, що виражаються у труднощах самоорганізації різних видів психічної діяльності.

**Експірична база дослідження.** Дослідження проводилося на базі психологічної служби Західноукраїнського національного університету. У дослідженні взяло участь 20 дівчат-студенток у віці 18-20 років.

**3.2. Результати дослідження типів переживання самотності у контексті рівня задоволеності соціальних потреб** **особистості**

На першому етапі дослідження перед нами стояло завдання розробити опитувальник, спрямований на дослідження суб'єктивного переживання самотності у дівчат. Грунтовний аналіз літературних джерел завсідчив, що в основу методик, спрямованих на вимірювання рівня самотності, різні автори закладають різні критерії щодо природи її виникнення. Нами було прийнято до уваги 5 з них, на основі яких і формувалися шкали та запитання до них (Додаток А):

1. «Самотність як тимчасове вимушене явище».
2. "Заперечення переживання самотності як негативного почуття".
3. «Сором'язлива поведінка як наслідок переживання самотності».
4. "Почуття самотності як негативне небажане почуття".
5. «Переживання відчуття самотності як покарання долі».

Шкала 1 «Самотність як тимчасове вимушене явище» включила такі питання, як:

- «Боязнь самотності охоплює людину в період, коли подруги вже вийшли заміж, друзі перебралися, а деякі встигли народити дітей».

- «У період вимушеної самотності людина обов'язково відчує провину за біль, завданий іншому».

- «Загалом людина відчує розбіжність між тим, що є, і тим, що могло і повинно бути. До цього вона концентрує свою увагу на зовнішніх проблемах і не надто стурбована собою, своїм душевним станом».

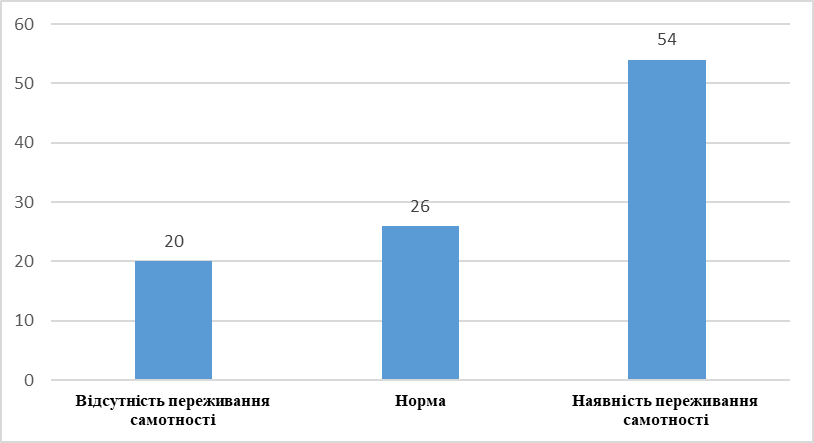
Шкала 2 «Заперечення переживання самотності як негативного почуття» («самотність мене не лякає»; «я чудово почуваюся тільки тоді, коли домашні вляжуться спати, і залишаюся сама з собою»; «Я не люблю бувати в компаніях і спілкуватися з тими, хто мене оточує").

Шкала 3 «Сором'язлива поведінка як наслідок переживання самотності» («Я відчуваю незручність, якщо входжу в кімнату, а там уже сидять люди»; «Моя сором'язливість ставлять мене в незручне становище»; «Я не вмію розслаблятися і завжди трохи скута і незграбна»).

Шкала 4 «Почуття самотності як негативне небажане почуття» («Швидше за все, самотність для мене це покарання долі, а не її прихильність»; «Я почуваюся морально спустошеною через те, що змушена займатися багатьма речами поодинці»; «Для мене нестерпно бути такою самотньою»).

Шкала 5 «Переживання почуття самотності як покарання долі» («Мені здається, що чиясь зла воля вирвала мене з кругообігу життя, і я почуваюся забутою іншими людьми»; «Людина щаслива, успішна в усіх відношеннях, на жаль, може несподівано виявитися самотньою"; "Я часто відчуваю, що майже не впливаю на те, що зі мною відбувається").

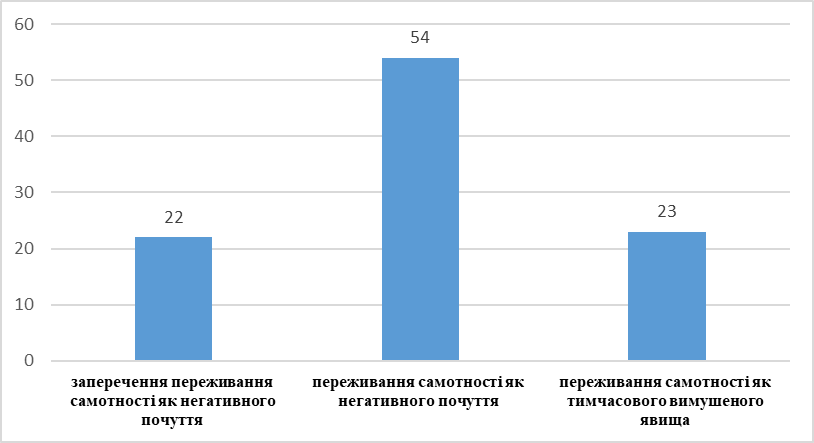
Результати діагностики виразності почуття самотності з допомогою розробленого опитувальника в учасників дослідження (20 дівчат) представлені рисунку 3.1

****

**Рис. 3.1. Результати діагностики виразності самотності** **в експериментальній групі**

З рисунка видно, що у 4 дівчат (20%) немає переживання самотності, у 5 (25%) – рівень переживання самотності перебуває у нормі, а 11 учасниць дослідження (55%) є переживання самотності. Отримані результати засвідчили, що більшість дівчат юнацького віку переживає самотність, що вкотре доводить актуальність дослідження даного феномену в цій вікової категорії.

Також за допомогою опитувальника, спрямованого на дослідження суб'єктивного переживання самотності у дівчат юнацького віку, в учасниць були виявлені типи самотності, що переживається. Результати представлені рисунку 3.2.



**Рис 3.2. Результати діагностики типу переживання самотності учасників дослідження**

З представленого малюнка видно, більшість дівчат (54%) переживає самотність як негативне почуття, 23% дівчат заперечує переживання самотності як негативного почуття й у 22% дівчат характерне переживання самотності як тимчасового вимушеного явища.

На наступному етапі дослідження, для того, щоб виявити проблеми в компонентах психічного здоров'я особистості при кожному типі самотності і які особистісні характеристики при цьому має особистість, ми виявили взаємозв'язок самотності з особистісними особливостями за допомогою методики визначення типу особистості Дж. Олдхема і Л. Моріса, MMPI, Томського опитувальника ригідності Г.В. Залевського та опитувальника соціофобій, розробленого О.А. Сагалаковою, Д.В. Труєвцевим (рис. 3.3).

Виходячи з отриманих результатів, можемо припустити, що для дівчат-студенток, які переживають самотність як негативне почуття (покарання долі) – шкала 5, характерні такі особистісні особливості: тривожність, недовірливість, невпевненість у собі, постійні сумніви. Часто вони відчувають безпорадність, некомпетентність та слабкість. У них спостерігається низька терпимість до негативних переживань та підвищена чутливість до заперечення чи невдачі. Типовою для них емоцією є дисфорія (поєднання тривоги зі смутком). Тривогу, як правило, породжує страх стати об'єктом критики, а також ймовірність розриву залежних відносин, а сум – відсутність близьких відносин та успіхів. Якщо це відбувається, то вони можуть поринути у депресію. Для дівчат, які переживають цей тип самотності, часто характерні скарги іпохондричного характеру, тому вони вимагають уваги з боку інших. Їх характерна якась інтровертованість і усвідомлення проблем через песимістичну призму оцінки своїх перспектив. Ще в підлітковому віці вони, зазвичай, відчували труднощі у ситуації будь-яких змін. Властива для них неофобія зумовлена наявністю фіксованих форм поведінки (нав'язливість, упертість, педантизм, стереотипії). Їм буває дуже складно змінити думку, відношення або установку навіть за об'єктивної необхідності. На роботі через постійний страх перед невдачами вони, як правило, намагаються уникнути нових обов'язків, а також просування по кар'єрній драбині. Наявність такої ранньої неадаптивної схеми, як негативізм, призводить до нав'язливої стійкої концентрації уваги на негативних аспектах життя. Таким чином, йде применшення значення позитивних чи вселяючих оптимізм аспектів.

Зазвичай у таких дівчат є завищені очікування - у широкому спектрі ситуацій, - що справи підуть погано або успіхи неодмінно обернуться невдачами. Як правило, має місце надзвичайний страх припуститися помилки, яка призведе до приниження або потрапляння в проблемну ситуацію. У зв'язку з перебільшенням ймовірності можливих негативних наслідків ці люди часто схильні до занепокоєння, пильності, скарг та нерішучості. Ця категорія дівчат нерідко схильна до придушення почуттів, спонтанних дій та прагнення до спілкування через побоювання перед несхваленням з боку інших людей. Як правило, в їхній батьківській сім'ї виявлялася суворість, вимогливість з відтінком обвинувачення: виконання своїх обов'язків, дотримання правил, приховування емоцій, уникнення помилок переважало над задоволенням, радістю та відпочинком.

Для дівчат, у яких переважають почуття, характерні для 2 шкали «Заперечення переживання самотність як негативного почуття» спостерігається певна автономність, інші, зазвичай, не викликають в них інтересу. Вони не допускають близькості, прагнучи захистити особисту незалежність і самотність, відносячи себе до самодостатніх одинаків. Ними високо оцінюються такі якості особистості як мобільність, самостійність та незалежність; у пріоритеті для них – самостійне прийняття будь-яких рішень та дії вважають нав'язливими інших людей і вважають, що близькість обмежує їхню незалежність. Їхні переконання полягають у уявленнях типу «Я сутнісно одна», «Близькі відносини небажані, оскільки обмежують свободу дій» тощо. Часто дівчата з цим типом переживання самотності почуваються добре, коли, наприклад, настає ніч, і всі лягають спати, а відпочивати вважають за краще в далекому від соціуму місці. Їм невідомий негативний бік переживання самотності, навпаки, воно є для них єдиним комфортним станом.

Їхня найважливіша міжособистісна тактика поведінки полягає в тому, щоб триматися від інших людей настільки далеко, наскільки це можливо. Будь-які спроби зближення із нею вони сприймають як вторгнення чи загрозу. Поки такі особи зберігають дистанцію, їхній смуток виражений незначно. Якщо вони виявляються змушеними вступити в тісний контакт, це викликає у них почуття занепокоєння. Даному типу дівчат не властиво вираження почуттів мімікою чи словами. Внаслідок цього може скластися враження, що у них відсутні сильні почуття.

Соціальна самоізоляція зазвичай визначається особливою особистою філософією, інколи ж переконаннями у ворожості оточення. Їхні переконання мають дуже ригідний характер, вони не здатні самі змінити думку, навіть за об'єктивної необхідності.

Учасниці, які повязували свою самотність з показниками фактору 1 («Переживання самотності як тимчасового вимушеного явища») зазначали, що вони можуть відчувати тривалу прихильність до будь-кого, але в цей же час не здатні підтримувати стійкі емоційно-особистісні відносини із суспільством. Такий особистісний конфлікт провокує швидку зміну настрою. При цьому тип поведінки може значно змінюватися від підступності, маніпуляції та експлуатації до цілком доброзичливого ставлення до людей, що їх оточують (але тільки доти, доки вони виявляються в стані привертати до себе увагу, а також викликати подив і любов). В них часто спостерігається зміна позицій насильника і жертви, нерідко фіксується їх поєднання. Демонстрація нападів дратівливості, сліз і звинувачень може різко змінити самолюбування, зосередження лише на собі. Такі люди почуваються незатишно в суспільстві, вони прискіпливі до дрібниць, примхливі і схильні робити непередбачувані кроки. Емоційна нестійкість і підвищена чутливість до впливів середовища породжує нетерпіння, яскравість емоційних проявів і конфліктність. Самооцінка таких дівчат переважно обумовлена оцінкою зовнішнього світу. Якщо у них не виходить привернути до себе увагу або справити на інших враження, вони можуть впасти в істерику, за допомогою якої прагнуть покарати своїх кривдників. У них спостерігається схильність до драматичного вираження фрустрації та розпачу. Як правило, дівчата з цим типом переживання відчувають приховане відчуття тривоги, що відображає їхній страх бути відкинутими. Вони вважають себе самотніми, незалежними та сильними. Таким чином йде пошук комфорту, але досягнення його не відбувається. Стан тимчасового вимушеного переживання не залишає, і нескінченна зміна ролей змушує людину перебувати у постійному метанні. Наявність такої ранньої неадаптивної схеми, як недостатній самоконтроль, призводить до стійких труднощів або небажання контролювати себе. Також таким дівчатам складно обмежувати вираження своїх емоцій, імпульсів, поважати права оточуючих, співпрацювати з ними, оскільки є неповноцінність внутрішніх кордонів. Ймовірно, типова сімейна атмосфера в їхній батьківській сім'ї характеризувалася вседозволеністю, потуранням, недостатнім керівництвом.

Таким чином, на даному етапі дослідження було вивчено особистісні особливості та ранні неадаптивні схеми за допомогою підібраного діагностичного комплексу, а також досліджено взаємозв'язок самотності зі шкалами, що описують прояви тих чи інших особистісних особливостей та ранніх неадаптивних схем. В результаті було показано, що самотність має різні форми перебігу залежно від тих чи інших особистісних особливостей та ранніх неадаптивних схем.

На третьому етапі дослідження за допомогою виявлення взаємозв'язку типів самотності з рівнем задоволеності соціальних потреб особистості, ми встановили, які проблеми виникають в окремих компонентах психічного здоров'я при кожному типі переживання самотності.

Для досягнення поставленого завдання за допомогою підібраного нами були продіагностовані наступні соціальні потреби особистості: потреба у самосприйнятті, потреба у мотивації досягнення, потреба у агресивності, потреба у демонстративності, потреба у прийнятті авторитеті, потреба в автономії, потреба в афіліації, потреба у прийнятті опіки, потреба у домінуванні, потреба у домінуванні почутті провини, потреба у опіці іншого, потреба у радикалізмі, потреба у стійкості у досягненні цілей.

Отримані результати представлені на рис. 3.3

**Переживання самотності як негативного почуття**

Потреба в агресивності

(+)

 Потреба в почутті провини

(+)

 Потреба в домінуванні

(-)

 Потреба в незалежності

(-)

 Потреба в стійкості досягнення цілей

(-)

 Потреба в афіляції

(-)

 Потреба в прийнятті опіки

(+/-)

 Потреба вприйнятті авторитету

(+/-)

**Рис. 3.3. Переживання самотності у дівчат-студенток як негативного почуття в контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості («-» – потреба не задоволена, «±» – потреба частково задоволена, «+» – потреба повністю** **задоволена)**

Як бачимо, при переживанні самотності як негативного почуття страждає, насамперед, самореалізація в суспільстві, за допомогою порушення взаємодії людини і навколишнього соціуму «Я - Інші». Оскільки такі дівчата у соціальних групах схильні триматися осторонь, основна травма чи загроза пов'язані з відмовою чи відкиданням, а потреба в афіляції залишається незадоволеною. Про проблеми самооцінки свідчить внутрішній специфічний мотиваційний конфлікт між напруженим бажанням вступити в контакт та суб'єктивно непереборним надмірним страхом цього контакту. Характерне почуття безпорадності, некомпетентності та слабкості формує негативне самовідношення та негативне мислення («Я безпорадний», «Мене можуть образити»). Культ залежних відносин не дає змогу приймати особисту відповідальність за життя загалом, стати зрілою собистістю, здатною самостійно осмислити своє життя.

Дані, отримані за результатами аналізу шкали 2 «Заперечення переживання самотності як негативного почуття» представлені на рис. 3.4

**Заперечення переживання самотності як негативного почуття**

Потреба в агресивності

(+/-)

 Потреба в домонстративності

(+/-)

 Потреба в домінуванні

(-)

 Потреба в незалежності

(+/-)

 Потреба в стійкості досягнення цілей

(+)

 Потреба в афіляції

(-)

 Потреба в прийнятті опіки

(-)

 Потреба вприйнятті авторитету

(-)

**Рис. 3.4 Заперечення переживання самотності як** **негативного почуття у дівчат-студенток у контексті рівня** **задоволеності соціальних потреб особистості («-» -потреба не задоволена, «+-» - потреба частково** **задоволена, «+» - потреба повністю задоволена)**

Вони свідчать про те, що при запереченні переживання самотності як негативного почуття у дівчат виникають проблеми із самооцінкою та самовідносинами. Це проявляється у скруті оцінки своїх якостей, можливостей та місця у житті, а також не дає можливості зайняти чільне становище по відношенню до інших. Негативне мислення виявляє себе у переконаннях про ворожість оточення. Дані переконання ускладнюють тісні контакти.

Проблеми самореалізації у соціумі і саморегуляції пов'язані з тим, що з даному типі переживання самотності є потреби у незалежності, демонстративності та автономії. Дівчата з цим типом переживання самотності відкидають близькість, щоб зберегти свою незалежність. Проте існують перешкоди у задоволенні даних потреб, оскільки такою надмірною соціальною самоізоляцією людина вимагає підвищеної уваги себе з боку оточуючих, але прийняти не може. Будь-які тісні контакти викликають сильне занепокоєння.

Дані, які вказують на зв'язок шкали 3 «Переживання самотності як тимчасового вимушеного явища» та незадоволені соціальні потреби представлені на рис. 3.5

**Переживання самотності як тимчасово вимушеного явища**

Потреба в агресивності

(-)

 Потреба в почутті провини

(+)

 Потреба в демонстративності

(-)

 Потреба в почутті провини

та мотивації досягнень

(-)

 Потреба в стійкості досягнення цілей

(-)

 Потреба в афіляції

(-)

 Потреба в самоприйнятті

(+)

 Потреба вприйнятті авторитету

(-)

**Рис. 3.5 Переживання самотності як тимчасової** **вимушеного явища у дівчат-студенток у контексті рівня** **задоволеності соціальних потреб особистості («-» -потреба не задоволена, «+-» - потреба частково** **задоволена, «+» - потреба повністю задоволена)**

Як бачимо, цей стан пов'язаний, насамперед, з проблемами такого компонента психічного здоров'я як саморегуляція. У цей період дівчата з даним типом переживання самотності схильні знімати з себе особисту відповідальність. Так як вони переконані, що якщо щось не виходить, то не варто виявляти завзятість, хоча і дуже хочеться, тому що бувають ситуації, коли «час не на нашій стороні, і через якийсь час випадок чи сприятливий збіг обставин виведуть її на нову дорогу без непоправних втрат і гірких розчарувань». У період вимушеної самотності відбувається максимальна концентрація на собі, виникає заклопотаність своїм душевним станом, що викликає проблеми емоційного благополуччя, з'являються невдоволення та агресивні дії в цей складний період. Проблеми з самореалізацією в соціумі носить тимчасовий характер і пов'язане з уникненням тісних контактів. Однак розуміння, що людина не може бути повною мірою бути щасливою наодинці, сприяє налагодженню соціальних відносин. Самооцінка може бути неадекватною результаті «самокопання», переосмислення власного образу, що пояснює наявність у таких дівчат переконання, що в період вимушеної самотності людина праналізує свої негативні вчинки та відчує сором за їх вчинення.

**3.3. Психокорекційна програма з подолання самотності у юнацькому віці**

Програма спрямована на розвиток позитивного самовідносини, ефективного та конструктивного спілкування, адаптивних стратегій поведінки, а також адекватної побудови життєвої перспективи. Варіативна програма, побудована на основі врахування типу переживання самотності та вихідного рівня розвитку рефлексії, наголошує на підвищенні психологічної культури особистості, яка є результатом внутрішньої роботи з гармонізації власних життєвих інтересів та потреб з інтересами оточуючих людей. Завдяки цьому особистість набуває вміння та навички, що дозволяють адекватно переживати почуття самотності та самостійно справлятися з ним.

Запропонована корекційна програма ґрунтується на принципах когнітивної терапії Дж. І. Янга, а також на теоретичних уявленнях про психічне здоров'я та психологічну культуру особистості. Тривалість програми складає 10-14 зустрічей. У програмі було виділено три блоки, кожен з яких більшою мірою спрямований на роботу з окремими вищезгаданими характеристиками психічного здоров'я на основі діагностики типу переживання самотності та вихідного рівня розвитку рефлексії. Діагностика розвитку рефлексії проводилася з допомогою методики А.В. Карпова "Діагностика рефлексії". Усі безпосередні внутрішні зміни у процесі були пов'язані з можливістю отримання зворотний зв'язок. У розробленій програмі застосовуються методи А. Бека (техніка градуйованих завдань, когнітивна репетиція, щоденник думок) та Дж. Янга (емпірична перевірка («експерименти»), самовираження, цілеспрямоване повторення, декатастрофікація, переоцінка цінностей, карта дружби). У програмі було виділено три блоки.

1 **. Блок «Самопізнання» (2-3 зустрічі).**

**Мета** - допомогти усвідомити дівчатам вплив думок на емоції та поведінку і навчити виявляти негативні автоматичні думки, спостерігати за ними, усвідомлювати неефективні схеми поведінки. Блок «Самопізнання» спрямований на розвиток когнітивного компонента психологічної культури особистості. На даному етапі розширюється кругозір, ерудиція з приводу різноманітних явищ психіки, що характеризують як самого клієнта, і оточуючих його людей. На низькому рівні самопізнання його характеристиками є відсутність мотивації до самопізнання та відсутність когнітивних умінь як підстав для орієнтації у внутрішньоособистісному просторі. Результатом цього є невміння встановлювати ієрархію значень та смислів, а також нестача сили волі, відчуття безпорадності перед майбутнім. Дезорганізація гносеологічної активності у внутрішньоособистісному просторі може виявлятися у вигляді кількох типових проблем. Їх психологічний зміст носить характер роздвоєності, дихотомії, і є, з одного боку, відсутністю бажання розуміти те, що відбувається з самим собою, проявом стереотипності мислення, а з іншого – постійною заклопотаністю тим, що відбувається з собою, яка поєднується з підвищеною тривожністю і недовірливістю у сприйнятті себе оточуючим. Самопізнання є умовою набуття психічного та психічного здоров'я особистості.

**Методи та техніки:** інтерв'ю, бесіда, тестування, карта дружби, записування думок, щоденник думок тощо.

**2. Блок «Самооцінка та самовідношення» (2-3 зустрічі).**

**Мета** – виявити негативні автоматичні думки та аргументи, що підтримують та спростовують їх («за» і «проти»), що впливають на самооцінку та самовідношення дівчини, а також замінити помилкові когніції на більш раціональні думки, сприяти зміні самовідносини та самооцінки.

Цей блок передбачає роботу з компетентнісним компонентом психологічної культури. Відповідно до отриманих знань про себе вибудовується адекватна Я-концепція; фахівець сприяє виявленню прихованих знань, умінь та здібностей та ефективному їх застосуванню для вирішення завдань, що стоять перед особистістю.

Методи та техніки: техніка градуйованих завдань, когнітивна репетиція, рольові ігри, щоденник думок (продовження) тощо.

**3. Блок «Саморозвиток» (3-4 зустрічі).**

**Мета** - виявити та змінити дезадаптивні переконання та стратегії поведінки дівчат, що призводять до виникнення когнітивних помилок, а також визначити можливості самозміни.

Даний блок є найглибшим і тривалим, зачіпає компетентнісний, ціннісно-смисловий, рефлексивно-оцінний і творчий компоненти психологічної культури. Динаміка компонентів відбувається за рахунок вибудовування в ході роботи системи особистісно значущих і особистісно цінних прагнень, ідеалів, переконань , здатна протистояти руйнівним та негативним впливам. На цьому етапі роботи можна усвідомити внутрішні зміни, які вже відбулися, починати відчувати себе суб'єктом діяльності та відносин. Це сприяє становленню та розвитку рефлексивного компонента психологічної культури.

Методи та техніки: щоденник думок (ведеться протягом усієї психокорекції); віддалення, емпірична перевірка, самовираження, цілеспрямоване повторення, декатастрофікація, переоцінка цінностей тощо.

Програма була проведена з 10-ма дівчатами, які переживають почуття самотності. Показник виразності самотності діагностувався до та після реалізації програми. В результаті після реалізації програми у 70% учасників програми показник «самотність» з переживання перейшов у показник «кордону норми». Для якісного аналізу змін до і після програми з випробуваними проводився метод незакінчених пропозицій, розроблений Ж.В. Пузановою. Аналіз результатів показав, що запропонована психокорекційна програма з подолання самотності є ефективною та допомагає у вирішенні цієї проблеми.

**І. Блок «Самопізнання».**

Основними техніками, які у цьому блоці, є: інтерв'ю, розмова, тестування, карта дружби, записування думок, щоденник думок.

Цілі інтерв'ю: а) допомогти клієнту розслабитися та залучити його до довірчих відносин; б) отримати інформацію про негативні очікування клієнта; в) показати клієнту, як його власні думки впливають з його емоції; г) допомогти клієнту в отриманні стимулу для корекції своїх когнітивних спотворень, за допомогою усвідомлення їм можливості швидкого ослаблення неприємних почуттів та переживань.

Поряд з тим, що інтерв'ю забезпечує психолога необхідною інформацією про минуле та дійсне життя клієнта, його психологічні конфлікти, про ставлення до психотерапії, воно також дає змогу клієнту поглянути на свої проблеми більш об'єктивно.

Для отримання якомога більшої кількості інформації про клієнта ще до проведення першого інтерв'ю, ми використовуємо тест, який було спрямовано на вивчення переживання самотності в дівчат від вісімнадцяти до двадцяти трьох років. Даний тест дає змогу робити висновки про те, чи відчуває людина почуття самотності, яка його інтенсивність і скільки етіологічних факторів лежить в основі даного переживання.

Перед початком роботи психолог пояснює клієнту загальний план психокорекційної програми. Наприклад, він може вимовити такі слова: «На наших перших зустрічах ми з вами спробуємо визначити ті труднощі та проблеми, які викликають у вас занепокоєння. Далі опробуємо деякі методи боротьби з ними, які мають принести вам полегшення. Нам необхідно буде з'ясувати вашу реакцію на певні ситуації, а також те, як ці реакції впливають на ваше самопочуття. Після всебічного аналізу ваших реакцій, ми точно знатимемо, яким чином можна вам допомогти».

Наступний крок – карта дружби, яка є корисною формою отримання інформації. Вона включає такі пункти: оцінка частоти контактів, оцінка відкритості контактів, оцінка фізичної близькості, дата початку відносин, дата ослаблення відносин та причина розриву відносин.

Психолог повинен попросити клієнта перерахувати імена всіх його друзів та близьких членів сім'ї у період останніх двох років. Потім він оцінює кожного зазначеного друга за допомогою 10-бальної шкали за частотою контактів, відкритістю, взаємною турботою та фізичною близькістю.

Отже, за допомогою шкали частоти вимірюється та кількість часу, яку клієнт та його друг проводять разом у звичайний місяць у пік їхніх стосунків. Один бал (1) вказуватиме на те, що щомісяця вони проводять один вечір, тоді як 10 балів (10) означатимуть, що вони разом живуть і разом проводять майже всі вечори.

Параметр відкритості показує, якою мірою клієнт здатний обговорювати з друзями свої особисті думки та почуття. Низькі бали вказували на такі дружні стосунки, коли обговорюються явно поверхові теми, наприклад, улюблені кінофільми чи плани на вихідні; високі бали відповідають таким відносинам, де можуть обговорюватися найінтимніші проблеми.

Бали турботливості*,* які пропонує нам карта дружби, відображають уявлення клієнта про те, наскільки він та його друг довіряють один одному і можуть покластися один на одного у критичні моменти. Низькі бали означають, що ні клієнт, ні його друг нічим не поступляться іншому; високі бали означають, що вони обоє готові багатьом пожертвувати один одному.

Оцінка фізичної близькості включає відомості про регулярність сексуальних контактів та задоволеності, що отримується від них клієнтом у розпал цих відносин. Нульовий бал (0) вказує на відсутність сексуального компонента в системі відносин, тоді як десять балів (10) говорять про регулярний і задовільний сексуальний обмін. Нарешті, клієнт називає приблизні дати встановлення відносин із кожним із друзів і пояснює, чому дружба закінчилася чи згасає.

Вивчаючи карту дружби, фахівець може попередньо визначити, у чому первісна причина самотності – у труднощі вступу у відносини чи їх поглибленні. Потім фахівець може класифікувати самотність клієнта, віднісши його до однієї з спеціалізованих категорій одиноких людей, на кшталт тих, які зазвичай виділяються:

1. У клієнта було мало друзів однієї статі, не дуже близьких, що наводить на думку про його повну соціальну ізоляцію.
2. У клієнта було кілька друзів обох статей, але жоден з них не виявляв великої відкритості чи інтимності.
3. У клієнта були друзі обох статей, які викликали його на відвертість, але не на фізичну близькість.
4. У клієнта були часті контакти та високий ступінь відвертості друзями однієї з ним статі, але рідкісні контакти, невисокий ступінь відвертості та мало випадків фізичної близькості з особами протилежної статі.
5. Клієнт мав інтенсивні, що сексуально задовольняють його стосунки з представниками протилежної статі, але на короткі періоди часу.
6. Клієнт мав тривалі інтимні стосунки з одним із представників протилежної статі доти, доки його друг не зустрів когось іншого або поки один із них не поїхав.

Для того, щоб навчити клієнта виявляти негативні автоматичні думки та спостерігати за ними, спеціалістом пропонується техніка «Записування думок». Психолог може попросити клієнта зафіксувати на папері ті думки, які спадають останньому на думку, коли він намагається зробити необхідну йому дію. При записі думок, які виникають у голові в момент прийняття рішення, краще дотриматися порядку їхньої черговості. Черговість ця дуже важлива: вона свідчить про важливість тих чи інших мотивів прийняття рішення.

Техніка «Щоденник думок» дається клієнту як домашнє завдання. Протягом певної кількості днів психолог пропонує клієнту тезово фіксувати свої думки у щоденнику. Це дає змогу зрозуміти, про що індивід думає найчастіше, і скільки часу у нього йде на це.

Часом навіть сам клієнт не здатний точно назвати причину своїх переживань. Отже, значимість «щоденника думок» полягає також і в тому, що він допомагає і клієнту, і фахівцю виявляти ті думки, які впливають на самопочуття клієнта протягом дня.

За час діагностичної фази фахівець має визначити:

1. Чи є самотність первинну чи вторинну проблему клієнта;

2. Чи є інші клінічні розлади.

Потім психологу необхідно встановити, скільки часу клієнт переживає самотність, і навіть всі події, які б сприяти виникненню останньої стадії даного переживання.

**ІІ. Блок «Самооцінка та самовідношення».**

Основними техніками, які використовуються в даному блоці при роботі з самооцінкою та самовідносинами клієнта, є: техніка градуйованих завдань, когнітивна репетиція, рольові ігри.

Застосування вищевказаних технік йде відповідно до стадій у становленні відносин та у подоланні самотності, згідно з концепцією Дж.І. Янга. Стадії розташовуються у порядку і послідовності. Вищі рівні подолання самотності структурно складніші за нижчі. Клієнтам, які бажають досягти найвищих рівнів, спочатку необхідно навчитися контролювати нижчі рівні.

Головні цілі кожної стадії такі:

1. Подолання смутку та тривоги, які породжені самотнім проведенням часу.
2. Заняття спільною справою з небагатьма випадковими друзями.
3. Відкритість перед другом, що заслуговує на довіру.
4. Знайомство з потенційно близьким партнером протилежної статі.
5. Поступове поглиблення інтимних відносин із близьким партнером.

Взяти він певних емоційних зобов'язань на відносно тривалий період перед близьким партнером. У ході застосування технік у першому блоці фахівець визначає, який ступінь «ієрархії» дружніх відносин займає клієнт. Після визначення цього рівня соціальної взаємодії, психолог і клієнт приступають до краснознавства біхевіоральних, когнітивних і емоційних блоків, що перешкоджають переходу на наступний, більш високий ступінь вієрархії самотності.

Дж.І. Янг виділив кілька кластерів свідомості, поведінки та емоцій. Кластери відрізняють одного одинокого клієнта від іншого, і відповідно до кожного кластера фахівцем визначається зміст техніки терапії. Кластер самотності зіставляється з самою сутнісною думкою про самотність. Глибинну суть змісту самотності передає ствердження, з яким погодилася б більшість самотніх клієнтів і яке відбиває сприйняття людиною відсутності певного типу соціальних відносин. Прикладами подібних тверджень можуть бути такі: «[ніхто не любить](javascript://) мене»; «я відмінний [від інших](javascript://) людей»[;](javascript://) «Нині у мене ні з ким немає інтимних відносин». Подібні твердження використовуються тільки для того, щоб виміряти наявність і ступінь самотності, оскільки вони мають надто загальний характер, щоб забезпечити специфічний курс психотерапії. А кластери самотності, навпаки, задають конкретну техніку терапії.

**Когнітивна репетиція.**

Одна з проблем, що виникають при психокорекції самотності, пов'язана з тим, що самотня людина виявляється нездатною до виконання навіть найзвичніших дій, пов'язаних з соціальними інтеракціями і раніше виконуваних нею майже автоматично. Ціла низка психологічних факторів, таких як сором'язливість, невпевненість у собі, тривожність, хвилювання, нездатність сконцентруватися тощо. може обмежувати поведінковий репертуар людини, яка переживає самотність.

«Когнітивна репетиція» – це уявне відтворення клієнтом послідовності ступенів, які необхідні для вдалого виконання певного завдання. Дана процедура допомагає клієнту усвідомити свою здатність вступати та підтримувати соціальні контакти, з'являється тимчасова впевненість у собі, йдуть на задній план хвилювання та тривога. Крім того, ця техніка застосовується також для знаходження когнітивних, поведінкових та середовищних перешкод, що виникають під час здійснення певних дій. Головна мета психолога в даному випадку – виявлення цих проблем та пошук методів боротьби з ними. Нерідко відбувається так, що лише уявне рішення завдання здатне поліпшити самопочуття клієнта.

**Градовані за ступенем складності завдання.**

Успішне виконання градуйованих завдань допомагає змінити уявлення клієнта себе. Зазвичай після успішного виконання серії завдань у нього спостерігається короткочасне підвищення настрою імотивації. За умови подолання властивої клієнту схильності недооцінювати свої досягнення, він може відчути, що в змозі підсилити і складніші завдання. У деяких клієнтів, які переживають самотність, після успішного виконання одного завдання спостерігається різке підвищення активності. Психолог повинен пам'ятати, що такий миттєвий результат може обернутися несприятливими наслідками для клієнта: він ризикує переоцінити свої сили, що призведе до поразки при виконанні завдань підвищеної складності. У подібних випадках слід нагадати клієнту, що ніхто не вимагає від нього грандіозних досягнень, що первинною метою терапії є перевірка його негативних ідей.

Рольові ігри також використовують для виникнення у клієнта «аутосимпатії». Психолог і покупець у разі повинні змінитися своїми ролями. Як правило, клієнти ставляться до себе критичнішими і вимогливішими, ніж до інших, які опинилися в тій же ситуації. Поведінкові техніки, що застосовуються в процесі перших робочих зустрічей, дозволяють підвищити ступінь функціонування клієнта, нейтралізувати дисфункціональні установки та нав'язливі думки, допомагають клієнту відчути задоволення. Зміни, що спостерігаються в поведінці клієнта, здатні похитнути його негативну Я-концепцію. У свою чергу, перегляд Я-концепції веде до покращення настрою клієнта та підвищення його мотивації.

**ІІІ. Блок «Саморозвиток».**

На наступному етапі розглядається [зв'язок кластерів самотності зі щаблями в](javascript://) ієрархії подолання самотності[, і яким чином психолог може допомогти клієнту](javascript://) застосувати загальні способи когнітивної терапії.

Перша стадія називається «життя самотужки». Самотні клієнти часто вважають життя самотужки найнеприємнішим досвідом. Щоб робота була успішною, необхідно допомогти клієнту відчути себе більш комфортабельно, якщо він живе один до того (або паралельно тому), як намагається вступити в дружні відносини. В іншому випадку клієнти можуть втратити можливих друзів, які «потрібні», тільки через відчайдушний страх залишитися одному.

Далі розглянемо кластери, які стосуються цієї стадії.

Кластер «беззмістовне перебування наодинці із собою». Самотні клієнти часто бувають пригнічені, пасивні, невлаштовані, їм бракує життєвої енергії. Вони відчувають певний страх, що може статися щось таке, чого вони не впораються. Щоб точно визначити, у чому причина незадоволеності клієнта, дуже важливо виявити, які їх автоматичні думки, коли вони перебувають одні. Прикладом може бути така думка: «Я нікуди не хочу ходити один». Важливо запитати, в чому виявляється це переконання, щоб перевірити, чи дійсно їм приємніше залишитися вдома наодинці з самим собою і поміркувати про щось, ніж вийти з дому. Кластер «погане уявлення про себе». Багато самотніх клієнтів заблоковані від пошуку нових відносин і їх поглиблення тим, що вважають себе небажаними в багатьох відносинах. Кластер «погане уявлення про себе» впливає на клієнтів усім щаблях ієрархії подоланої самотності. У своїх автоматичних думках вони, наприклад, описують себе як людей непривабливих, що не вселяють любові, похмурих, нудних, холодних та самозакоханих. До того ж, клієнти прагнуть переконати себе, що ці риси становлять основу їхньої особистості і, отже, їх не можна змінити. Припускаючи, що такі клієнти не такі вже незграбні в різних соціальних ситуаціях, психолог може допомогти їм дослідити їхні стосунки в минулому, щоб вони перевірили свою гіпотезу про те, ніби інші люди уникають їх, тому що вони похмурі, потворні тощо. За допомогою фахівця самотні клієнти часто усвідомлюють, що в минулому вони мали друзів, які їх любили, і що, можливо, вони занадто узагальнюють кілька випадків, коли їх відкинули. Цих клієнтів також можна попросити перерахувати свої позитивні якості. Іноді психолог ідентифікує основні припущення, наприклад, таке: «Щоб мати друзів, дуже важливо бути гарним, блискучим, веселим та дотепним співрозмовником». За допомогою запитань, що задаються їм, клієнти часто усвідомлюють, що самі вони при виборі друзів не наполягали б на цих якостях і що, отже, інші люди теж можуть не наполягати на них. Нарешті, якщо дійсно існують серйозні похибки в самому клієнті, йому можна показати, що більшість особистісних якостей не мають вродженого характеру, їх можна придбати або їх можна позбутися.

На цій стадії є доцільним застосування наступних технік.

Віддалення. Суть цієї техніки у тому, що клієнт має віддалитися від своїх думок, тобто зайняти об'єктивну позицію щодо них. Подібне усунення включає три компоненти:

- усвідомлення автоматичного характеру негативної думки;

- розуміння того, що негативна думка викликає розчарування, страждання та страх;

- поява сумніву у справедливості «поганої» думки, усвідомлення того, що дана схема не адекватна новій ситуації.

**Емпірична перевірка.**

Способи:

1. Пошук аргументів, що підтверджують і спростовують автоматичні думки. Доводи «за» і «проти» фіксуються на папері для того, щоб клієнт мав можливість перечитувати їх щоразу, коли ці мисливці відвідують його. Якщо клієнт часто проводитиме подібну процедуру, то поступово в його пам'яті відкладуться «правильні» аргументи і зникнуть неадекватні ситуації рішення та мотиви.

2. Зважування плюсів та мінусів кожного варіанту. Тут також необхідно враховувати не тільки миттєву вигоду, а й довготривалу перспективу. Побудова експерименту для перевірки судження. Він звертається також до свого особистого досвіду, статистики, какадемічної та художньої літератури. Друга стадія терапії – «випадкові дружні зв'язки». Перш ніж вступити в інтимні відносини, для одиноких клієнтів дуже важливо спочатку створити міцну базу з випадкових друзів. Ці випадкові дружні зв'язки часто служать противагою настроям нудьги, бездіяльності, поганому уявленню про себе, які переважають в ізольованих від інших людей клієнтів. Розглянемокластери, що входять до цієї стадії.

**Кластер "соціальна тривога".**

Однією з найпоширеніших перешкод, що заважають самотній людині завести друзів, є певний хід його власних думок, у якому знаходить висловлювання його побоювання – зніяковіти перед іншими людьми і не знати, що робити і що сказати. Подібні думки ведуть до неврозу страху перед власною соціалізацією, що супроводжується багатьма симптомами тривоги. Іноді клієнти інтерпретують ці симптоми тривоги як ознака того, що вони втратять контроль над собою, збожеволіють або будуть серйозно травмовані. Іншим виразом соціальній фобії служить поведінка «спостерігача» - поняття, взяте із сексологічної терапії. "Спостереження" відноситься до такого процесу, коли клієнти, перебуваючи в контакті з іншими людьми, не можуть виключити спостереження за собою. Вони настільки зайняті думкою про те, що погано «виглядають», і настільки це вселяли, що не можуть брати участь у будь-яких соціальних заходах або отримувати від них задоволення. Корисно попросити клієнта навести докази того, що інші люди постійно вивчають і оцінюють його поведінку. Крім того, психолог може позбавити клієнтів від болісного припущення, що їх відкинуть або висміють, якщо вони зроблять хибний у соціальному плані крок. Інші способи роботи з соціальною тривогою полягають у тому, що психолог і клієнт програють соціальну ситуацію, що вселяє страх, і роблять її відеозапис. Переглядаючи потім плівку, клієнти часто дивуються, що вони виглядають набагато невимушеніше, поводяться належним чином, ніж вони думали. Зрештою, можна перервати «поведінку спостерігача», показавши клієнтам, як відволіктися від самоконтролю, переключившись на якийсь інший об'єкт чи іншу людину. Робота з даним кластером, вже була проведена у другому блоці під час роботи з самооцінкою та самовідношенням клієнта. Якщо проведеної роботи було недостатньо, психолог повторно застосовує такі техніки, як: техніка градуйованих завдань, знаходження аргументів «за» та «проти» дисфункціональних переконань.

**Кластер "соціальна непристосованість".** Деякі самотні клієнти не мають у своєму розпорядженні достатнього набору соціальних навичок, які б дозволили їм справлятися з певними ситуаціями. Вони вважають, що їх висміюють та відкидають, але не знають чому. У цьому випадку застосовуються такі техніки: моделювання, рольове відтворення ситуацій, експеримент, декатастрофікація.

**Техніка декатастрофікації.**

Психолог ставить клієнту приблизно такі питання: «Давайте подивимося, що було б, якщо…», «Як довго ви відчуватимете подібні негативні відчуття?», «Що буде потім? Світ зруйнується? Ви помрете? Ваші близькі відмовляться від вас? Це зіпсує вашу кар'єру? Тощо. Незабаром клієнт усвідомлює, що всі події мають свої часові межі, внаслідок чого автоматична думка «цей жах ніколи не скінчиться» зникає. У цих випадках фахівець моделює більш бажаний тип поведінки і просить клієнта включити його в контекст ролі, що розігрується. Постійно практикуючись, клієнт почне отримувати від інших позитивніший зворотний зв'язок. Деякі самотні люди, мабуть, важко спілкуються з кимось тому, що не розуміють хід думок інших людей – їхнє власне мислення часто носить ідіосинкратичний характер. Психолог може повідомити клієнтів про різні концептуальні позиції, що відносяться до найрізноманітніших сфер життя. Він може також навчити клієнтів уважніше слухати, що говорять інші люди. Чуйності можна навчитися, хоча цей процес часто буває нелегкий.

**Кластер "недовіра".**

Більшість хронічно самотніх людей страждають від глибокої недовіри себе з боку інших людей. Часто вони відчувають гіркоти по відношенню до світу, що їх оточує, проте при цьому болісно відчувають свою ізольованість від нього. Такі клієнти, як правило, поділяють неадаптивні припущення про те, що інші люди себелюбні, піклуються тільки про себе, прагнуть використовувати у своїх цілях решту людей. Психолог може тут запропонувати два основні способи подолання самотності. По-перше, він може дати огляд тих факторів життя якоїсь певної людини, які підтверджують думку клієнта про те, що люди ні про кого не піклуються. Потім фахівець може запитати, чи варто на підставі цих небагатьох прикладів робити узагальнення, що стосуються всього світу. Клієнту можна порадити «випробувати» трохи більше людей і тим самим перевірити, чи дійсно чи його припущення справедливе. Другий важливий спосіб допомоги одиноким у тому, що фахівець постійно запитує клієнта у тому, вважали він, що психологу можна довіряти. В ідеалі самотній клієнт поступово усвідомлює, що він найгіршим чином інтерпретує багато дій психолога і що альтернативні пояснення тут більш правдоподібні. Якщо клієнт почне довіряти психологу, то його (або її) світогляд теж почне змінюватися.

Робота з цим кластером відбувається за допомогою тих самих технік, як і в роботі з попередніми кластерами. Необхідно показати клієнту абсурдність деяких його автоматичних думок, пояснити йому, звідки з'явилися думки про недовіру до людей, розробити аргументи «за» та «проти» дисфункціональних переконань. Як домашнього завдання клієнт повинен застосовувати у соціальній взаємодії відпрацьовані навички спілкування та відстежувати виникнення автоматичних думок.

Третя стадія психокорекції - "взаємне саморозкриття".

Як тільки самотній клієнт зуміє створити собі міцну соціальну базу з приємних для нього випадкових друзів, він повинен зробити наступний крок - вибрати серед них того, хто більше за інших заслуговує на довіру, і почати процес саморозкриття. Саморозкриття має велике значення, тому що перший крок до інтимності у відносинах часто полягає в тому, щоб поділитися з іншою людиною своїми заповітними думками і почуттями. у тіснішій дружбі. На цих ранніх стадіях подолання самотності психолог зазвичай не заохочуєсаморозкриття по відношенню до можливого інтимного партнера протилежної статі тому, що «загроза» емоційних ускладнень може спричинити надто велику небезпеку, і тому, що інша людина може неправильно зрозуміти наміри клієнта.

**Кластер «соромливість».** Непоодинокі випадки, коли клієнти важко саморозкриваються. Вони часто думають, що нездатні до спілкування через нібито свою відмінність від інших людей, вважають, що ніхто не може їх зрозуміти, що люди відкинули б їх, якщо б вони відкрили їм свої слабкості або «ганебні» думки. Сором'язливі клієнти можуть також говорити про те, що вони не вправи звалювати свої проблеми на інших людей. Щоб перевірити ці думки, психолог разом із клієнтом розігрує ситуацію, у якій психолог виявляється клієнтом, тоді як клієнт постає у ролі друга. Коли спеціаліст «розкриває» деякі «таємниці» клієнта, клієнт слухає його і відгукується на довіру. Майже обов'язково клієнти повідомляють, що під час сеансу «розкриття» вони здебільшого виявляють по відношенню до психолога почуття розуміння та турботи, а не відрази. Мета розігрування цієї ролі – зробити те щоб клієнт дійшов висновку, що його особисті страхи, зрештою, менш страшні і що, мабуть, самораскрытиеможет посилити інтимність відносин. Клієнт починає також усвідомлювати, що інші люди негаразд відрізняються від нього і здатні зрозуміти і відчути всі його проблеми.

Четверта стадія психокорекції самотності – «зустріч потенційного інтимного партнера». Після того, як клієнт успішно встановить відносини з «надійним» другом, що тягнуть за собою їх взаємне саморозкриття, реалізується наступна мета терапії - допомогти клієнту зустріти відповідного для інтимних відносин людини. Мова зазвичай йде про зустріч партнерів протилежної статі, проте та сама стратегія може застосовуватися і до клієнтів однієї і тієї ж статі. Часто досягненню цієї мети заважає переконання клієнта у цьому, що він (чи вона) небажаний.

**Кластер "проблема вибору партнера".**

Деякі самотні клієнти переконані, що їм нема де зустріти відповідного партнера. Психолог розробляє разом із клієнтом проекти – можливі способи знайомств. Вони включають: контакти зі старими бажаними друзями або знайомими; звернення до друзів із проханням влаштувати побачення; участь у вечірках; зближення із можливими «кандидатами» на роботі або по сусідству; вступ до організації, члени якої поділяють інтереси клієнта; виконання функцій самотньої людини, «відкритої» на вибір.

Більшість людей вважає, що вступ у відносини із представником протилежної статі вносить відомий дискомфорт, особливо якщо невідомі обстановка та оточення. Можливість бути відкинутим завжди «маячить» на горизонті, тож, звичайно, безпечніше спілкуватися з тими, хто вже виявив готовність прийняти знаки уваги. Самотніх клієнтів слід частіше заохочувати порівнювати дискомфорт від зустрічі з незнайомими людьми з можливими перевагами зустрічі з бажаним партнером, який приймає їх знаки уваги, який може стати для них близькою людиною. Користь такої перспективи полягає в тому, що чим частіше людина зустрічається з іншими людьми, тим вищі її шанси зустріти відповідного партнера. Сказане справедливо навіть у разі, якщо клієнт вважає придатними собі лише деяких людей. Друге коло проблем під час виборів партнера пов'язані з надмірними чи непотрібними обмеженнями вибору. Деякі самотні клієнти, як піти побачення, встановлюють нереально завищені стандарти. Кожен потенційний партнер їм недостатньо привабливий, недостатньо інтелігентний, недостатньо щасливий. Психолог допомагає клієнту усвідомити, що таке завищення стандартів призведе до поразки, тому що він втратить багато можливостей зав'язати близькі відносини, які б віддати перевагу самотності. Та ж логіка застосовується і в тому випадку, коли клієнт порівнює кожну нову людину з чудовою людиною зі свого минулого, яка тепер вже недосяжна для неї. Інше неадаптивне обмеження полягає в наступному: клієнту хотілося б кудись піти з кимось, але він не робить цього, тому що не відчуває, що інша людина схвалить подібне бажання. Тоді психолог та клієнт можуть спільно обговорити, до яких наслідків приведуть серйозні рішення, ухвалені з урахуванням можливого схвалення чи несхвалення з боку інших людей.

Остання перешкода для зустрічі з відповідним партнером ілюструється на прикладі клієнта, який постійно вибирає як партнера для інтимних відносин таких людей, які виявляються для нього незадовільними в якомусь плані. Часто здається, що людей у таких випадках, через їх незрозумілий емоційний склад, дуже приваблює особливий тип партнерів, який відповідає їхнім потребам. Ці партнери іноді бувають жорстокими, діють, відкидаючи інших, виявляються дуже неспокійними чи надмірно залежними. Коли психолог і клієнт ідентифікують подібну модель, вони можуть спробувати «підібрати до неї ключі» та заздалегідь ідентифікувати невідповідних людей. Клієнта потрібно переконати, що довготривалі негативні емоції від зв'язку з подібним партнером, що триває, «переважать» його початкове палке захоплення.

**П'ята стадія терапії самотності – «близькість, що поглиблюється».**

У міру того, як клієнт встановлює контакт з бажаним і цікавим партнером, і є всі підстави вважати, що вони, мабуть, задоволені один одним, центр тяжкості в терапії переноситься на поглиблення відносин. Зазвичай інтимність досягається завдяки комбінації саморозкриття, соціального контакту та інших проявів кохання та турботи. Кластер «відкинуті у сфері інтимних відносин». Цей кластер є звичайною реакцією тих клієнтів, яких нещодавно відкинули у сфері інтимних відносин. Вони можуть із задоволенням спілкуватися з випадковими друзями, особливо однієї з ними статі, але часто уникають відвертості та сексуального контакту з представниками протилежної статі. Розлучені клієнти через якісь особливості свого мислення нерідко затримуються в цьому кластері.

Найчастіше вони думають про свою вину, про те, що діяли неправильно і, тим самим, заслужили на те, щоб їх відкинули; вони відчувають також почуття гіркоти через те, що хтось, кому вони довіряли, завдав їм такого болю. Таким самотнім клієнтам корисно подивитись цей зв'язок загалом, аби зрозуміти, чому стався розрив. Зазвичай клієнт пояснює розрив відносин або фундаментальної несумісністю партнерів, або такими змінами в одному з них або обох, які ускладнюють регуляцію і нормальний розвиток відносин. Навіть у тому випадку, коли клієнти, як і раніше, переконані, що заслуговують на осуд, психолог може запропонувати їм змінити свою поведінку таким чином, щоб вони більше не повторювали одних і тих же помилок в інших відносинах. Потім загальна стратегія терапії буде спрямована на те, щоб привчити клієнта судити про своє майбутнє тільки на основі свого минулого. Якщо це вдасться, ризик знову залишитися одному здасться клієнту не таким великим.

**Кластер «стурбованість питаннями сексу».** Для самотніх клієнтів сексуальна близькість часто є проблемою. Вона пов'язана з «поведінкою спостерігача». Оскільки саме самотні клієнти часто бувають стурбовані тим, що при соціальних контактах вони бентежаться або поводяться незадовільно, вони також переконані, що виявляться некомпетентними коханцями. Психолог може з'ясувати, чи не можна розглядати сексуальний контакт інакше, ніж свого роду «вистава». Клієнтам потрібно допомогти усвідомити, що набагато розумніше зосередитися на почутті близькості та одержанні насолоди, ніж оцінювати один одного. Крім того, часто важливу роль може зіграти прохання до клієнта привести альтернативні пояснення того, чому хтось не зумів свого часу відгукнутися на його сексуальний заклик.

При виникненні деяких інших сексуальних проблем клієнти відчувають психологічну ізольованість. Найчастіше вони не ділилися з партнером своїми сумнівами та побоюваннями з приводу їх самих чи їхніх стосунків і тому відчували почуття своєї віддаленості. Ця віддаленість могла серйозно вплинути на рівень задоволення від сексуального контакту. Заохочуючи відвертість, психолог може допомогти клієнтам подолати відчуття ізольованості.

**Шоста стадія терапії – «довгострокові емоційні** **зобов'язання».**

Кінцева стадія подолання самотності спрямована на те, щоб підтримувати інтимні відносини протягом тривалого періоду часу. Деякі клієнти зазнавали невеликих труднощів на ранніх стадіях інтимних відносин, які визначалися їхньою власною відвертістю, турботою про партнера та сексуальним контактом. Однак їх зв'язки або швидко припинялися, або характеризувалися наростанням невпевненості, гніву та амбівалентності.

**Кластер «тривога щодо емоційних зобов'язань».**

Деякі самотні клієнти досягають певного рівня інтимності, але потім починають відчувати, що вони потрапили. Вони усвідомлюють, що не мають серйозних зобов'язань перед своїм партнером та бояться взяти їх на себе. Можливо, незабаром їм захочеться виїхати, уникнути близькості чи принаймні послабити інтимні стосунки. У таких клієнтів виникають найрізноманітніші автоматичні думки: вони почуваються спійманими в пастку, вони пригнічені почуттями свого партнера, налякані тим, що не здатні відповісти взаємністю на кохання, вони переконані, що втратить свою свободу, бояться, що «втратять себе», якщо зійдуться надто близько. Психолог може допомогти клієнту усвідомити, що різним людям потрібен час, перш ніж вони відчують, що готові взяти на себе емоційні зобов'язання. Деякі люди готові до «повного злиття» з партнером вже за кілька днів чи тижнів, тоді як іншим для цього потрібні місяці та навіть роки. Ідеал рівних зобов'язань та повної взаємності рідко досягається на ранніх стадіях зв'язку. Якщо партнери відкрито обговорюють свою готовність вступити у зв'язок і дійсно вважають свої почуття один до одного сильними, то жоден із них не відчує себе спійманим у пастку чи відкинутим. Відчуття «мене зловили» виникає лише тоді, коли один партнер відчуває, що він повинен відповідати вимогам іншого. Зазвичай про ступінь інтимності, залежності, зобов'язання у часі та свободі можна домовитися за взаємного обговорення та за умови доброзичливості партнерів.

**Кластер "небезпечна пасивність".** Деякі самотні клієнти неохоче висловлюють незадоволеність близькістю безпосередньо до своїх партнерів. Взагалі, страх постояти за себе пред'явленням розумних вимог випливає з таких переконань (або одного з них, або обох): «Якщо я відчуваю незадоволеність, то це, мабуть, моя вина» і «Я не можу говорити про те, що я відчуваю, інакше мій партнер покине мене». Оскільки такі незадоволені клієнти не висловлюють своїх бажань, партнеру часто нема звідки дізнатися, що щось негаразд у їхніх стосунках. Тим не менш, у подібних випадках клієнти відчувають гнів, тому що твердо переконані, що їхні партнери, не питаючи їх, повинні знати, чого вони хочуть. Таким чином, пасивні самотні клієнти потрапляють у пастку. Якщо вони висловлять свою незадоволеність близькістю, то виявлять, що винні в цьому самі, або будуть відкинуті; якщо вони нічого не скажуть, то їхній гнів буде все зростати, і, зрештою, вони можуть зважитися на розрив відносин.

Правильне вирішення такої ситуації полягає в тому, щоб допомогти   
клієнтам усвідомити, що вони мають право висловити свої бажання і при цьому не відчувати страху, що будуть відкинуті своїми партнерами. Психолог вказує на те, що вираження незадоволеності, критики і гніву є нормальним компонентом довгострокових відносин, а зовсім не сигналом розриву. У цьому випадку використовується рольова гра з метою репетиції правильної поведінки за допомогою розігрування ролей та процедури моделювання.

**Кластер "нереалістичні очікування".** Більшість хронічно самотніх клієнтів чекає від своїх друзів та партнерів чогось нереального. Ці клієнти, як правило, вважаються строгими, безкомпромісними, впертими, жорстокими, вимогливими, моралізуючими. Однак самі вони рідко бачать себе такими; вони часто думають, що просять інших людей робити лише те, що кожен вважає правильним. Коли друзям не вдається чинити «явно» правильно, клієнти, які ставляться до кластера, відчувають гнів, почуваються ображеними, вважають свої надії розбитими, розчаровуються в друзях. Іноді такі клієнти не помічають слабкості своїх партнерів на «стадії закоханості» або вважають, що згодом партнери зміняться. Коли згодом партнер не виправдовує їхніх очікувань, вони відчувають, що ця людина їх зрадила чи вперто відмовляється змінитися, і починають до неї чіплятися і критикувати її поведінку.

Коли розкриваються основні припущення таких клієнтів, ми іноді виявляємо, що вони дуже вірять у деякі абсолютні стандарти «правильного» і «неправильного» і, отже, нетерпимі будь-кому чи зовсім не усвідомлюють, що їхні партнери дотримуються інших поглядів. Інші клієнти з кластера «нереалістичні очікування» вважають нормальним явищем відмінність у думках, проте відчувають, що вони повинні терпіти поведінка, яке їм подобається; часто вони вважають, що їхні партнери повинні до них пристосовуватися, щоб виявити свою турботу про них. Деякі клієнти з нереалістичними очікуваннями дійсно швидше віддадуть перевагу самотності, ніж змиряться з недоліками свого партнера.

Найбільш оптимальним та ефективним методом у даному випадку є «переоцінка цінностей». Нерідко причиною самотності є надмірно завищені запити та вимоги. У цій ситуації спеціаліст пропонує клієнту зіставити ціну досягнення мети та ціну проблеми. Далі йому рекомендується вирішити, чи потрібно «боротися» далі за свою мету чи доречніше відмовитися від прагнення до неї, «зменшити» запити і поставити для початку перед собою більш реалістичні завдання, адже бувають випадки, коли ціна відмови від вирішення проблеми нижча, ніж ціна страждання від неї. Хоча, звичайно, бувають і інші ситуації, коли необхідно докласти зусиль для вирішення проблеми, оскільки відкладення цього рішення лише погіршує стан справ. До одиноких клієнтів цієї категорії спеціаліст застосовує два способи психотерапії. Перший полягає в тому, щоб допомогти самотній людині зрозуміти, що абсолютні стандарти «правильного» і «неправильного» зустрічаються дуже рідко, і що інші люди мають право жити за іншими правилами. Другий спосіб допомоги полягає в тому, щоб показати клієнту контраст між невигідністю постійної вимогливості, з якою стикаються їхні очікування і яка призводить до краху їхніх планів, і перевагами терпимого ставлення та прийняття точок зору інших людей. Зрештою, більшість клієнтів може визнати, що деякі недоліки їхніх партнерів – це та розумна ціна, яку треба заплатити, щоб досягти близькості та добрих стосунків.

Таким чином, якщо з'ясувати, що думають самотні клієнти про себе і свої відносини з іншими, то, загалом, можна зрозуміти, чому вони діють і відчувають так, а не інакше і допомогти людям подолати своє самотність. У ході програми було показано, що застосування когнітивно-біхевіоральних технік може впливати на формування та розвиток всіх блоків психологічної культури і, тим самим, допомагати впоратися з почуттям самотності, що переживається, і вміти протистояти його виникненню знову.

Індивідуальна програма була проведена з 10 дівчатами, котрі переживають почуття самотності. Показник виразності самотності діагностувався до та після реалізації програми. В результаті після реалізації програми у 7-ти дівчат показник переживання самотності зрушив у «кордон норми», і у 4 клієнток було відзначено тенденцію у бік межі норми.

Для якісного аналізу змін до та після проходження програми з учасниками проводився метод «незакінчених пропозицій» (Додаток Б). Результати діагностики представлені у таблиці 3.1 (на прикладі випробуваної Анастасії Р.)

**Таблиця 3.1.**

**Результати методики «Незакінчені пропозиції» до та після реалізації програми Анастасії Р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Незакінчені пропозиції** | **Відповіді до** **проходження**  **програми** | **Відповіді після** **проходження**  **програми** |
| Самотність – це наслідок. | Невміння спілкуватися, контролювати себе | Період емоційного спаду |
| Самотня людина відчуває… | Туга, смуток | Розважливість, задумливість |
| Самотність приходить тоді, коли… | Від тебе йде близька людина | Настає період «подумати» |
| Самотній людині властиві. | Сором'язливість, страх, депресія | Вміння відійти від проблем і поглянути на них «збоку» |
| Самотність – це погано, бо… | У тебе немає близьких людей | Можна замкнутися у собі |
| Коли людина самотня, вона… | Нікому не потрібен | Може зайнятися собою |
| Самотність – це добре, бо… | Ніхто не бачить твоїх проблем | Є час присвятити своєму самовдосконалення |
| Самотності піддаються… | Люди, які не вміють спілкуватися | Всі люди |
| Для мене самотність – це… | Покарання | Час для себе |
| Людина самотня, тому що… | Безпорадна | У цей момент їй це потрібно |

Після участі у програмі випробувана А.Р. зазначила, що вона перестала бачити на самоті покарання за свою безпорадність, невпевненість у собі, нездатність упоратися зі своїми почуттями. Тепер вона вважає, що це почуття властиве всім людям, його не треба боятися, потрібно правильно розпорядитись часом перебування «в одинокому стані» і провести його з користю для себе.

**Висновок до розділу 3.**

Використовуючи як основу базові психологічні концепції, у яких самотність сприймається як стан непатологічний, нами було розроблено узагальнююче визначення самотності та представлений список соціальних потреб особистості, фрустрація яких, на нашу думку, здатна призвести до переживання самотності. Для емпіричного дослідження розроблено багатофакторний опитувальник для дослідження самотності у дівчат юнацького віку, в основу якого було покладене положення про три типи переживання, які виникають внаслідок виникнення ранніх неадаптивніих схем та повязані з особистісними особливостями у контексті рівня задоволеності соціальних потреб особистості.

В результаті емпіричного дослідження нами були виявлені проблеми, які відзначаються під час переживання самотності в окремих компонентах психічного здоров'я особистості. Для їх подолання була розроблена психокорекційної програми з подолання самотності для дівчат-студенток. Після її апробування було відзначено позитивну динаміку у бік зниження рівня самотності, а також було виявлено, що розвиток рефлексії, як важливого регулятора гармонійного розвитку та взаємодії механізмів ідентифікації та відокремлення в юнацькому віці, дає змогу виробити нові адаптивні стратегії поведінки, способи конструктивного спілкування та сформувати позитивне самовідношення. Також було зазначено, що в процесі роботи з подолання самотності необхідно навчати клієнтів вибудовувати конструктивні поведінкові стратегії та альтернативні раціональні способи мислення.

**ВИСНОВОК**

Отримані під час роботи над проблематикою кваліфікаційного дослідження теоретичні та емпіричні дані уможливили формування наступних висновків:

1. Самотність є складним почуттям, що включає різні типи переживання, основою яких можуть бути соціальні потреби, особистісні особливості та ранні неадаптивні схеми.
2. Виявлений зв'язок самотності з особистісними особливостями, ранніми неадаптивними схемами та соціальними потребами особистості дає можливість створення типології самотності для юнацького віку, а також якісного опису кожного з типів переживання цього почуття.
3. Проведене дослідження дозволило описати зв'язок типів переживання самотності із проблемами в окремих компонентах психічного здоров'я особистості у юнацькому віці.
4. Розроблений багатофакторний опитувальник, спрямований на дослідження переживання самотності в дівчат, що дає змогу діагностувати типи даного переживання і можна використовувати у практичній роботі психолога.
5. Розроблена психокорекційна програма подолання самотності для студентів, спрямована на розвиток рефлексії як важливого регулятора гармонійного розвитку механізмів ідентифікації-відокремлення в період юності, допомагає гармонізувати життєві інтереси, співвіднести їх з інтересами оточуючих людей, глибше пізнати себе та свої внутрішні резерви і, зрештою, впоратися з почуттям самотності. Програма побудована з урахуванням типу переживання самотності та вихідного рівня розвитку рефлексії.

Узагальнюючи розглянуті проблеми у вивченні феномена юнацької самотності зазначимо їх надзвичайну актуальність та важливість. На нашу думку, дані дослідження мають бути поглиблені та розширені у контексті вивчення різноманітних форм проявів та визначення психологічних механізмів подолання почуття самотності. А це потребує довготривалого та багатоаспектного вивчення. На жаль, сьогодні майже відсутні роботи, в яких відображалося б лонгітюдне спостереження даного феномену. Це пов'язано зі складністю такої роботи, що полягає у неможливості ведення спостережень за особою, яка має специфічну форму переживання самотності протягом багатьох років. Досі теоретичні та феноменологічні відмінності різних форм самотності залишаються лише гіпотетичними. Емпіричні дослідження, які б доводили вивчення типових структур юнацької самотності, поки що відсутні.

Тому першочерговим завданням майбутніх досліджень є подолання односторонності розуміння самотності та розробка психодіагностичного інструментарію для збору даних, що є багатофакторним і відображає різноманітні форми прояву самотності. Відзначимо, що дослідження проблеми самотності є досить перспективним напрямом подальших теоретичних досліджень та практичного застосування отриманих даних.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров’я. К. : Здоров’я, 1990. 258 с.

2. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості переживання статусу самотності молодими людьми. Особистість, сім’я, суспільство: питання педагогіки та психології: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції. Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2020. С. 8–11.

3. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. Modern scientific researches, 2020. № 14(3). С. 96–101.

4. Ассаджоли Р. Психосинтез: теория и практика: от душевного кризиса к высшему "Я". М.: REFL-book, 1994. 314 с.

5. Братусь Б.С. Общая психология: метафизический и прагматический смыслы. Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 2. С. 18-24.

6. Бардин Н. Проблема самотності в умовах сьогодення. URL: <https://piznajsebe.at.ua/publ/nomer_10/problema_samotnosti_v_umovakh_sogodennja/11-1-0-150>.

7. Башманівська Я.В. Самотність людини в умовах глобалізації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. Житомир, 2015. 195 с.

8. Василюк Ф.Е. Типология переживаний различных критических ситуаций. Психологический журнал. Т. 16. 1995. №5. С. 23-28.

9. Голдберг К. Одиночество как нарушение восприятия времени. Journal of Contemporary Psychotherapy. Vol. 31, 2001. № 4.

10. Грановська О.Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореф. дис. … канд. псих. наук: 19.00.01 "загальна психологія, психологія особистості". К.: 2012. 24 с.

11. Гриценко В.А. Соціально-педагогічні умови подолання стану самотності студентів вищих навчальних закладів І-ІІ рівнів акредитації: автореф.дис. ...канд.пед.наук: спец.13.00.05.Київ, 2014. 21 с.

12. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький. 2014. С. 56 – 68.

13. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. Вісник Національного університету оборони України. 2011. №4 (23). С. 34 – 42.

14. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Е: «Деловая книга», 2000. 176 с.

15. Кон И. Многоликое одиночество. URL: https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-13/dissertaciya-psihologicheskie-osobennosti-odinochestva-u-podrostkov-s-raznoy-sotsialnoy-napravlennostyu

16. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. No9. С. 78–81.

17. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Випуск 14, 2020. Збірник наукових праць РДГУ.

18. Мовчан М. Ця багатогранна самотність… Філософський аспект. Мандрівець. 2005. № 1. С. 76–81.

19. Мельничук О.С. Етимологічний словник української мови. Т. 5 (Р–Т). Київ, 2006. 704 с.

20. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1–2. С. 66–68.

21. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

22. Мюррей Г. Thematic Apperception Test.. АСТ; СПб.: Сова, 2005. 18 с.

23. Мороз Л.І. Тренінги як засіб розвитку професійно значущих та особистісних якостей. Вісник Національної академії оборони України. Зб. наук. праць. К.: НАОУ, 2009. Вип. 1 (3). С.158–63.

24. Надвинична Т. Л. Моделі і схеми профілактичної роботи психологічної служби університету. Психологія і суспільство. 2016. №1. С. 114 –134.

25. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. Практична психологія та соціальна робота, 2008. №3. С. 13-17.

26. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”, Випуск 13, с. 206 – 214.

27. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.

28. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206-214. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_25>

29. Солодчук С. Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 23-32.

30. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.

31. Тихонов Г.М. Феномен одиночества в творчестве Эриха Фромма. Вестник ТИСБИ, 2000. Вып.3. URL: http://www.tisbi.ru/home/science/journal-of-tisbi/2000/issue3/26/.

32. Токарева Н. М., Шамне, А. В. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013, 243 с.

33. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 64 – 72.

34. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник / Пер. с англ. и нем. Д. А. Леонтьева, М. П. Папуша, Е. В. Эйдмана. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

35. Фурман (Гуменюк) О. Є. Психологія Я-концепції: навч. пос. О. Є. Фурман (Гуменюк). Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310 с.

36. Черниш В.Ф. Проблема самотності в сучасному світі. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf. (дата звернення: 4 серпня 2019).

37. Шульга М. Збій соціальної матриці: монографія. Київ: Інститут соціології НАН України, 2018. 284 с.

38. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Одиночество: Социально-психологические проблемы. К.: Украина, 1991. 270 с.

39. Apostolou M. Singles’ Reasons for Being Single: Empirical Evidence From an Evolutionary Perspective. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00746 (дата звернення: 17.03.2021).

44. Benato R., Milestone K., Meyer A. Gender and Popular Culture. Feminism & Psychology. 2013. Vol. 23 (2). P. 262–264.

41. Bonetti L. The Relationship of Loneliness and Social Anxiety with Children’s and Adolescents. URL: http://www.boston.com/bostonglobe/ideas/articles/2008/09/21/a\_talk\_with\_john\_cacioppo/(2010).

42. Budgeon S. The ‘problem’ with single women: Choice, accountability and social change. Journal of Social and Personal Relationships, 2016. Vol. 33, Issue 3. P. 401–418.

43. Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar Guilford Press, 28 мар. 2003. Р. 436

44. Cacioppo J. Askt D. A talk with John Cacioppo: A Chicago scientist suggests thatloneliness is a threat to your health. The Boston Globe Found. 2008. – No 21. –P. 354–370.

45. De Paulo B.M. Singles in society and in science. Psychological Inquiry. 2005. No. 16 (2/3). P. 57–83.

46. Ernst J. M., Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C.. Psychosomatic Medicine: Loneliness and health. 2002. 542 р.

47. Farrell D. What’s Wrong with Being Single: Lowered Relational Value Bias Toward Single People : a thesis submitted to the faculty of the graduate school in candidacy for the degree of master of arts, program in applied social psychology. Chicago, 2018. 46 p.

48. Fromm-Reichmann, F. Loneliness. Psychiatry. 1959. № 22. P. 1-15.

49. “Generation Z.” Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster, URL: https://www.merriam-webster.com/dictionary/Generation%20Z. Accessed 2 Jun. 2020.

50. Godefroid (Jules-Joseph). par Pierre Larousse. Paris: Administration du Grand dictionnaire universel, 1872. Vol. 8: F–G. P. 1339. 1664 p.

51. Hojat M., Alonzo, A. Contemporary Sociology: Loneliness: Theory, Research and Applications. 2006. 234 р.

52. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : American Management Association, 2005.

53. Maslow A. Motivation and Personalit. 2nd ed. New York: Harper & Row, 1970. 369 p.

54. Peplau L. A., Perlman, D. Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness. New York. 2012. 321 р. New Haven: Yale University Press, 1950. 425 p.

55. Rogers К. Books Psychotherapy and Personality Change University of Chicago Press, 1969. 447 р.

56. Rokach A. Relations of perceived causes and the experience of loneliness. New York. 2008. 241 р.

57. Slonim G. By choice or by circumstance? Stereotypes of and feelings about single people. Studia Psychologica. 2015. No. 57. P. 35–48.

58. Sоnderby L. C., Wagoner B. Journal of Integrated Social Sciences: loneliness: an integrative approach. 2013. No. 5. P. 5–18.

59. The Erik Erikson Reader. ed. by H. Erikson, R. Coles. Norton and Company 2001. 514 p.

60. Vanhalst J., Gibb, B. Prinsteind, M. Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion. 2015. 234 р.

61. Weiss R. S., Bowlby, J., Parkes, J. C. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press. 2009. 235 р.

62. Zilboorg G. Loneliness. Atlantic Monthly. 1938. P. 45–54.

…