

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ	7
1.1.Основні напрямки та підходи психологічного аналізу самотності	7
1.2.Психологічна характеристика феномену самотності.....	11
1.3.Основні типи та види самотності	15
Висновок до розділу I.....	19
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК САМОТНИХ ЛЮДЕЙ	20
2.1.Загальна структура емпіричного дослідження та характеристика вибірки досліджуваних	20
2.2.Характеристика основних методик дослідження	23
2.3.Аналіз отриманих результатів	28
Висновок до розділу II	39
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА САМОТНИМ ЛЮДЯМ	41
3.1.Напрямки психологічної корекції почуття самотності.....	41
3.2.Тренінг – як форма боротьби із самотністю	43
3.3.Рекомендації щодо попередження і подолання самотності	45
Висновок до розділу III.....	48
РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ	50
4.1.Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій.....	50
4.2.Громадський контроль за охороною праці.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми. Зараз у нашому українському суспільстві набула величезної гостроти проблема самотності. Практично у колі наших знайомих в кожного є самотня жінка чи самотній чоловік. Переживання феномену самотності є невіддільною складовою життя будь якої особистості, однак останнім часом, через впливи великої кількості негативних соціальних факторів, проблема самотності набула поширеності та стала дуже болючою в нашому суспільстві. Ці люди різняться своєю соціальною, психологічною та демографічною специфікою, безліччю ролевих функцій та певним суспільним статусом.

У широкому розумінні самотність характеризується відчуттям розриву з навколишніми, боязню наслідків самотнього способу життя, це важке почуття, яке пов'язане з втратою життєвих перспектив чи близьких людей, незмінне відчуття покинутості та непотрібності особистого життя. Самотню людину регулярно турбують типові афективні стани: безнадія, журба, драгівливість, відчуття особистої непривабливості, безпомічність, панічний страх, депресія, внутрішня порожнеча, прагнення змінювати місце, чуття особистої недорозвиненості, втрата сподівань, ізоляція, співчуття до себе, скутість, злість, незахищеність, іпохондрія, відчуженість.

Аналізуючи дослідження сьогоденних тенденцій самотності вимальовуються два феномени: – самотність як позитив, креативний, активний, жаданий, потрібний, невіддільний та виховуючий дебют, з якого народжується справжня особистість. Іншими словами, це – добровільна відмова від будь яких зовнішніх комунікацій задля внутрішнього діалогу, це зосередження, повне злиття з природою, усамітнення; – самотність як негативний або пасивний стан, що знищує особистість людини. Себто самотність – журба, що тягнеться ніби з середини – стан задушевної ізоляції.

Етап соціально-економічних перемін в суспільстві характеризується процесами обопільного відчуження та сприятливий для збільшення чисельності самотніх особистостей. Самотня людина, крім особистих страждань, продукує безліч проблем у суспільному середовищі. Це віддзеркалюватиметься на психологічній атмосфері в сім'ї, на демографічному становищі в країні. Самотні люди – це одна з найбільш незахищених категорій жителів нашої країни, які більше за інших, страждають від отаких негативних явищ, як безробіття та скорочення робочих місць, адже вони не тільки втрачають матеріальний добробут, а головне можливості самореалізуватися у професійній галузі.

Актуальність проблеми підтверджує суспільна значимість особистісної самотності, що трактується тим, що багато самотніх людей репродуктивного віку бентежить зацікавлення суспільства в біологічному відтворенні його та відродженні соціальної структури.

Соціальний бік самотності проявляється у змінах, які відбуваються в інституті сім'ї: зараз збільшується кількість сімей, в яких дитя виховується котримсь одним з батьків. Це і зумовлює виникнення психологічного значення самотності – це почуття бере свій початок у розвитку ще з дитинства, коли маля позбавлене потрібного тепла та уваги їй, хоча б від одного з батьків. Також психологічною стороною самотності виступають індивідуально-особистісні показники особистості та специфіка її поведінки, що сприяє виникненню почуття самотності а пізніше підсилюють його.

Людська самотність включає в себе багато негативних аспектів, що торкаються безпосередньо особистості. Діапазон їх прояву доволі широкий: від звичайної психологічної пригніченості аж до глибокої депресії та думок про суїцид.

Зараз питання самотності актуальне для спеціалістів різноманітних наукових напрямів: філософів та соціологів, психологів та медиків, психіатрів тощо. Як психічний стан, негативного забарвлення, самотність знана ще з античності. Деякі труднощі дослідження самотності пов'язують з різноманіттям

та протиріччями щодо трактування даного поняття. Вивченням питання самотності продовжують займатися як зарубіжні так і вітчизняні науковці.

Поміж зарубіжних авторів питанням самотності цікавилися Дж. Зілбург, З. Фрейд, Д. Рисмен, Х. Салліван, О. Тоффлер, Е. Фромм, Р. Вейс, В.Дж. Дерлега, Ж.-П. Сартр, Д. Перлман, К. Роджерс, І. Кант, А. Камю, В. Франкл, К. Мустакас, І. Ялом тощо. Зарубіжні дослідники даного феномену самотності апелюють до виявлення рис характеру, особистісних властивостей самотніх людей, вікової специфіки; до визначення складових цього феномену (когнітивна, емоційна та поведінкова), які провадять стан самотності; до розуміння ступеня його важкості, а ще до складання багатоманітних типологій та шкал самотності.

У вітчизняній психології дослідження самотності як соціально-психологічного феномену асоціюється з іменами К.А. Абульханової-Славської, Г.П. Орлова, Ж.В. Пузанова, Л.І. Старовойтової, А.А. Леонтьєва, Г.М. Тихонова, С.Г. Трубникової; дослідження культурно-історичних конфігурацій самотності проводили О.В. Данчева, А.Г. Амбраумової, Н.Є. Покровський, С.А. Ветров, Ю.М. Швалб; специфіку психологічної самотності підліткового та юнацького віку визначають у власних роботах О.Б. Долгінова, І.С. Кон, Н.В. Перешіна; описують явища, наближених до самотності (ізоляцію, усамітнення) роблять у своїх працях В.І. Лебедев, О.Н. Кузнєцов, А.У. Хараш тощо.

Самотність вважається як одне з важких психологічних питань сьогоденної людини, на її виникнення мають вплив не лише суспільні, а також і особистісні фактори. Тому варто поглиблювати й розширювати цілісне бачення даного феномена. Багатоаспектне вивчення специфіки переживання людиною самотності дозволить розробити ефективні стратегії щодо подолання його, адекватні для нинішньої соціальної ситуації.

Мета дослідження полягає у виявленні особистісних характеристик самотніх людей.

Відповідно до мети дослідження сформульовані такі **завдання**:

- 1.) Зробити аналіз основних напрямів дослідження поняття самотності та охарактеризувати самотність як соціально-психологічний феномен;
- 2.) Виявити причини, форми та різновиди самотності особистості;
- 3.) Провести експериментальне визначення особистісних характеристик самотніх людей;
- 4.) Визначити найкращі стратегії поведінки переживаючи стан самотності та специфіку надання психологічної допомоги самотнім людям.

Об'єктом дослідження є самотні особистості.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості самотніх особистостей.

Гіпотеза дослідження: психологічні аспекти переживання людьми стану самотності зумовлюють вплив на особистість.

Методи дослідження: щоб вирішити поставлені завдання, а також досягнути мети ми використовували загальнонаукові теоретичні методи (аналіз та синтез, спостереження та порівняння, систематизацію та узагальнення наукових теоретичних та емпіричних показників), методи емпіричного дослідження (бесіду, інтерв'ю) та методи математико-статистичної обробки показників.

Експериментальна база дослідження: В дослідженні взяли участь чоловіки та жінки віком від 25 до 45 років які неодружені або розлучені. Кількість досліджуваних була 32 людини. Дослідження проводилось в мережі Internet з використанням Google платформи та поширенням інформації через соціальні мережі.

Теоретична і практична значимість роботи: в даній кваліфікаційній роботі проаналізовано різні підходи до вивчення феномену самотності, виділено основні причини людської самотності, та емпірично доведено, що психологічні аспекти переживання людьми стану самотності зумовлюють вплив на особистість. На основі отриманих результатів запропоновано методи профілактики та подолання феномену самотності у людини.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 56 найменувань та 5 додатків. Робота викладена на 65 сторінках друкованого тексту, вміщує 8 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ

1.1. Основні напрямки та підходи психологічного аналізу самотності

Питання самотності є одним з найважливіших питань сучасного суспільства, воно з давніх давен хвилювало людство. Самотність як заплутаний соціальний феномен являється об'єктом вивчення філософії, психології, антропології, соціології, соціальної філософії тощо.

Можна припускати, що самотність як реальна психологічна проблема сучасності, не втрачає своєї актуальності. Так, Н.Є. Покровський нарік її «чума ХХ століття», яка потребує поважного осмислення, теоретичних та прикладних наукових досліджень. У власній докторській дисертації за темою «Самотність і аномія» розкриває взаємозв'язок та взаємний вплив цих чинників [19, с. 14].

К. Хорні уважала самотність продуктом негативного прояву ідеології ринкових відношень, суперництва між людьми.

В. Франкл допускав, що людина опиняється в стані самотності, утративши певні цінності та резон життя [50, с. 17].

Д. Рисмен і О. Тоффлер вбачали причину самотності в пришвидшені темпу життя в середовищі НТР, коли індивідуальність зостається «сама в натовпі».

Феномен самотності має відвічну історію, ще з древніх часів фігурує подвійне ставлення до самотності. З одного боку, науковці аналізують його як позитивний факт в життєдіяльності людини, який є неодмінним періодом самопізнання та самовизначення, з іншого боку, вбачають в ньому негативні риси – як чинник деструкції особистості. Мотиви отакого різючого розходження думок полягають найперше, в недостатньому вивчені феноменології, а тим більш психологічних механізмів самотності [18, с. 14].

Більшість науковців пов'язують самотність з її різко негативними афективними переживаннями, які спустошливим чином відбиваються на особистості.

В контексті проблем комунікації самотність аналізується в працях К.А. Альбуханової-Славської, Г.П. Орлова, А.Г. Амбраумової, А.А. Леонтьєва, І.С. Кона тощо. Зміст тлумачення самотності веде до наступного: особистість не може віднайти необхідний їй емоційний відгомін в ході спілкування і, в підсумку, відчуває самотність. Сьогоднішня людина дуже гостро переживає самотність в обставинах інтенсивного та одночасно силуваного спілкування [18, с. 15].

Першими, хто з психологів та психотерапевтів, почав опрацьовувати питання людської самотності, фігурують психоаналітики школи З. Фрейда. На їх думку самотність постає наслідком (віддзеркаленням) таких властивостей особистості, як агресивність, нарцисизм, манія величі. Поволі ці природжені чи набуті якості психіки об'єднуються в комплекс «самотності». Фрейд, а пізніше і його вихованці тлумачать самотність раннім впливом на розвиток особистості дитини. Усі прихильники психоаналізу, які вивчають самотність, вказують на важливість раннього дитячого етапу розвитку особистості в появі «синдрому самотності» [19, с. 27].

В 1938 році Г. Зілбург друкує першу працю в якій психологічно аналізує самотність [51, с. 28]. Він чітко вказав межу самотності та усамітнення, стверджуючи, що усамітнення це нормальний та перехідний умонастрій. Г. Зілбург стверджував, що усамітненість настає тоді, коли особистість має потребу у комунікації з визначеною людиною. Самотність, навпаки, носить сталий характер та є нездоланим відчуттям. Тріада, яка є основою самотності, за Г. Зілбургом, включає: ранній нарцисизм, манію величі, вороже ставлення оточуючих. І це все супроводжується інфантильними відчуттями власної відповідальності та егоцентризму [24, с. 39].

Ф. Фромм-Рейхман стверджує, нібито самотність носить спустошливий характер, веде до різного роду психотичних розладів та обертає людину в

«емоційно паралізовану і безпомічну». Інколи самотність абсолютно деморалізує особистість, що може викликати психічні девіації.

Німецько-американський психолог Е. Фромм акцентує, що саме єство людини не може змиритися з відстороненням і самотністю. Згідно Е. Фромма, потреба володіти самосвідомістю, потреба в системі орієнтацій, необхідність мати предмет поклоніння також викликають різко негативне відношення особистості до самотності. Відчуття самотності фрагментує особистість, розділяє її на дискретні частини, а це в свою чергу веде до агресивності, насилля, тероризму, анархії [18, с. 19].

Представники інтеракційного підходу виділяють ситуативний і особистісний аспекти самотності. З однієї сторони, деякі індивіди мають суб'єктивно-особистісну схильність до самотності. З іншої сторони, певні соціальні ситуації детермінують виникнення самотності. Поєднання в якомусь виді двох аспектів впливає на кількісну взаємодію особистості з іншими людьми, призводячи або до емоційного переживання самотності, або до сприйняття соціальної ізоляції [54].

За Вейсом, самотність розглядається ним як результат перехресного впливу особистісного і ситуативного факторів, як звичайна реакція особи на недостатність соціальних взаємодій, задовольняючих основні соціальні потреби особистості. Самотність проявляється у двох основних типах: соціальному і емоційному. Перший обумовлений браком простого кола спілкування, важливих дружніх зв'язків чи відчуття спільності, а другий – відсутністю тісної, інтимної звички до конкретної людини [19, с. 40].

Зміст когнітивного підходу до дослідження самотності в тім, що пізнання бачиться одним із факторів, визначаючих зв'язок між не достатком соціальності і відчуття самотності. Заледве індивід осмислює (пізнає) розбіжність між жаданим і досягнутим рівнями особистих соціальних контактів, починає відчувати самотність [36, с. 21].

Головними носіями когнітивного підходу дослідження самотності являються американські психологи Летиція Енн Пепло і Деніел Перлман. Вони

експериментально доказують зв'язок між глибинною самотністю і заниженою самооцінкою. Аналізуючи розуміння самотності Л. Пепло виняткову увагу переводить до теорії атрибуції (пояснення). Коли особистість виробляє чітку атрибуцію себе, як людини самотньої, в нього зростає та посилюється його особисте відчуття самотності. Іншими словами, усвідомлення особистої самотності і фокусування на цьому внутрішніх переживань, постійне усвідомлення себе як актуально самотньої людини (самоатрибуція) стає чинниками здійснення даного явища в життєдіяльності людини [31, с. 16].

Американський психотерапевт Джеффри І. Янг пропонує когнітивну терапію самотності і депресії. На його думку, ці два явища людської психіки тісно пов'язані. Янг провів відмінності між перехідною, ситуативною і хронічною самотністю. Ці відмінності, передусім, відображають тривалість часу, протягом якого людина відчуває себе самотньою. Дж. Янг на основі свого клінічного досвіду систематизував установки свідомості, поведінки і емоцій і об'єднав їх в кластери. Кластери Янга допомагають виявити схильність людини до самотності і зрозуміти відмінності між його специфічними станами [54, с. 21].

Цікавий погляд на проблему самотності особистості сформулював американський психолог А. Маслоу. Вивчаючи властивості самоактуалізованих особистостей, він дійшов умовиводу, що таким особистостям властива потреба самоти. Він детально змальовує сутність даної потреби і характеризує її як норму, точно потрібну людині, що прагне до самопізнання, самовдосконалення, актуалізації [18, с. 37].

Феномен самотності відзначається складністю і неоднозначним тлумаченням в аспекті наукового пояснення та особистого осмислення його науковцем. Кожен із запропонованих підходів наголошує на специфіці психічного феномену самотності, створюючи цим особливу перспективу одностайного її сприйняття. Разом всі ці напрямки дають грандіозні знаряддя теоретичного пізнання, будь який з них може бути застосований у власному контексті.

1.2. Психологічна характеристика феномену самотності

Однією з найважливіших проблем суспільства є вивчення самотності, коли взаємовідносини чогось не складаються, не формується ні любов, ні дружба, ні ворожість, такі люди залишаються байдужими одне до одного. Неоднозначність самотності як феномену психологічного добре охарактеризував В. Леві [23, с. 12]: «Самотність – держава, укомплектована протиріччями, тут зрозуміле та явне не є правдою, а швидше навпаки. Коли ти не маєш чоловіка чи жінки, коханця або коханої, це необов'язково самотність, і навпаки якщо – є. Якщо не маєш друзів – також необов'язково самотність, тоді що це?»

Розглянемо найбільш поширені дефініції переживання самотності.

Самотність трактується почуттям, яке викликає загальне і гостре переживання, яке відображає виразний тип самосвідомості, та демонструє розподіл основної конкретної системи відносин і взаємозв'язків особистісного світу.

Самотність – не скасування соціальних стосунків, а важке відчуття, почуття суб'єктивної відокремленості, незадовільності і зверхності взаємовідносин, тобто особлива психологічна самотність [21, с. 368].

Самотність також виступає душевним станом, який може виникати через розрив між нашими прагненнями до ближчих стосунків і неможливістю їх відшукати.

У своїх працях С.Л. Вербицька розглядає самотність в якості психічного стану, що активує емоційне переживання самого процесу взаємодії поміж суб'єктом та життєвою ситуацією, а також стан, що регулює градус внутрішньої або зовнішньої активності особи. Самотня людина – це емоційно відчужений суб'єкт спілкування, що має відносно змінені структури цінностей і соціальних потреб [3, с. 41].

В.А. Андрусенко крім визначення самотності ізоляцією досліджує її також як можливість для особистості: «... Добродушна самотність виступає

потрібним етапом у визначенні резервів свого «Я» як свобідного самовизначення та самоствердження в суспільстві». Цей підхід розкриває позитивне та розвиваюче призначення самотності. В.І. Сіляєва характеризує самотність як нелегке емоційне почуття, пов'язане з знищенням глибинних очікувань людини щодо здійснення власних можливостей, які є визначною складовою буття людини [19, с. 24].

І.В. Бабанова та Н.Є. Харламенкова розглядають самотність як проживання ситуації відчуженості особистості від світу. А.В. Петровський з М.Г. Ярошевська у своєму психологічному словнику визначають самотність одним з психогенних чинників, що діють на емоційний стан особистості, яка перебуває в змінених (незвичайних) умовах щодо інших людей [40].

Аналізуючи ці визначення, приходимо до висновку, що самотність розбирається в двох аспектах: в психологічному стані людини (платонічне емоційне переживання) та як характер фізичних взаємовідносин з іншими особистостями (зовнішнє відчуження щодо людей).

Самотність розглядається як почуття і є переживанням особистістю своєї відмінності від інших, через що з'являється психологічний бар'єр у комунікації, відчуття, що тебе не розуміють та не сприймають інші люди.

Самотність також розглядається як процес, тут відбувається поступова втрата здатності особистістю сприймати та втілювати існуючі в суспільстві правила, норми, цінності в реальних життєвих ситуаціях. Як наслідок процесу самотності виникає втрата людиною статусу суб'єкта суспільного життя.

Самотність розглядається як відношення, полягає вона в неспроможності прийняти світ як самоціль і самоцінність. Попри це особистість здійснює аналіз своїх відносин з іншими людьми, не інтегрує себе в навколишній соціальний простір.

Самотність розглядається як життєва поведінка, людина свідомо не має бажання підтримувати тісні стосунки ні з ким: ні з матір'ю, ні з батьком, ні з братом та сестрою, з своїми дітьми, не балакаючи про друзів, яких просто немає. Однак, своїх дітей такі люди теж, зазвичай, не мають. Така особистість

збайдужіла щодо інших людей, але й від всесвіту в цілому та його цінностей, його ідеалів та його норм.

Стан самотності загалом розглядається як переживання особистістю втрати внутрішньої своєї цілісності, та зовнішньої злагоди з світом. Він виявляється, наприклад, в недотриманні гармонії між жаданою та існуючою якістю соціальної комунікації [19, с. 22].

Більшість науковців, досліджуючи феномен самотності, наголошують на її відмінності щодо понять «самоти» та «ізоляції». Під ізоляцією розуміється відмежування особистості від соціального середовища, що більш виділяється зовнішньою обставиною, аніж внутрішнім почуттям. Відмінність від ізоляції, у самотності віддзеркалюється дисгармонія з світом та з собою, яка супроводжується стражданнями та кризами. Ці поняття не є рівнозначними тому, бо можна існувати самотнім, але не відокремленим від суспільства, хоча можна існувати ізольованим, однак не почуватись самотнім. Самота яка виступає добровільною ізоляцією теж різниться від самотності. Так, Летиція Енн Пепло та Марія Міцеліо і Брюс Мораш запевняють, що особистість може бути щасливою на самоті однак не обов'язково переживати за емоційний стан самотності. Науковці стверджують, що «...самотність – вкрай важке відчуття, яке охоплює особистість в цілому – і почуття, і думки та вчинки» [35, с. 169].

С.Г. Корчагіна стверджує, що ототожнення поняття «самотність» та поняття «ізоляція» веде до втрати значення цих феноменів. Таким чином, самотність є більш особистісною, аніж ізоляція, і вбачає внутрішній, саме психологічний контекст, окрім зовнішніх проявів. Науковець С.Г. Корчагіна розкриває «самотність» як «...психічний стан особистості, що відображає переживання своєї індивідуальності, суб'єктивної неспроможності чи небажання почувати адекватний відклик, прийняття та визнання себе іншими особами» [18, с. 14].

Залежно від часу переживання стану самотності Е. Фромм досліджує його універсальним, стійким переживанням, що притаманне вільній людині на усіх стадіях її розвитку, тоді як Е. Еріксон розуміє як нестале виникаюче почуття

особистої автономності, тому його не треба аналізувати як феномен, котрий має універсальний статус [10]. Це стан, який, переживається тільки в окремі етапи життєвого циклу.

Мабуть, тільки новонароджене немовля немає ніякого прояву відчуття самотності. Опанувати навколишній світ дитя зобов'язане самотійно, воно навіть прагне усамітнитися щоб досліджувати довколишній світ. Десь підлітковий вік характеризується самотністю яка набирає форму непорозуміння з групою, зневіра у друзях, усвідомлення своєї індивідуальності та відмінності від інших тощо. Пізніше, в юнацькому віці, самотність тісно пов'язується з власним життям, а в зрілому – з питанням самотності, в поважному – з виходом на пенсію, втратою близьких людей. Тобто, в кожному віці відчуття самотності проявляється по своєму.

Науковець Ю.М. Швалб та дослідниця О.В. Данчева виділяють три ключові форми самотності [37, с. 211]:

1. Церемонії, ритуали, різні випробування та виховання самотністю, що були дійсно у всіх племен та народів. Практично в будь якій сакраментальній культурі ми віднаходимо обряди «введення в самотність» [17, с. 162].

2. Покарання самотністю, характеризувалося вигнанням з роду, засудження винного практично на однозначну смерть. Недотримання життєво важливих правил для племені, так званих табу (заборон) в багатьох первісних людей каралося чи смертю, чи вигнанням, однак покарання вигнанням було більш важким [37, с. 211].

3. Добровільне усамітнення певних індивідів, відлюдництво. По суті відмова від буденних справ, самотність, яка припускає внутрішню зібраність та знищення в собі початкових бажань, є обов'язковими властивостями відлюдництва.

Безліч трактувань даного феномену «самотність» демонструє його суспільну природу. Наукове розуміння самотності відрізняється специфічною складністю та відповідно неоднозначністю. Однак, поширеність наукових досліджень з проблеми самотності досі не зробили єдиних поглядів щодо її

суті. Тобто, самотність проявляє в собі і руйнівну міць для особистості, і необхідна умова, етапу розвитку, свого самопізнання та власного самовизначення.

1.3. Основні типи та види самотності

Розглядаючи самотність станом фізичної ізольованості, відокремленості вона znana з самих давніх часів та навіть часто свідомо застосовувалась людьми. Однак при цьому, протягом сторіччя мінялася її індивідуальна оцінка і ставлення людей щодо факту усамітнення (самоти).

Побувають різні види та ступені самотності. Деякі типи можуть заохочувати розвиток самотності і удосконалювати його; в інших же конфігураціях чітко виражений спустошливий ефект цього явища.

Особистість відчуває і внутрішню, і зовнішню самотність [49, с. 46]. Під зовнішньою розуміємо самотність, що є наслідком негданого протиріччя людини і суспільного середовища. Зовнішня самотність є наслідком ситуації – катастрофи, що фізично відділяє особистість від інших людей, виганяючи за рамки соціуму. Однак зовнішня самотність можлива і при випадку-конфлікті, що розвивається в межах соціуму. Тоді, здійснюється психологічне відокремлення особистості від інших людей [37, с. 208].

Різниться від зовнішньої, внутрішня самотність яка постає наслідком протиріччя людини з собою, та веде до втрати і розшукування самототожності, а тоді на цьому ґрунті – до протиріччя особистості та суспільства. Однак саме суперечливість особистості з собою, породжує внутрішню самотність, можливо стане причиною істинного вирішення самотності особистості та суспільства [49, с. 47].

Р. Вейс відрізняє два типи самотності. Науковець вважає, що «є практично два емоційні стани, які можливо розуміти як самотність». І називає їх відповідно афективною ізоляцією та соціальною ізоляцією [21, с. 53].

Перший, на думку автора, породжений браком прихильності до визначеної особистості, а другий – дефіцитом соціального спілкування.

Самотність виду емоційної ізоляції народжується під час дефіциту емоційної прихильності, та її можливо перебороти, віднайшовши нову емоційну прив'язаність або оновити раніше втрачену [3, с. 47].

Ціле типологічне бачення самотності репрезентують В. Садлер і Т. Джонсон. Автори виділяють простий феномен, який знаходиться в базі всіх переживань, та й називають його власним світом. Який має чотири базисні напрямки, щодо яких особистість реалізує свої перспективи [36]:

- 1) Унікальність долі особистості: актуалізація внутрішнього «Я» в усій його багатозначності;
- 2) Звичай та культура людини (себто власні цінності та переконання);
- 3) Соціальне оточення, виконання соціальних ролей;
- 4) Сприйняття інших особистостей.

Адекватно до цих еталонів виділяється чотири різновиди самотності:

1. Екзистенціальна самотність. Яка пов'язана, спершу, з розумінням себе як єдиної дійсності, ототожнення себе та природи. Коли ця нужда не задовольняється, тоді з'являється почуття самотності у подібні жалю за Батьківщиною, комунікації з природою. Вторинне, у декотрих особистостей дуже розвинена нужда в відношенні до Бога, до чогось містичного. При фрустрації цієї потреби з'являється особливе переживання самотності. І третє, у особистості може зостатися незадоволеною найважливіша потреба в розумінні власної унікальності [36, с. 33].

2. Культурна самотність – тут людина переживає відрив від культурного спадку, що було суттєвою частиною життя. Вона часто переживається у виді віддільності від старих цінностей, котрі є вирішальною частиною життя молоді.

3. Соціальна самотність побутує набагато частіше. Та пов'язана з взаєминами особистості та групи. Основами соціальної самотності бувають: вигнання, відхилення групою, несприйняття. Особистість відчуває, ніби її

відіпхнули, відрахували, не оцінили тощо. Відчуття вигнання, непотрібності, частенько виявляється у людей з нестабільними соціальними ролями.

4. Міжособистісна самотність переважно виступає у щільному взаємозв'язку з соціальною самотністю, однак пов'язана з відхиленням чи нерозумінням, несприйняттям будь якою конкретною людиною [42].

Особистості, які відчувають всі чотири типи самотності, хворіють аномією (тобто розладом особистості). Аномічні особистості мають загальні риси: несприйняття себе, інших людей чи потяг до діяльності під зовнішнім контролюванням. Також вони перекладають усю відповідальність на долю чи інші причини. У аномічній особистості частенько виникають відчуття, ніби вона існує в спустілому просторі втративши орієнтири. Люди виморюються від такого проживання. Життя не складає цінність, безперервні спроби суїцидів. Така категорія людей неспроможні самотійно втамовувати свої почуття самотності [36, с. 51].

Соціологи Дж. Янг і У. Бек поглиблюють дослідження феноменології самотності. Вони виділяють свої типи переживання самотності де критерієм розрізнення є час переживання. Науковці виділяють три види самотності [17]:

- Хронічна самотність появляється якщо впродовж тривалого етапу часу людина не може створити соціальні зв'язки які б її влаштували. Хронічну самотність переживають особистості, які «два і більше років поспіль не були влаштовані своїми взаєминами».

- Ситуативна самотність частенько встановлюється як наслідок важливих стресових ситуацій у житті, це може бути смерть чоловіка або розлучення. Ситуативно-самотня особистість вслід за коротким періодом дистресу змиряється з своєю втратою та долає самотність.

- Тимчасова самотність – є найбільш розповсюдженою формою даного стану, та стосується випадкових проявів переживання самотності [20, с. 145].

На основі особливостей роботи механізмів ідентифікації та відчуження, С.Г. Корчагіна виділила три види самотності – відчужуюча, дифузна, дисоційована, які чинять негативний вплив на людину [19, с. 77].

✓ Відчужуюча самотність опирається на дію механізмів виділення в структурі особистості, а крайньою формою є віддаленість від людей, встановлених норм та цінностей, від світу загалом. Особистість розуміє свій стан і навіть часто розгадує, чим він зумовлений. Цей тип самотності проявляється у високій тривожності, страху, агресивності, недобррозичливості, скепсисі і розгубленості.

✓ Дифузна самотність – цей тип зумовлений роботою механізмів ідентифікації. Як наслідок людина втрачає своє «Я» через постійне порівняння себе та інших людей. Цей вид самотності проявляється в тривозі, іпохондрії. Дифузна самотність виражається в скачках самооцінки, неадекватної оцінки себе та інших, нарцисизмі, тривозі і підозрілості.

✓ Дисоційована самотність – генезис її прояву виразно виражені процеси ідентифікація та відчуження та швидка їх зміна стосовно одних і тих самих людей.

Разом з даними типами С.Г. Корчагіна зазначає ще один тип самотності, трактуючи його як суб'єктивно-позитивний тип. Або усамітненість чи «керована самотність» що є варіантом переживання психологічної відділеності, розуміння своєї індивідуальності, самотійності, самоті. Він виступає нормальним станом нормальної людини [19, с. 78].

Отже, самотність виступає явищем, яке притаманне тільки людині тому потребує ретельного дослідження. Будь який тип самотності виступає особливою формою самосвідомості, що підтверджує розрив головної системи взаємовідносин та взаємозв'язків, що і є життєвим світом особистості. Знання різновидів самотності з позиції тлумачення цього явища, виявляють можливість дослідження багатоаспектності почуттів самотньої особистості, здатність ретельніше проаналізувати даний феномен, його витoki, та потребу охарактеризувати поле впливу самотності особистості на її життя.

Висновок до розділу I

Феномен самотності відзначається складністю і неоднозначним тлумаченням в аспекті наукового пояснення та особистого осмислення його науковцем. Кожен із запропонованих підходів наголошує на специфіці психічного феномену самотності, створюючи цим особливу перспективу односпайного її сприйняття. Разом всі ці напрямки дають грандіозні знаряддя теоретичного пізнання, будь який з них може бути застосований у власному контексті.

Безліч трактувань даного феномену «самотність» демонструє його суспільну природу. Наукове розуміння самотності відрізняється специфічною складністю та відповідно неоднозначністю. Однак, поширеність наукових досліджень з проблеми самотності досі не зробили єдиних поглядів щодо її суті. Тобто, самотність проявляє в собі і руйнівну міць для особистості, і необхідна умова, етапу розвитку, свого самопізнання та власного самовизначення.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ХАРАКТЕРИСТИК САМОТНІХ ЛЮДЕЙ

2.1. Загальна структура емпіричного дослідження та характеристика вибірки досліджуваних

Самотність – це складний феномен, пов'язаний із взаємодією і взаємовідносинами людини з оточуючою природою і соціальною дійсністю, що приводить до виникнення різноманітних психічних станів і переживань. Поняття самотності, незважаючи на значне число досліджень в цій області визначено недостатньо повно. Воно неоднаково розуміється і залежить від конкретної особистості, ситуації життєдіяльності, а люди, зазвичай, користуються різними стандартами, коли говорять про власну самотність чи самотність інших особистостей.

У нашому дослідженні самотність визначається як психічний стан, що супроводжується важкими емоційними переживаннями відчуженості від інших людей, від себе, від світу в цілому, і відчуття неможливості здійснення бажаних взаємин [51].

Як правило, до типових симптомів самотніх людей відносять: нездатність до нормального міжособистісного спілкування, відчуття психологічної ізоляції від людей і нездатність до встановлення інтимних міжособистісних відносин з оточуючими людьми. Самотню людину регулярно турбують типові афективні стани: безнадія, журба, дратівливість, відчуття особистої непривабливості, безпомічність, панічний страх, депресія, внутрішня порожнеча, прагнення змінювати місце, чуття особистої недорозвиненості, втрата сподівань, ізоляція, співчуття до себе, скутість, злість, незахищеність, іпохондрія, відчуженість [18, с. 46].

Можна виділити основні передумови виникнення самотності:

- Самотність напряду пов'язана зі ставленням до себе, а значить від нашої самооцінки. В більшості людей переживання самотності пов'язане з неадекватною, відверто заниженою самооцінкою. І це, породжене нею почуття самотності часто веде до виникнення таких почуттів як непристосованість та нікчемність.

- Зрідка самотність виникає внаслідок причин, що не залежать від особистості. Втрата сенсу життя (пошук змісту життя виступає основою людського життя, дає людині стабільність, достаток, благополуччя); смерть близької людини; зневіра, розпач; розлука; втрата волі, заінтересованості, ідеалу, моральних цінностей життя; втрата можливостей, невезіння у професійній роботі; неспроможність до міжособистісних взаємин, замкнутість у комунікаціях; духовна екзистенціальна фрустрація; негативна сугестія; негативна дія оточуючих на егоцентризм людини.

Ознаками особистості самотньої людини виступають сумнівність, сором'язливість, недооцінка своєї особистості, у сім'ї – брак любові, нерівний шлюб.

Наслідками самоти є: суїцид, надмірне вживання алкоголю, наркотиків, різні психосоматичні недуги, відсутність і особистісного, і професійного росту.

З метою детального розкриття феномену людської самотності, встановлення особистісних характеристик одиноких людей та особливостей переживання ними цього стану нами було здійснене емпіричне дослідження. В дослідженні взяли участь чоловіки та жінки віком від 25 до 45 років які неодружені або розлучені. Кількість досліджуваних була 32 людини. Дослідження проводилось в мережі Internet з використанням Google платформи та поширенням інформації через соціальні мережі.

Вирішальним є факт, що в молодих людей, до 30-ти років, стан самотності відзначається своєрідними особливостями. Такі люди відносно недовго його переживають (від 1 до 5 років). Особистості більш старшого віку (40 – 45 років), що знаходяться самотніми більше 5 років, перебувають в іншій обставині: стан самотності детермінував особистість.

Період 25 – 30 років вважається етапом становлення життєвих принципів, часом вибору між близькістю та ізоляцією (Е. Еріксон, 1996). Крім того, ціннісна криза середини життя (35 – 45 років), передбачає боротьбу між внутрішнім і зовнішнім «Я» (К.Г. Юнг, 1993), потребує усамітнення і супроводжується переживанням самотності.

Досліджувані мають різний рівень освіти та матеріальний достаток.

Відповідно до програми дослідження містило такі етапи:

- теоретико-аналітичний: на цьому етапі відбувалась постановка проблеми, визначалась мета, завдання дослідження, вивчався стан розробки досліджуваної проблеми в науковій психології та проводилось аналітико-синтетичне опрацювання її теоретичних даних з різних аспектів;
- організаційний етап: тут підбирались матеріали для проведення емпіричного дослідження;
- етап реалізації емпіричного дослідження: тут проводилось діагностичне інтерв'ю та психодіагностичні заходи серед людей 25 – 45 років;
- підсумково-аналітичний етап: тут здійснювалася обробка та систематизація отриманих результатів, формулювались висновки та рекомендації щодо досліджуваної проблеми.

Серед емпіричних методів у дослідженні ми використали спостереження, тестування та опитування (бесіду, інтерв'ю).

Спостереження – метод отримання наукової інформації, суть якого полягає у прямій реєстрації фактів, різних явищ чи процесів, що відбуваються в соціальній дійсності.

Метод опитування – це діагностичний метод для дослідження особистості, в якому завдання представлені у вигляді запитань і тверджень.

Метод бесіди дозволяє отримувати інформацію шляхом двостороннього чи багатостороннього обговорювання питань, що цікавлять дослідника [35, с. 38].

Інтерв'ю дозволяє отримувати необхідну інформацію шляхом невимушеної цілеспрямованої бесіди інтерв'юера та респондента.

Тестування дозволяє проводити психологічну діагностику, ключовим організаційним моментом тут є використання стандартизованих запитань, задач (тестів), що використовують різні шкали значень. Він застосовується з метою стандартизованого вимірювання особистих відмінностей людини.

Вибір методик був обумовлений особливістю предмета дослідження і оприділявся наступними критеріями:

- Високою ступеню надійності і валідності;
- Можливістю кількісного представлення результатів дослідження;
- Можливістю багатоаспектного дослідження особливостей самотніх людей.

Для отримання емпіричних даних в дослідженні реалізована програма психологічної діагностики, яка включає в себе:

- 1.) Діагностичне інтерв'ю;
- 2.) Методику «Діагностики суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);
- 3.) Шкалу «Суб'єктивного переживання самотності» (С.В. Духновського);
- 4.) Питальник «Визначення виду самотності» (С.Г. Корчагіна);
- 5.) Методику «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі).

Вибрані наукові методики є зручними та простими у використанні, як для досліджуваних, так і для експериментатора.

2.2. Характеристика основних методик дослідження

Методика авторів Д. Рассела, М. Фергюсона «Діагностика суб'єктивного почуття самотності». Тест спрямований на виявлення рівня суб'єктивної самотності. Піддослідним пропонується оцінити, як часто у них виникають ті чи інші відчуття.

Опитувальник містить 20 тверджень. Оцінку кожного приведеного судження необхідно виразити через чотири варіанти відповідей: 1. «часто»; 2. «деколи»; 3. «зрідка»; 4. «ніколи».

Обробка результатів передбачає підрахунок балів. Максимальний можливий показник самотності до 60 балів.

Автори виділяють наступні ступені самотності:

- 0 – 20 балів вказує на низький рівень самотності;
- 20 – 40 балів вказує на середній рівень самотності;
- 40 – 60 балів вказує на високий рівень самотності.

Шкала «Суб'єктивного переживання самотності» автора С.В. Духновського. Вирішальним призначенням даної шкали суб'єктивного переживання самотності (СПС) виступає вимірювання ступеня цього переживання, який слугує ознакою гармонійності чи дисгармонійності міжособистісних взаємин та показником близькості чи віддаленості суб'єктів у відносинах.

До методики висувалися наступні вимоги:

1. Можливість досліджувати різні контингенти людей: цілком здорових та тих, які мають певні нервово-психічні порушення, людей різної вікової категорії, різного рівня освіченості.

2. Здатність застосування методики з метою вивчення особливостей взаємостосунків у різних сферах життя: сімейній, професійній, освітній, суспільній.

3. Можливість доволі диференційованого кількісного оцінювання переживання самотності у сфері міжособистісних стосунків.

4. Зручність у використанні.

Оцінку кожного приведеного судження необхідно виразити по семибальній шкалі:

- 1 – абсолютно не згідний;
- 2 – згідний в меншій степені
- 3 – згідний практично наполовину;

- 4 – згідний наполовину;
- 5 – згідний більше ніж наполовину;
- 6 – згідний практично повністю;
- 7 – згідний абсолютно.

Для отримання інтегральної оцінки за шкалою СПС була використана найбільш розповсюджена кумулятивна модель – додавання чисел –поставлених досліджуваними відповідей в пунктах шкали.

Обробка результатів передбачає підсумовування балів за пунктами, що входять в шкалу. Тоді, сири бали переводимо в шкальні оцінки (шкала стенів) використовуючи нормативну таблицю.

В цій методиці здійснюючи інтерпретацію отриманих кількісних величин використовується перевід сирих балів у стандартні – стени.

Низькі показники за шкалою – це оцінки від 1 до 3 стенів.

Середні показники – оцінки від 4 до 7 стенів.

Високі показники – від 8 до 10 стенів.

Наступним ми використовували питальник «Визначення типу самотності» який запропонувала С.Г. Корчагіна. Методика спрямована на визначення типу самотності та глибини з якою вона переживається. В ній виділяється три види самотності: дисоційована, відчужуюча та дифузна.

Питальник складається з 30 запитань чи тверджень і двох варіантів відповіді на них «так» чи «ні».

Інтерпретація результатів проводиться сумуванням балів згідно з ключем.

Для визначення самооцінки особистості ми використали методику «Дослідження самооцінки особистості» автора С.А. Будассі. Дана методика дає можливість провести кількісний вимір самооцінки особистості.

Дана методика ґрунтується на способі ранжування. Досліджуваному дають списком 48 слів, які зазначають властивості особистості, йому потрібно відібрати 20, які максимально характеризують ідеальну, на його думку, особистість. Досліджуваний може обирати і позитивні, і негативні властивості.

З цих двадцяти властивостей особистості які відібрав випробуваний йому необхідно побудувати в протоколі дослідження ідеальний ряд (еталон), відповідно на початку цього ряду мають бути розташовані найбільш важливі, на його думку, позитивні якості особистості, а в кінці найменш бажані, можливо навіть негативні якості, тобто досліджуваний має виконати ранжування якостей.

Далі, з тих відібраних випробуваним раніше якостей особистості потрібно скласти суб'єктивний ряд, де випробовуваний розміщає ці властивості в порядку спадання їх вияву у нього персонально, знову проводить ранжування.

Ціль інтерпретації результатів – виявити взаємозв'язок між ранговими оцінюваннями властивостей особистості, які входять до уявлень про «Я ідеальне» та щодо «Я реальне». Так, міру взаємозв'язку визначаємо через коефіцієнт рангової кореляції. Далі, щоб обчислити коефіцієнт, потрібно спочатку знайти відмінність рангів d_1 а також d_2 по кожній властивості та внести отриманий результат в стовпчик d в протоколі дослідження. Далі кожен отриманий показник різниці рангів d піднести до квадрату, тобто $(d_1-d_2)^2$ і внести результат в стовпчик d^2 .

Підрахувати всю суму квадратів відмінності рангів $\sum d^2$ і внести її в формулу обчислення $r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2$, де r – виступає коефіцієнтом кореляції (показником ступеня самооцінки особистості).

Коефіцієнт рангової кореляції r може бути в межах від -1 до + 1. Якщо одержаний коефіцієнт складає не менше ніж -0,37 та не більше ніж +0,37 (при рівень достовірності 0,05), то це підтверджує слабкий невеликий зв'язок (або його відсутність) між баченнями людини про властивості свого ідеалу та про реальні якості. Також це може свідчити про недотримання випробуваним інструкції, однак якщо досліджуваний виконував інструкцію, то такі низькі показники говорять про нечіткість та недиференційованість розуміння людиною свого Я ідеального та Я реального. Якщо коефіцієнт кореляції знаходиться в межах +0,38 і до +1 – це свідчить про наявність значимого позитивного зв'язку між розумінням Я ідеального та Я реального. Тоді такі

показники трактуються як адекватна самооцінка або, якщо $r +0,39$ і до $+0,89$, говорять про тенденцію до завищеної самооцінки. Показники в межах $+0,9$ і до $+1$ часто говорять про неадекватно завищену самооцінку. Показники коефіцієнта кореляції в межах $-0,38$ і до -1 говорять про наявність значимого негативного зв'язку між Я ідеальним та реальним (відбиває невідповідність або відмінність уявлень особистості про те, яка вона хоче бути, та те, яка вона є у реальності). Цю невідповідність інтерпретують як занижену самооцінку. Таким чином, чим ближчими є показники коефіцієнта до -1 , тим більша ступінь цієї невідповідності.

В даній методиці дослідження рівня самооцінки та її адекватності вимірюються як співвідношення поміж Я ідеальним та реальним Я. Розуміння людиною себе, усвідомлення себе, як правило, для неї здається переконливим незважаючи на чому воно базується, чи це об'єктивні знання, чи суб'єктивна думка, чи є воно достовірним чи помилковим. Властивості, котрі людина собі приписує, інколи не завше адекватні. Самооцінювання як процес може здійснюватися двома методами: – уподібненням рівня своїх домагань з дійсними, об'єктивними результатами особистої діяльності; – зіставлення себе та інших особистостей. Проте незалежно чи ґрунтується самооцінка на власних думках особистості про себе чи опирається на тлумаченні думок інших людей, свої ідеали чи культурно-задані стереотипи, самооцінка завше має суб'єктивний характер.

На скільки є адекватним самооцінювання, на стільки об'єктивні підстави ступеня відповідності розуміння людиною себе. Рівень самооцінки відображає показник реального та ідеального, чи бажаного, розуміння себе. Так, адекватну самооцінку (яка має тенденцію до завищення) дозволено ототожнити з хорошим ставленням до себе, така людина схильна до самоповаги, приймає себе такою як є, відчуває свою цінність. Низька самооцінка (яка має тенденцію до заниження), на оборот, може пов'язуватись з неприйняттям себе, негативізмом щодо себе, відчуттям особистої неповноцінності.

2.3. Аналіз отриманих результатів

Труднощі в вивченні феномену самотності в деякій мірі пов'язані з необхідністю отримати інформацію, яка торкається глибоких інтимних пластів. Саморозкриття на особистісному та інтимному рівні ймовірно лише в ході довірливого спілкування. З цією метою на першому етапі ми провели діагностичне інтерв'ю, яке включало в себе питання і теми для роздумів. Цей метод дозволив нам зробити висновок про особливості переживання самотності кожної особистості і отримати згоду на участь в обстеженні.

Ми виробили ранговий аналіз і виявили переживання, які найчастіше зустрічаються у людей під час самотності. Результати наведені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Внутрішні суб'єктивні переживання самотніх людей

№ рангу	Переживання
1.	Незадоволеність своїм станом
2.	Відчуття дискомфорту в спілкуванні
3.	Відсутність довірчих відносин з іншими людьми
4.	Дефіцит соціальних навичок
5.	Відчуття внутрішньої порожнечі
6.	Почуття відокремленості від світу
7.	Песимістичність
8.	Оцінка себе як нещасної і нікчемної людини
9.	Невміння використовувати свій вільний час
10.	Незадоволення життям в цілому

Отже, з таблиці видно, що більшість людей незадоволені своїм станом, життям в цілому. Самотні особистості відмічають важливість сфери спілкування в їхньому житті, наявність соціальних навичок.

Даючи характеристику особливостям спілкування з оточуючими респонденти приводили елементарні судження, які можуть бути згруповані за

двома полюсами: важко встановлювати контакти, тягнеться до людей; хоче спілкування, але невпевненість; боязкість і навпаки грубість, імпульсивність, агресивність, дратівливість, впертість, конфліктність, чинить психологічний тиск на інших, вимагає підвищеної уваги до себе. Це робить важливим надання психологічної допомоги самотнім людям в розвитку їх соціальної компетентності.

Відношення самотньої людини до оточуючих можна побудувати за наступними категоріями суджень особистостей: «негативно відноситься до інших» – «недовіра, підозрілість, очікує неприємностей від інших» – «немає відчуття спільності з іншими людьми» – «уникає суспільних контактів, сама відгороджує себе від них» – «байдужа» – «цікавиться життям інших» – «хоче бути потрібною».

Описуючи характерний настрій для самотньої особистості, респонденти підкреслюють переважно негативну модальність переживань, при цьому переважна більшість висловлювань відображають занижений фон настрою: настрій частіше сумний, відчуття печалі, глибокого нещастя; туга; порожнеча; відчуття розбитості; песимістичність, від майбутнього чекає лише гіршого, засмучена безнадією, депресія; вважає своє життя, а також життя всіх людей безглуздим. Респонденти відзначають, що самотня особистість відчуває себе не схожою на інших, відчуває почуття жалості до себе, їй не вистачає позитивних емоцій і переживань.

Завданнями роботи з самотніми особистостями можуть стати, з одного боку, робота по когнітивному переструктуруванню, подолання песимістичного погляду на життя, з іншого – навчання способам адекватного відреагування емоційних станів, оптимізації емоційного фону.

На другому етапі оцінювався рівень суб'єктивного почуття самотності людей за допомогою методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» авторів Д. Рассела, М. Фергюсона та шкали «Суб'єктивного переживання самотності» (С.В. Духновський).

За результатами методики, направленої на дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, ми виділили три групи в залежності від рівня почуття самотності. Результати представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності

Рівень самотності	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Низький	3	7
Середній	13	40
Високий	16	53

Як відображено у таблиці високий та середній рівень самотності притаманний 16 та 13 особистостям, що складає 93 % досліджуваних, і тільки 3 досліджуваним властивий низький рівень.

Графічно результати дослідження суб'єктивного відчуття самотності людей представлені в рис. 2.1.

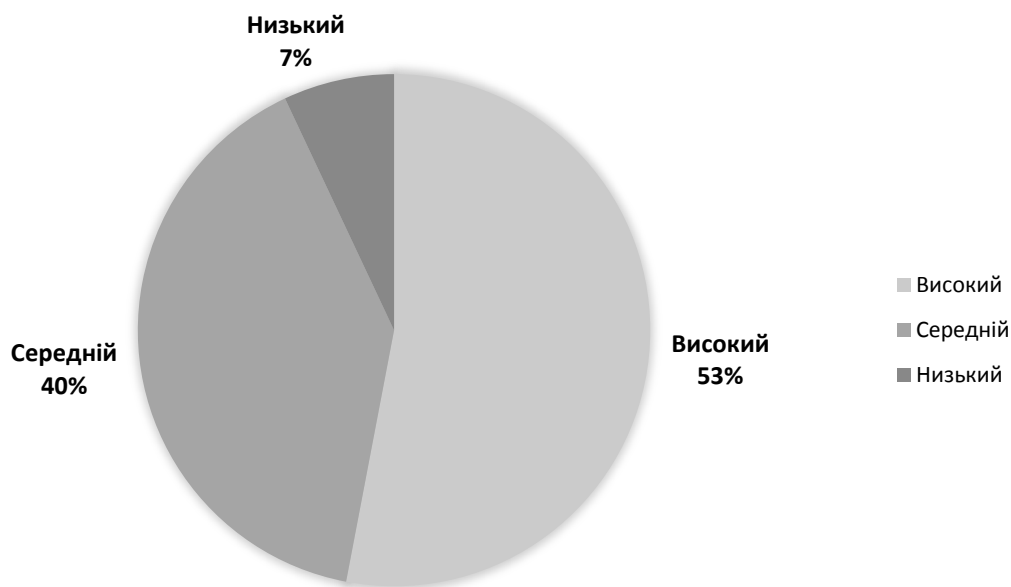


Рис. 2.1. Рівні суб'єктивного відчуття самотності

Як видно із рисунка 2.1. у більшості досліджуваних рівень суб'єктивного відчуття самотності високий – 53%. Такі особистості відчувають самотність

часто і гостро, вони в найбільшій мірі відчувають негативні емоції, незадоволені собою, своїм життям. Самотність відіграє лідируюче положення у цих осіб і впливає на відношення до себе і світу, який їх оточує.

Результати методики показали, що 40% досліджуваних мають середній рівень самотності. Це говорить про те, що самотність у цих людей носить скоріше ситуативний характер і в даний час не відчувається жінками, або свідомо заперечується ними внаслідок небажання показувати свої відчуття іншим людям, або ж не усвідомлюється ними внаслідок захисних механізмів.

Як видно із таблиці тільки 3 особи із вибірки продемонстрували низький рівень переживання самотності, що складає 7% від загальної кількості опитаних осіб. Ці особистості переживають самотність вкрай рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або це почуття їм взагалі невідоме.

За допомогою шкали «Суб'єктивного переживання самотності» ми визначили ступінь цього переживання, який слугує показником гармонійності-дисгармонійності міжособистісних відносин і показником близькості-віддаленості між суб'єктами відносин. Результати переживання самотності осіб 25 – 45 років представлено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Ступінь суб'єктивного переживання самотності

Ступінь самотності	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Вкрай низький	–	–
Низький	4	13,40
Середній	11	33,30
Високий	14	43,30
Вкрай високий	3	10

Як видно з таблиці вкрай високий ступінь самотності притаманний 3 особам, низький 4 особистостям, а вкрай низький не виявлено ні в кого.

Графічно результати психологічної діагностики суб'єктивного переживання самотності представлено в рис. 2.2.

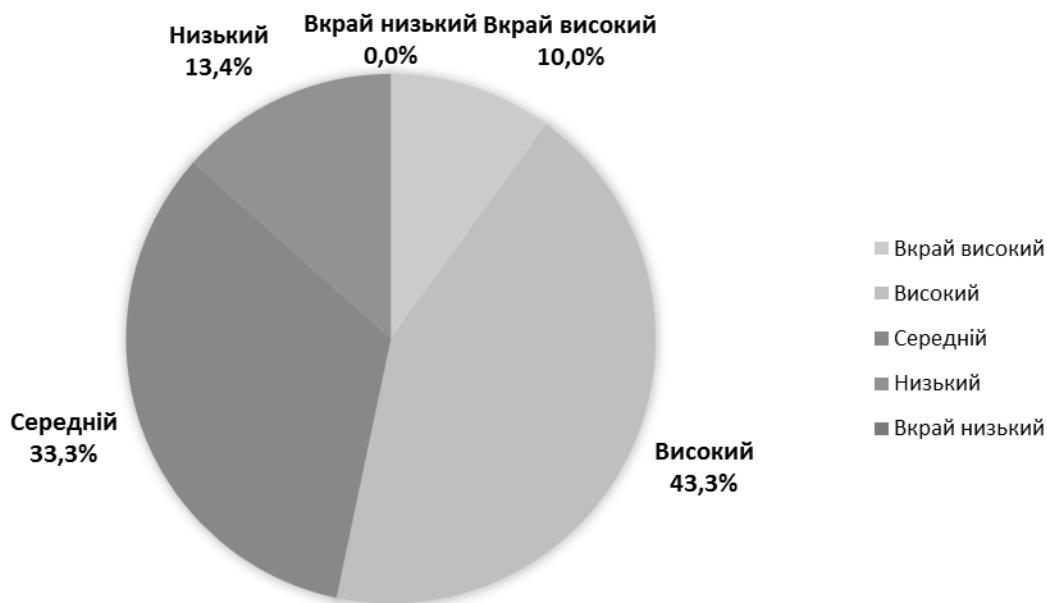


Рис. 2.2. Ступені суб'єктивного переживання самотності

Найбільша кількість особистостей мають високі значення за шкалою суб'єктивного переживання самотності – 43,30%. Таким людям притаманна схильність все ускладнювати; вони стурбовані своїм майбутнім, наслідками своїх поступків, можливими невдачами і нещастями; турбуються з приводу реальних або уявних перешкод; стримані у вираженні своїх почуттів. У таких людей знижений тонус, їм характерна втома, інертність, зменшений ресурс сил. У відносинах особистостей відрізняється скромність (можливо сумнів у здатності викликати повагу), сором'язливість, скептицизм, потреба в довірі і визнанні.

Вкрай високі оцінки мають 10% досліджуваних, що свідчить про значно виражений емоційний дискомфорт у цих людей. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності, вони, швидше за все, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє. Внутрішня конфліктність і супроводжуючі її емоції пов'язані з труднощами локалізації їх справжнього джерела.

Однією з причин високих значень (крім дисгармонії, незадоволеності міжособистісними відносинами) виступає гіперболізована цінність свого «Я» за

внутрішніми інтимними критеріями (духовності, багатства внутрішнього світу, здатності викликати в інших глибокі почуття).

Середні оцінки, які мають 33,30% людей свідчать про помірно виражену самотність, характерні людям з помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але й про повний емоційний комфорт говорити не можна, можливо, це пов'язано рефлексією на себе і свої відносини з іншими людьми. Такі люди прагнуть до співпраці і дружелюбності – неможливість цього призводить до виникнення почуття самотності.

Низький рівень переживання самотності за результатами даної шкали мають 13,40% особистостей. Це люди з «відкритим» ставленням до себе (критичністю і внутрішньою чесністю), їм властива впевненість, відчуття сили свого «Я». У них немає тенденції до надмірної рефлексії на себе і свої стосунки з людьми, властива емоційна зрілість, оптимізм, товарицькість. У взаємодії з людьми переважають зближуючі почуття. У відносинах проявляється впевненість у собі, організаторські властивості (властивості керівника), які поєднуються з прагненням до співпраці, дружелюбності і розвиненим почуттям відповідальності. Така людина досить впевнена у собі, активна, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою.

Отже, за результатами психологічної діагностики суб'єктивного переживання самотності можна сказати, що більшість особистостей мають труднощі у переживанні цього стану, відчують значний емоційний дискомфорт, мають проблеми у встановленні довірливих відносин. Незначній кількості людей (7 – 13%) притаманне оптимістичне ставлення до життя, емоційна зрілість, активність, успішна взаємодія з оточуючими.

Для того, щоб в'ясувати, яке ж місце займає самотність в житті людей, був використаний «Опитувальник для визначення виду самотності» (С.В. Корчагіна), в якому виділяються 3 види – дифузна, відчужуюча, дисоційована самотність. Результати представлено в таблиці 2.4.

Діагностика видів самотності

Вид самотності	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Дифузна	16	50
Відчужуюча	6	20
<u>Дисоційована</u>	10	30

Як відображено в таблиці найбільше вираженими видами самотності є дифузна та дисоційована відповідно 50 % та 30%.

Графічно результати діагностики видів самотності у особистості представлено в рис. 2.3.

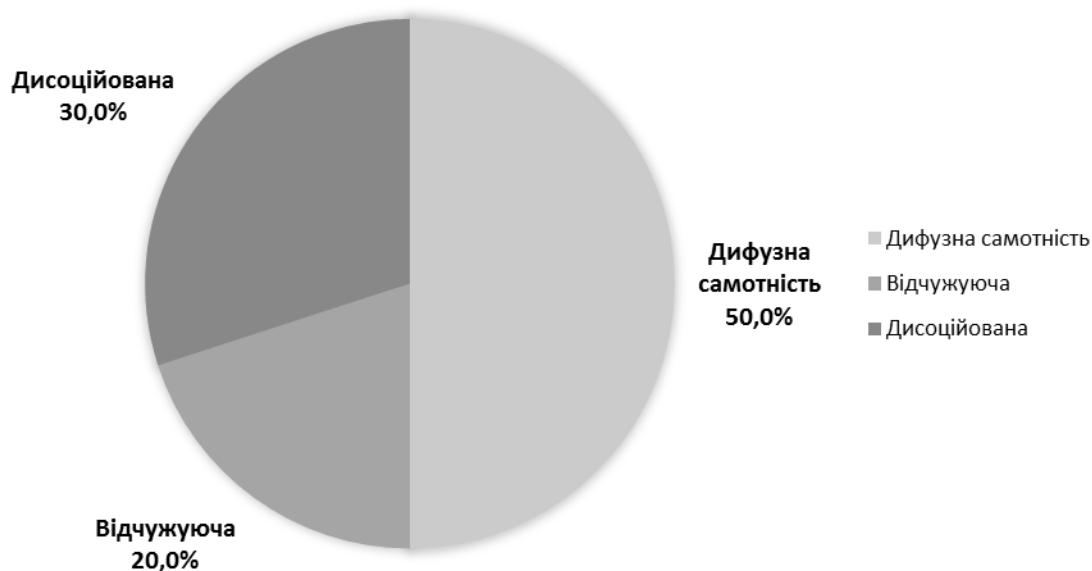


Рис. 2.3. Види самотності

Більшість особистостей переживають дифузну самотність – 50%, вони відрізняються підозрілістю в міжособистісних стосунках і поєднанням суперечливих особистих і поведінкових особливостей: опір і адаптація в конфліктах; присутність всіх ступенів емпатії; збудливість, емотивність характеру, спрямованість на спілкування. Багатенько в чому такі розбіжності пояснюються ідентифікацією людини з багатьма різними об'єктами (людьми), які мають різні психологічні особливості.

Відчужуюча самотність характерна для найменшої кількості досліджуваних – 6 (20%). Вона виявляється в дратівливості, тривожності, важкості характеру, низькій емпатії, змаганні в конфліктах, вираженій неспроможності співпрацювати, недовір'ї і залежності в взаємовідносинах.

Наступний вид самотності – дисоційований – простежується у 30% обстежуваних. Він представляє собою найбільш важкий стан, як по почуттях, так і за генезою і проявами. Генезис його відзначається яскравими процесами ідентифікації та відчуження та швидкою їх зміною щодо тих самих людей. Спершу людина ідентифікує себе з іншою, приймаючи її спосіб життя і наслідуючи його, безкінечно довіряє «як самому собі». Якраз це «як самому собі» являє базу для розуміння психологічного походження даного стану. Потім після ідентифікації слідує швидке відчуження від того об'єкта, що віддзеркалює повноцінне ставлення людини до себе самої. Одні риси своєї особистості влаштовують людину, інші – безапеляційно відкидаються. Заледве проекція цих нещасних якостей набуває свого відображення в об'єкті ототожнення, останній відразу відчуває проникливе і безумовне відчуження. Почуття самотності при цьому загострене, чітке, усвідомлюване, хворобливе.

Дисоційована самотність виявляється в тривожності, збудливості та демонстративності характеру, змаганні в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні як високої, так і низької емпатії (при неприсутності середнього рівня), егоїзмі і підлеглості в міжособистісних взаємовідносинах, що є протилежними тенденціями.

На четвертому етапі ми дослідили особливості рівня самооцінки у особистостей за методикою С.А. Будасі. Самооцінка особистості – результат оцінювання особистістю своїх властивостей, себе, рівня результативності власної діяльності, цінність вашої особистості в очах інших людей, враховуючи систему цінностей людини. Результати дослідження самооцінки осіб представлені в таблиці 2.5.

Діагностика самооцінки особистості

Рівень самооцінки	Кількість досліджуваних	% від загальної вибірки
Занижена	18	56,70
Адекватна	10	30
Завищена	4	13,30

Як відображено у таблиці завищена самооцінка спостерігається у 4 досліджуваних, що складає приблизно 13,3 % від усіх учасників дослідження.

Графічно результати самооцінки осіб ми представили в рис. 2.4.

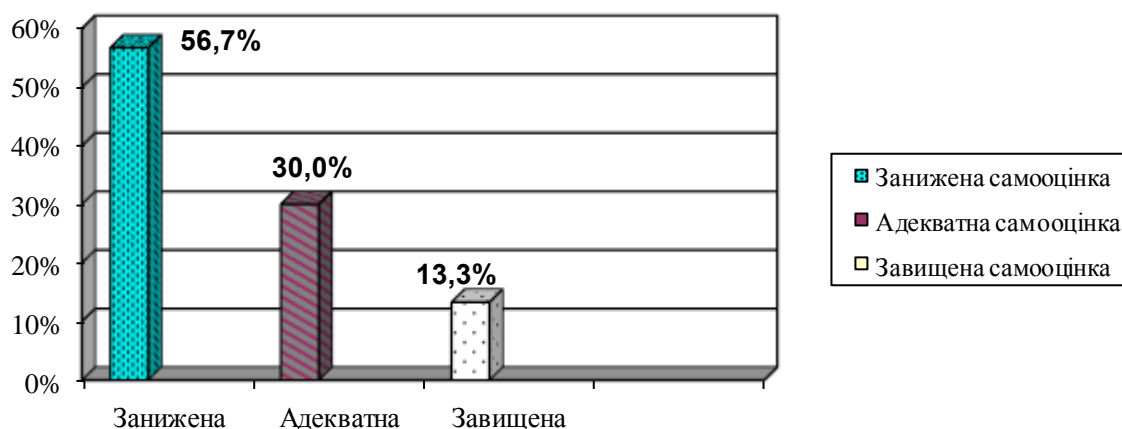


Рис. 2.4 Рівень самооцінки у особистостей

Результати психологічної діагностики самооцінки показали, що більша половина досліджуваних мають занижений рівень самооцінки (56,7%). Особистості з заниженою самооцінкою встановлюють собі більш легкі цілі, ніж ті, яких можуть досягнути, прибільшуючи значення невдач. Вони невпевнені в собі. Дане відчуття закріплене вже на рівні рис характеру і призводить до формування отаких рис, як покура, безініціативність, «комплекс неповноцінності».

Характерними рисами цих людей є: понижена їх гідність; боязнь помилитися; безперервно прагнуть до фізичної досконалості; не вміють

отримувати компліменти; хочуть справити враження на оточуючих; боягузливі; не вміють сприймати критику, чи зразу впадають в відчай.

Люди, які мають адекватну самооцінку (30%) правдиво співвідносять свої можливості та здобутки, вкрай критично ставляться до себе, прагнуть реально розглядати свої промахи та звершення, намагаються ставити собі досяжні цілі. До оцінювання досягнутого вони підходять не тільки з власними вимогами, але й намагаються спрогнозувати, як до цього віднесуться інші люди: колеги по роботі та рідні. Інакше кажучи, адекватна самооцінка виступає результатом незмінного пошуку істинного розуміння себе, тобто без надмірно великої переоцінки, однак, також без зайвої критичності до комунікації, поведінки, практики та переживань. Отака самооцінка є оптимальною для реальних умов та ситуацій.

У особистостей із завищеною самооцінкою (13,3%) спостерігається неправильна уявлення про себе, ідеалізоване бачення своєї особистості. Така людина не бажає визнавати, що все є наслідком власних погрешностей, ледарства, дефіциту знань, здібностей чи хибної поведінки. Вони переоцінюють свої можливості, орієнтовані на успіх, ігнорують невдачі. Сприйняття реальності у них часто емоційне, законну критику на власну адресу сприймають як причепність. Такі люди, конфліктні, схильні перебільшувати бачення конфліктної ситуації, в самому конфлікті поводять себе активно, ставлячи ставку на виграш.

Завищена самооцінка виступає переоцінкою особистістю себе самої, що часто призводить до егоцентризму, крайності, агресивності, втрати комунікації з оточуючими (друзі, близькі, рідні, співробітники).

Неадекватна (завищена або занижена) самооцінка викривляє внутрішній світ особистості, змінює процес саморегуляції, викривляє її мотиваційну та емоційно-вольові сфери і цим же заважає гармонійному розвитку. Найдужче помітно це позначатиметься в спілкуванні, бо тут особистості як з завищеною так і з заниженою самооцінкою постають причиною конфліктів.

На завершальному етапі ми проаналізували зв'язок між рівнем суб'єктивного переживання самотності, її видом та самооцінкою. Результати представлені в додатку А.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилась, психологічні особливості переживання людиною стану самотності спричинюють вплив на особистість.

Як показав аналіз особистісних характеристик, особи, які мають невисокий рівень суб'єктивного переживання самотності, демонструють адекватну та завищену самооцінку, дифузний вид самотності. Для таких людей є властивою впевненість, емоційна зрілість, оптимізм, товариськість, сприймають себе фізично такими, якими вони є, невимушені в спілкуванні з іншими, бентежаться про своє тілесне й емоційне здоров'я, сприймають критику як ймовірний шлях до розвитку. Часто спостерігається завищена самооцінка, що є наслідком ідеалізованого образу своєї особистості. Ці особистості переживають самотність вкрай рідко, у виключних життєвих ситуаціях, або їм це почуття взагалі невідоме.

Особи, які мають середній рівень переживання самотності в основному мають адекватну, інколи занижену самооцінку, переважає дифузний та відчужуючий вид самотності. Такі люди характеризуються помірно вираженою самотністю, що має переважно ситуативний характер. Серйозні питання у них відсутні, однак й про повний емоційний комфорт говорити не можна. Такі люди прагнуть до співпраці, дружелюбності, сподіваються знайти підтвердження власного буття, своєї значущості – неможливість цього призводить до самотності. Вони вірно інтерпретують свої можливості та здобутки, доволі вимогливо відносяться до себе, воліють істинно дивитися на свої промахи та успіхи, стараються ставити собі досяжні цілі.

Особистостям маючим високий рівень переживання самотності, характерна низька, неадекватна самооцінка, та переважає найважчий вид самотності – дисоційований. У цих особистостей спостерігається значно виражений емоційний дискомфорт, тривожність, збудливість, можлива

наявність комплексу неповноцінності, принижена гідність, незадоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє. Почуття самотності гостре, чітке, хворобливе.

Отже, чим вищий рівень переживання самотності, тим менш адекватно людина може оцінити ситуацію, як зовнішню, так і внутрішню.

Самотність особистості являється результатом взаємодії подальших проявів: присутності сприйнятливих особистісних структур, заниженої самооцінки, браку навичок результативного спілкування і взаємодії. Сутність людської самотності лежить у почутті особистістю своєї нікчемності, власної неадекватності та неспроможності у вагомій галузі стосунків із іншою статтю, у нереалізованому материнстві, а також у нереалізованості себе як особистості, що впливає на зниження мотивації на успіх. Наслідком цього може стати стійке почуття безглуздості свого існування.

Менш самотніми себе відчувають особистості, які мають життєві цілі, відчувають себе компетентними в певній діяльності, цінуючи і вміючи підтримувати близькі відносини. Особистість, переживаючи самотність, може бути психологічно благополучною, якщо вона позитивно відносяться до себе і свого минулого, направлена на особистісний ріст. В ситуації спілкування люди рідше переживають стан самотності, якщо вони відчувають свій зв'язок з близькими, вміють створювати довірчі відносини і зацікавлені в широкому колі спілкування і популярності.

Звідси випливає потреба розробки заходів психокорекції та психопрофілактики переживань самотності особами, а також вирішення супутніх соціальних і психологічних чинників даного відчуття.

Висновок до розділу II

Самотність як психічне явище може бути присутнім у всіх сферах поведінки і життєдіяльності людини, це явище є результатом когнітивних

процесів.

З метою детального розкриття феномену людської самотності, виявлення особистісних характеристик самотніх особистостей та особливостей переживання ними цього стану ми провели емпіричне дослідження.

Проаналізувавши результати дослідження, ми виявили, що для самотніх осіб є характерними такі риси як: емоційна вразливість, наявність негативних особистісних структур, дисгармонія, пасивність, тривожність, песимістичність, відсутність мети в житті, відсутність близьких відносин, низька самооцінка, відсутність навичок спілкування і взаємодії.

Поставлена нами гіпотеза дослідження підтвердилась, психологічні особливості переживання особистостями стану самотності спричинюють вплив на особистість людини.

Отже, самотність становить значну проблему в сучасному суспільстві та значно відбивається на особистісній сфері людини. Завдання психологів полягає у наданні ефективної психологічної допомоги людям, які перебувають в стані самотності.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА САМОТНИМ ЛЮДЯМ

3.1. Напрямки психологічної корекції почуття самотності

З метою профілактики та психологічної корекції всяких негативних психоемоційних особистісних станів сьогодні застосовують великий діапазон психологічних практичних прийомів та методів. Є безліч ґрунтовно розроблених багатоманітних напрямків та засобів як індивідуальної так і групової психотерапії, що можуть бути використані для розв'язання завдань психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку. Рахують, що особистість, котра позбулася якоїсь психологічної проблеми з допомогою психотерапевтичного впливу, піднімається на якісно новий щабель психічного розвитку, виходить більше гармонійною, впевненою, самодостатньою, щасливою у всяких сферах життєдіяльності [30, с. 389].

Серед прийомів протиборства з самотністю виділяють:

- соціально-психологічні: проводиться особистісна психодіагностика та встановлення людей з більшим ризиком до самотності, тренінги спілкування для розвитку навиків комунікації, психотерапія та психологічна корекція з метою усунення болісних симптомів самотності тощо;
- організаційні: об'єднання у групи спілкування та клуби комунікації і, формувати в особистості нові соціальні зв'язки, популяризація нових зацікавлень замість втрачених, зокрема, в ситуації розлучення чи вдівства тощо;
- соціально-медичні: формування звичок самозбереження поведінки і проведення навчань щодо здорової манери життя [5, с. 78].

Існуючі експериментальні показники про типові рекомендації виходу з самотності, переважно опираються на самозвіти одиноких людей. До найбільш розповсюджених реакцій на самотність відносять:

- ✓ слухання музики;

- ✓ роздумування віч-на-віч з самим собою;
- ✓ розмова з товаришем;
- ✓ читання;
- ✓ зустрічі з приятелями;
- ✓ прийом їжі [8, с. 110].

При використанні поведінкових корелятивів науковці наголошують на сімох чинниках реакцій у самотніх людей:

1) Почуттєво цілеспрямовані реакції: споживання алкоголю, прийом наркотиків та сексуальна розбещеність.

2) Релігійно спрямовані реакції: читання духовної літератури, молитва.

3) Пошукові реакції: візити в кінотеатр, різні ігри, цікаві танці, водіння автомобіля.

4) Несоціальна діяльність: читання книг, учіння, праця.

5) Рефлексивне усамітнення: роздумування віч-на-віч з собою, самотні прогулянки.

6) Пошуки близьких контактів: бесіда з товаришем про власні почуття та переживання, подорож кудись, але з вірними друзями, проведення вільного часу з особистістю, якій довіряєш.

7) Бездіяльна реакція: сон [8, с. 111].

Психологічний тренінг, як груповий різновид занять, дає можливість людині навчитися бачити себе так, як це сприймається іншими, спонукає до фіксації, інтерпретації й оцінки дій і власної поведінки, спонтанного виявлення почуттів і розвитку самовпевненості, а також формування навичок ефективної взаємодії, уміння запобігати та розв'язувати конфлікти [2, с. 21].

Втрата партнера, розлучення – це трагічні події, наслідком яких є висока ймовірність настання самотності. У цьому зв'язку пропонується чотири основні форми подолання самотності:

постійна зайнятість;

створення нових відносин і ролей;

усвідомлення власних сил;

контакти з родичами і друзями [56, с. 18].

Таким чином, проблемою самотності, цього болючого переживання людиною дефіциту соціальних зв'язків, довго нехтували. На сьогоднішній день є ряд програм, спрямованих на подолання самотності.

Першими в цьому ряду стоять «психодинамічно орієнтовані програми», які бачать можливість подолання самотності в інтенсивних контактах між клієнтом та психотерапевтом [54].

В основі «когнітивних програм» подолання та психотерапії самотності лежить переконання, що психічні труднощі і пов'язані з ними афективні стани та їх тривалість в основному визначені когнітивними процесами. Ефективним способом подолання цих труднощів є усвідомлення недоліків власного мислення, розкриття дисфункціональних думок та їх модифікація [5, с. 129].

Психотерапевтична робота з проблемами самотності не обмежується лише запропонованими видами роботи. Можуть використовуватися і інші психологічні прийоми і техніки гершталт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, які порекомендує чи проведе з клієнтом спеціаліст, що професійно займається питаннями надання психологічної допомоги самотнім людям.

3.2. Тренінг – як форма боротьби із самотністю

Зараз проблема самотності є дуже актуальною, бо безліч людей відчувають ці переживання, проте не кожен готовий про це розказати. Сучасні люди відчувають самотність дуже гостро в складних обставинах інтенсивної і водночас вимушеної комунікації: в натовпі міста, у власній сім'ї, поміж друзів та колег. Самотність відноситься до тих переживань, котрі пов'язані з передчуттям особистістю її вирваності з суспільства, з сім'ї, з історичної дійсності, злагодженого природного світогляду. За останніми даними, в Україні близько 10 тисяч осіб складають самотні люди [24, с. 97].

Поміж методів, що застосовуються для поборення самотності найбільш актуальним є обговорення методу психологічний тренінг. Оскільки цей метод дозволяє одержати не нетривалий та поверхневий результат, а одержати тривалий позитивний ефект, та допомагає оволодіти новими, ефективними формами поведінки [2, с. 24].

Сучасна психологія аналізує тренінг як «багатофункціональний метод спеціальних перемін психологічних чинників особистості, груп чи організацій з ціллю гармонізації як професійного так і особистісного життя людини».

Програма психокорекційної допомоги передбачає послідовне переборення тих особистісних заборон, котрі ведуть до появи негативних станів почуття самотності через формування навичок розуміння своїх переживань самотності та використання рефлексії для подолання негативних їх наслідків (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Сценарій особистісно-орієнтованого психологічного тренінгу для подолання самотності

№ п.п.	Види робіт	Орієнтована тривалість вправи (хв.)	Ресурсне забезпечення
Вступний блок			
1.	Вступне слово психолога	5 хв.	
2.	Вправа «Візитка»	10 хв.	Стікери, фломастери, шпильки
3.	Правила роботи в групі	7 хв.	Аркуші паперу А4, фломастери
4.	Вправа – очікування «Дерево надій»	5 хв.	Плакат <u>намальованим деревом</u> 3
Основний блок			
5.	Вправа «Відлуння»	15 хв.	
6.	Рефлексія «А що діється всередині?»	5 хв.	
7.	Дискусія «Самотність»	15 хв.	
8.	Вправа «Міфи про самотність»	20 хв.	Аркуші А4 (міфи про самотність)
9.	Вправа «Комплімент»	7 хв.	
10.	Вправа «Секрет»	20 хв.	
11.	Релаксація «Сонячний промінь»	10 хв.	
12.	Вправа «Коло досконалості»	20 хв.	
13.	Вправа «Я беру і я дарую»	15 хв.	
14.	Вправа «Склянка наполовину пуста чи наполовину повна?»	5 хв.	Мальюнок склянкою 3
15.	Етюд «Занедбаний сад» (метафорична релаксація)	5 хв.	Релаксаційна музика
Заключний блок			
16.	Підсумки заняття. Вправа «Чарівний стілець»	7 хв.	<u>Стілець</u>
17.	Заключне слово психолога	5 хв.	

Мета: підтримка особистості в подоланні стану самотності, формування позитивного бачення світу.

Завдання:

- 1) формування вмінь конструктивної комунікації;
- 2) розвиток довірчих стосунків та позитивного оцінювання свого «Я»;
- 3) розвиток ефективних вмінь міжособистісної взаємодії з метою створення гармонійних стосунків з довколишніми;
- 4) стимулювання позитивних думок;
- 5) зниження нервово-психічної напруги та розвиток вмінь релаксації.

Звичайно запропонованої програми недостатньо для того, щоб повністю вплинути на відчуття самотності в особистості, але якщо її використовувати з іншими засобами та методами корекційного впливу, впродовж більш тривалого часу, то це буде достатньо цілісна та продуктивна робота.

Групова терапія є найефективнішим прийомом корекції переживання самотності. Відвідування тренінгової групи дає можливість практично всім учасникам набути навички соціальної взаємодії. А також сам факт причетності до якоїсь групи, до кола «обраних» сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги, і дозволяє формувати соціально допустимі відносини, індивідуально-значимі витоки оцінки, досягати емоційну рівновагу.

3.3. Рекомендації щодо попередження і подолання самотності

Більшість людей не звертаються за допомогою до професіоналів, а намагаються вирішити проблеми самотійно. Одна з умов для позитивного вияву самотності в життєдіяльності особистості це вироблена нею рівноваженість, яка дає можливість зберігати взаємовідносини особистості з реальністю. Для запобігання самотності необхідно свідомо прагнути до збереження суспільних зв'язків і партнерських взаємин, займатися саморегуляцією й самоконтролем психічних станів [56].

Приведемо певні прийоми, які дозволяють побороти стан самотності [8, с. 120].

➤ Іти назустріч іншим. Людей не треба уникати, навпаки, можна брати на себе починання нових відносин. Спробуйте зробити перший крок назустріч, попробуйте установити контакт з особами які вам подобаються. Підтримайте того, хто кличе вас на допомогу. Поділіться чимось з оточуючими (книгою, цукеркою тощо).

➤ Обернутися до оточуючого світу. Незалежно чим обумовлений ваш страх щодо інших особистостей, він постійно примушує нас почуватися ціллю для чужих поглядів і помислів. Щоб не турбуватися по цьому питанню, треба в першу чергу не зациклюватися на собі: потрібно цікавитися іншими людьми, задавати їм питання тощо. Не поспішати встановлювати дистанцію, а навпаки, уважніше придивитися до них. Коли ми навчимося цінувати оточуючих, то відчуємо, що і вони цікавляться нами і цінують.

Якщо почування самотності є результатом соціофобії, можна застосовувати такі рекомендації, подані психотерапевтом Маргаритою Жамкочьян [1, с. 237]:

- Не підкоряйтеся власним страхам. Зайві страхи, а тут це страх комунікації, локалізують нашу свободу, беруть нас у полон. Чим більше ми їм підкоряємося, тим сильнішими вони стають. Щодо цього Володимир Леві говорить: «Починається самотність тоді, коли ми починаємо побоюватися самотності» [23].

- Поміркуйте про причину власного страху (соціофобії) та дійте. Завжди вигідно дізнатися, звідкіля походить наш страх комунікації. Однак весь свій час присвячувати розшуку причин не потрібно. Віднайдіть в собі сили безпосередньо зустрітися з предметом нашого страху.

- Наловчіться розслаблятися. Систематично робіть вправи, в ході яких ви навчитеся сприймати свій страх. Відобразіть, на уявному кіноекрані ситуацію що вас лякає – зближуйте та віддаляйте «зображення». Придивляйтесь з боку на себе, пам'ятаючи, що ви знаходитесь в спокійній і

незагрозливій ситуації. Завершіть «перегляд» самим стандартним для вас вчинком, який ви нерідко робите вдома: наприклад, випийте чашку чаю чи кави, почитайте книгу тощо.

- Не переставайте докладати зусилля. Часто надлишкові страхи, говорять про завищену емоційну чутливість. Це є позитивною якістю, тому не треба з нею нещадно боротися. Втягуйтеся поступово в ситуації, що викликають страх [8, с. 121].

Самотність для людини вкрай важке почуття, яке не просто чинить вплив на внутрішній її світ, на взаємовідносини з оточуючими, але загалом присаджує якість життя. Самотня особистість не спроможна отримувати втіху від життя.

У житті особистості буває й таке, що почуття самотності з'являється не через дисгармонії взаємин, а як наслідок розриву цих взаємин, що є значущими для особистості. Самотність виявляється в відчутті покинутості, розгублення, певного відчаю та стає надокучливим тягарем.

Побороти самотність можна з опорою на більш глибоке пізнання власного реального «Я». Науковці виділяють п'ять головних етапів, що дозволяють, зазирнувши всередину себе, сильніше розкритися для світу [41, с. 786].

1. Помиритися з минулим. Так, страх минулого однозначно пов'язаний з кривдою і долається через прощення. Варто «відпустити» власне минуле.

2. Прагнення до самореалізації. Відшукати сенс життя, набути себе, самореалізуватися – мета всяких екзистенціальних пошуків. Ті кризові періоди, проблеми, які виникають у нашому житті, сповіщають, куди, в якому напрямі необхідно рухатися, показують наші вразливі місця [30, с. 267].

3. Працювати над емоціями. Дуже пильно до них треба відноситися, коли вони видаються нам неадекватними: начебто все добре, а раптом стає сумно, чи ми відчуваємо дивну тривогу. Часто емоції виражають потреби, які нами ігноруються: бути сприйнятливим, отримати визнання, пошану. До емоцій варто ставитися серйозно, аналізувати їх як послання, яке необхідно розшифрувати».

4. Навчитися висловлювати свою правду. Жити правдивим це не означає балакати усе підряд. Вільно говорити про почуття яке вбачаєш в іншому, чи про думки, які він в тебе викликає. Це також є правдою, однак не заподіє нікому болю.

5. Наважитися на близькі взаємовідносини. Близькість – це поле, де є можливість віднайти себе, адже вона передбачає змогу впустити на свою територію іншу особистість, не вдаючи і не приймаючи її як завойовника. І навпаки, нам потрібно відважитися увійти на територію іншої людини, щоб сприйняти і полюбити її такою, якою вона є [8, с. 125].

Описані рекомендації не виступають панацеєю від переживання самотності. Поборення самотності, формування та підтримка тісних, гармонійних взаємовідносин окреслює грандіозну психологічну роботу над своєю особистістю. Дані рекомендації демонструють, що можливо змінити самій людині з метою подолання самотності (а також її профілактики та уникнення).

Висновок до розділу III

З метою профілактики та психологічної корекції всяких негативних психоемоційних особистісних станів сьогодні застосовують великий діапазон психологічних практичних прийомів та методів. Є безліч ґрунтовно розроблених багатоманітних напрямків та засобів як індивідуальної так і групової психотерапії, що можуть бути використані для розв'язання завдань психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку. Рахують, що особистість, котра позбулася якоїсь психологічної проблеми з допомогою психотерапевтичного впливу, піднімається на якісно новий щабель психічного розвитку, виходить більше гармонійною, впевненою, самодостатньою, щасливою у всяких сферах життєдіяльності

Групова терапія є найефективнішим прийомом корекції переживання самотності. Відвідування тренінгової групи дає можливість практично всім учасникам набути навички соціальної взаємодії. А також сам факт причетності до якоїсь групи, до кола «обраних» сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги, і дозволяє формувати соціально допустимі відносини, індивідуально-значимі витоки оцінки, досягати емоційну рівновагу.

РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ

4.1. Психологічна допомога населенню, яке постраждало внаслідок надзвичайних ситуацій

У надзвичайній ситуації найбільш часто ми можемо зіткнутися з різними шокowymi реакціями усунення наслідків яких потребує застосування ряду заходів психологічного захисту населення [Ст. 38 КЦЗУ від 02.10.2012 р.]. Зазначені наслідки можна розділити на реакції по гальмування і збудливим типом. До гальмування реакцій в першу чергу відносять ступор. Ступор може виникати у відповідь на сильне нервово потрясіння (землетрус, вибух, напад, жорстоке насильство), коли людина витратив стільки енергії на виживання, що сил на контакт з навколишнім світом вже немає. Він може тривати від декількох хвилин до декількох годин.

Характерними особливостями ступору є:

- різке зниження або відсутність довільних рухів і мови;
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло, дотики, щипки);
- застигання в певній позі, заціпеніння, стан повної нерухомості;
- в окремих випадках можлива напруга окремих груп м'язів [10].

У подібному стані людина не реагує на зовнішні впливи, його поза напружена, руху мінімальні до повної відсутності. При зовнішньому спокої необхідно відзначити, що людина відчуває сверхсильное внутрішнє напруження, яке можна порівняти з такими відчуттями, як зведені м'язи після посиленних фізичних дій.

Якщо людині, яка перебуває в стані ступору, не надати допомогу, то це може привести його до повного фізичного виснаження, або більш тяжкого фізичного збитку, так як в подібному стані він не може відстежувати змін в навколишньому середовищі, і як наслідок, піддаватися новим впливам.

Допомога в ступорозних станах:

1. Зігніть потерпілому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні. Великі пальці повинні бути виставлені назовні.
2. Кінчиками великого і вказівного пальців масажуйте потерпілому точки, розташовані на лобі, над очима рівно посередині між лінією росту волосся і бровами, чітко над зіницями.
3. Долоня вільної руки покладіть на груди потерпілого. Підстройте своє дихання під ритм його дихання.
4. Повільно і чітко говорите йому то, що може викликати сильні емоції (краще негативні, так як вони швидше викликаються) [10].

До збудливих типів реакції в стресових ситуаціях відносять рухове збудження і нервові тремтіння. У стані рухового збудження відбувається розкоординація всієї свідомої діяльності – людина втрачає здатність логічно мислити і приймати рішення, стає схожим на тварину, метається в клітці. При цьому можливо спостерігати амнезію, в результаті якої у індивіда губляться спогади про події, що відбулися і власних діях.

Характерними ознаками рухового збудження є:

- різкі рухи, часто безцільні і безглузді дії;
- ненормально голосна мова або підвищена мовна активність (людина говорить без зупинки, іноді абсолютно безглуздо):
- у багатьох випадках відсутність реакції на оточуючих (на зауваження, прохання, накази) [10].

Допомога особам, які переживають рухове збудження:

1. Використовуйте прийом «захоплення»: знаходячись позаду, просуньте свої руки потерпілому під пахви, притисніть його до себе і злегка перекиньте на себе.
2. Ізолюйте потерпілого від оточуючих.
3. Помасажуйте потерпілому «позитивні» точки (знаходяться на лобі над бровами, на середині очей).

4. Говоріть спокійним голосом про почуття, які він відчуває («Тобі хочеться щось зробити, щоб це припинилося?» «Ти хочеш втекти, сховатися від того, що відбувається?»).

5. Не сперечайтесь з потерпілим, не ставте запитань, в розмові уникайте фраз з часткою «не», що відносяться до небажаних дій («Не біжи», «Не розмахуй руками», «Не кричи») [10].

Рухове збудження зазвичай триває недовго і може змінитися нервовим тремтінням, плачем, а також агресивною поведінкою. Нервово тремтіння проявляється так, як ніби людина сильно замерз. Особливо яскраво це проявляється в треморі кінцівок, в мові – заїкання. За власним бажанням людина не може припинити цю реакцію. Реакція може тривати досить тривалий час – до декількох годин. Якщо цю реакцію не зупинити, то напруга залишиться всередині, в тілі, і викличе м'язові болі, а в подальшому може призвести до розвитку психосоматичних захворювань. При припинення реакції потерпілий відчуває сильну втому і потребує відпочинку.

Характерні ознаки нервового тремтіння:

- раптово починається тремтіння – відразу після інциденту або через якийсь час;
- виникає сильне тремтіння всього тіла або окремих його частин (людина не може утримати в руках дрібні предмети, запалити сигарету).

Допомога при нервового тремтіння

1. Потрібно посилити тремтіння. Візьміть потерпілого за плечі і сильно, різко потрясіть протягом 10-15 с.

2. Продовжуйте розмовляти з ним, інакше він може сприйняти ваші дії як напад.

3. Після завершення реакції дайте потерпілому можливість відпочити. Бажано укласти його спати.

Психологічна допомога особам, які мають травматичний досвід (відбуваються великі зміни в психіці, людина починає ділити своє життя на дві

частини – до події і після нього, у людини виникає відчуття, що оточуючі не можуть зрозуміти його почуттів і переживань):

1. Допоможіть потерпілому висловити почуття, пов'язані з пережитим подією (якщо він відмовляється від розмови, запропонуйте йому описати те, що сталося, свої відчуття в щоденнику або у вигляді розповіді).

2. Покажіть потерпілому, що навіть в зв'язку з найжахливішим подією можна зробити висновки, корисні для подальшого життя (нехай людина сама поміркує над тим досвідом, який він придбав в ході життєвих випробувань).

3. Дайте постраждалому можливість спілкуватися з людьми, які з ним пережили трагічну ситуацію.

4. Не дозволяйте потерпілому грати роль жертви, тобто використовувати трагічна подія для отримання вигоди, («я не можу нічого робити, адже я пережив такі страшні хвилини, години, дні») [10].

Психологічна допомога людині, яка отримала серйозну фізичну травму

- Скажіть потерпілому, що перебуваєте поруч з ними і допомагаєте йому.
- Накрийте його чимось для збереження тепла.
- Підтримуйте з травмованим тілесний контакт (наприклад, тримайте сто за руку).
- Говоріть з потерпілим і слухайте його.

4.2. Громадський контроль за охороною праці

Громадський контроль за дотриманням законодавства з охорони праці здійснюють:

- трудові колективи через обраних ними уповноважених осіб;
- профспілки в особі своїх виборних органів та представників.

Уповноважені трудових колективів діють відповідно до типового положення, затвердженого Державним комітетом України з нагляду за охороною праці. Уповноважені трудових колективів мають право:

- безперешкодно перевіряти виконання вимог з охорони праці;
- вносити пропозиції про усунення порушень нормативних актів з охорони праці [14].

Власник повинен за свій рахунок організувати навчання уповноваженого з питань охорони праці, а за необхідності має право його звільнити з посади зі збереженням середнього заробітку.

Профспілковий комітет підприємства створює комісію з охорони праці, до складу якої входять:

- голова комісії;
- секретар комісії;
- члени комісії з питань трудового законодавства;
- члени комісії з питань техніки безпеки;
- члени комісії з питань виробничої санітарії та гігієни праці [14].

Професійні спілки мають право:

– безперешкодно перевіряти умови та безпеку праці на виробництві, виконання відповідних програм і зобов'язань за колективними договорами (угодами);

– надсилати власникам, державним органам управління подання з питань охорони праці та одержувати від них аргументовану відповідь.

Профспілки здійснюють контроль, а саме:

– за дотриманням власником законодавчих та інших нормативних актів про охорону праці;

– за створенням безпечних і нешкідливих умов праці, належного виробничого побуту для працівників і забезпеченням їх засобами колективного та індивідуального захисту.

На підприємствах харчування діє також оперативний контроль (треступеневий контроль за станом техніки безпеки та виробничої санітарії),

організовується він для своєчасного виявлення й усунення причин виробничого травматизму, порушення правил техніки безпеки та виробничої санітарії, а також покращення умов праці фахівців [14].

Перший ступінь. Кожного дня до початку роботи керівник робіт (завідуючий виробництвом, майстер цеху, бригадир) спільно з громадським інспектором з охорони праці перевіряють на своїй ділянці підготовку робочих місць, машин, устаткування, інструментів, інвентаря та пристосувань, контрольно-вимірювальних приладів, наявність огорож, захисних і додаткових пристосувань, що використовуються для попередження нещасних випадків. Вони перевіряють дію вентиляційних та аспіраційних установок, наявність на робочих місцях необхідних виробничих інструкцій і плакатів з техніки безпеки та промислової санітарії.

За результатами перевірки приймаються необхідні заходи для усунення виявлених недоліків до початку роботи. Про порушення, що не можуть бути усунені негайно, майстер, завідуючий виробництвом, бригадир доповідають керівнику підприємства і роблять запис у спеціальному журналі (див. табл. 4.1.).

Таблиця 4.1.

Журнал адміністративно-громадського контролю

№ з/п	Дата	Помічені несправності або порушення правил техніки безпеки та виробничої санітарії	Пропозиції з усунення виявлених порушень	Строк виконання	Відповідальний за виконання	Примітка
1	2	3	4	5	6	7

Керівник підприємства проводить конкретні заходи для усунення цих порушень, призначає виконавців, строки виконання та здійснює контроль за своєчасним їх виконанням. Якщо виявлені порушення правил техніки безпеки можуть призвести до аварії або нещасного випадку, то робота припиняється до усунення цих порушень. Впродовж робочого дня завідуючий виробництвом,

майстер, бригадир і громадський інспектор слідкують за дотриманням виробничим персоналом правил та інструкцій з техніки безпеки й виробничої санітарії, за правильним застосуванням захисних і запобіжних пристосувань, за використанням спеціального санітарного одягу.

Другий ступінь. Один раз на тиждень керівник підприємства спільно з представником місцевого комітету профспілки та громадським інспектором з охорони праці перевіряють стан техніки безпеки на підприємстві, а також виконання заходів по усуненню виявлених раніше недоліків та порушень, відмічених у журналі впродовж тижня бригадиром, майстром.

Комісія звертає особливу увагу на стан безпеки виробничих і допоміжних приміщень, устаткування, інструментів, інвентаря та пристосувань, контрольно-вимірювальних приладів, транспортних і вантажопідйомних засобів, захисних пристроїв, наявність і справність засобів автоматизації та блокувальних пристроїв, звукової та світлової сигналізації. Комісія звертає увагу на правильну організацію робочих місць і проведення робіт, приймання обслуговуючим персоналом змін, на безпечне зберігання, транспортування та використання їдких, вибухонебезпечних речовин, балонів із стисненим і зрідженим газами; на правильність проведення інструктажу та навчання працюючих безпечним методам праці, на забезпеченість працівників спеціальним санітарним одягом і захисними пристосуваннями, питною водою.

Комісія також звертає увагу на роботу санітарно-побутових пристроїв, вентиляційних установок, опалення, освітленість робочих місць і виробничих приміщень, наявність аварійного освітлення. Комісія перевіряє наявність і правильність ведення технічної документації (технічних паспортів, ремонтних і змінних журналів, журналів інструктажу працівників, журналу періодичної перевірки знань працівників), технічних схем і дотримання технологічних регламентів, схем трубопроводів і підключення електроустаткування, графіків ремонтів і наглядів, актів вимірювання опору заземлюючого пристрою.

Виявлені комісією недоліки усуваються оперативно, за винятком тих, усунення яких вимагає певного часу та додаткових асигнувань. Ці недоліки

відмічаються комісією в спеціальному журналі із зазначенням строків їх усунення та відповідальних осіб.

Третій ступінь. Комісія у складі голови комітету профспілки, голови комісії з охорони праці, старшого інженера, інженера з техніки безпеки під керівництвом замісника директора (головного інженера) не рідше одного разу на місяць перевіряє стан техніки безпеки та виробничої санітарії на підприємстві.

На нараді керівників або замісників з участю інженерно-технічних працівників розглядаються результати перевірки техніки безпеки та виробничої санітарії, а також обговорюються конкретні питання та міри для усунення виявлених порушень і намічаються заходи з подальшого покращення умов праці. При необхідності керівник вищої організації видає наказ про покарання осіб, винних у порушенні правил техніки безпеки та промислової санітарії та наказ про затвердження заходів, намічених нарадою, для усунення виявлених недоліків.

Керівники вищих організацій спільно з головою профспілки та старшим громадським інспектором з охорони праці один раз на місяць розглядають стан техніки безпеки й приймають відповідні заходи з профілактики виробничого травматизму та усунення порушень, що мають місце на виробництві.

Згідно з наказом Держнаглядохоронпраці за № 138 від 19.08.96., заходи, спрямовані на поліпшення умов праці відповідно до нормативних вимог, можуть здійснюватись за рахунок коштів Фонду з охорони праці.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Феномен самотності відзначається складністю і неоднозначним тлумаченням в аспекті наукового пояснення та особистого осмислення його науковцем. Кожен із запропонованих підходів наголошує на специфіці психічного феномену самотності, створюючи цим особливу перспективу одноставного її сприйняття. Разом всі ці напрямки дають грандіозні знаряддя теоретичного пізнання, будь який з них може бути застосований у власному контексті.

Безліч трактувань даного феномену «самотність» демонструє його суспільну природу. Наукове розуміння самотності відрізняється специфічною складністю та відповідно неоднозначністю. Однак, поширеність наукових досліджень з проблеми самотності досі не зробили єдиних поглядів щодо її суті. Тобто, самотність проявляє в собі і руйнівну міць для особистості, і необхідна умова, етапу розвитку, свого самопізнання та власного самовизначення.

Самотність як психічне явище може бути присутнім у всіх сферах поведінки і життєдіяльності людини, це явище є результатом когнітивних процесів.

З метою детального розкриття феномену людської самотності, виявлення особистісних характеристик самотніх особистостей та особливостей переживання ними цього стану ми провели емпіричне дослідження.

Проаналізувавши результати дослідження, ми виявили, що для самотніх осіб є характерними такі риси як: емоційна вразливість, наявність негативних особистісних структур, дисгармонія, пасивність, тривожність, песимістичність, відсутність мети в житті, відсутність близьких відносин, низька самооцінка, відсутність навичок спілкування і взаємодії.

Поставлена нами гіпотеза дослідження підтвердилась, психологічні особливості переживання особистостями стану самотності спричинюють вплив на особистість людини.

Отже, самотність становить значну проблему в сучасному суспільстві та значно відбивається на особистісній сфері людини. Завдання психологів полягає у наданні ефективної психологічної допомоги людям, які перебувають в стані самотності.

З метою профілактики та психологічної корекції всяких негативних психоемоційних особистісних станів сьогодні застосовують великий діапазон психологічних практичних прийомів та методів. Є безліч ґрунтовно розроблених багатоманітних напрямків та засобів як індивідуальної так і групової психотерапії, що можуть бути використані для розв'язання завдань психогігієни, психопрофілактики, психокорекції та розвитку. Рахують, що особистість, котра позбулася якоїсь психологічної проблеми з допомогою психотерапевтичного впливу, піднімається на якісно новий щабель психічного розвитку, виходить більше гармонійною, впевненою, самодостатньою, щасливою у всяких сферах життєдіяльності

Групова терапія є найефективнішим прийомом корекції переживання самотності. Відвідування тренінгової групи дає можливість практично всім учасникам набути навички соціальної взаємодії. А також сам факт причетності до якоїсь групи, до кола «обраних» сприяє підвищенню самооцінки та самоповаги, і дозволяє формувати соціально допустимі відносини, індивідуально-значимі витоки оцінки, досягати емоційну рівновагу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бердяев Н.А. Опыт философии одиночества и общения. Москва : Республика, 1993. 390 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. Москва : Эксмо, 2007. 416 с.
3. Вербицкая С.Л. Социально-психологические факторы переживания одиночества: дис. ...канд. психол. наук. Санкт-Петербург. 2002. 218 с.
4. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2009. 463 с.
5. Гизатуллина А.Г. Системно-антропологический анализ психологии одиночества. Томск: Изд-во Том. ун - та, 2013. 184 с.
6. Головин С.Ю. Словарь практического психолога. Минск: Харвест, 1997. 580 с.
7. Д.А. Кривошеїн, Л.А. Мураха, М.М. Роїв та ін. Екологія і безпека життєдіяльності: Учеб. посібник для вузів. Під ред. Л.А. Мурахи. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2000. 447 с.
8. Духновский С.В. Диагностика межличностных отношений: Психологический практикум. Санкт-Петербург : Речь, 2009. 141 с.
9. Духновский С.В. Одиночество в межличностных отношениях: диагностика и преодоление: Монография. Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2007. 188 с.
10. Желібо Є.П. Безпека життєдіяльності: Навч. Посібник. Київ : Каравела, 2009. 285 с.
11. Жидецький В.Ц., Джигирей В.С., Мельников О.В. Основи охорони праці: Вид. 2-е, стереотипне. Львів: Афіша, 2000. 348 с.
12. Закон України «Про захист людини від впливу іонізуючих випромінювань» від 14 січня 1998 р.
13. Карпенко Л.А. Психология: словарь – 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 431 с.
14. Керб Л.П. Основи охорони праці: Навч. посібник. Київ : КНЕУ, 2003. 215 с.

15. Кон И.С. Многоликое одиночество Популярная психология: Хрестоматия / Сост. В.В. Мироненко. Москва : Просвещение, 1990. 399 с.
16. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2005. 196 с.
17. Корчагина С.Г. Психология одиночества: учеб. Пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
18. Круглов В.А., Бабовоз С.П., Пилипчук В.М. та ін. Захист населення і господарських об'єктів у надзвичайних ситуаціях. Радіаційна безпека / За ред. В.А. Круглова. Минск : Амалфея, 2003. 368 с.
19. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества: монография. Москва : Медицина, 1972. 336 с.
20. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение: Учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 544с.
21. Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества и групповой изоляции. Москва : ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 406 с.
22. Леви В.Л. Одинокий друг одиноких. Москва. : Торобоан, 2006. 356 с.
23. Лукьянов О.В., Карпунькина Т.Н. Современность – культура одиночества. Вестник Том. гос. ун-та. Психология. 2005. № 286. С. 97–105.
24. Майерс Д.Дж. Социальная психология. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 1314 с.
25. Матеев Д.А. Феномен одиночества и проблема нарушения коммуникации: монография. Новосибирск: Издательство «СИБ ПРИНТ», 2012. 183 с.
26. Мид М. Одиночество, самостоятельность и взаимосвязь в контексте культуры Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 220 с.
27. Микитюк О.М., Грицайчук В.В., Злотін О.З., Маркіна Т.Ю. Основи екології Навч. посібник 2-е вид., стереотипне. – Харків: «ОВС», 2004. 144 с.
28. Миускович Б. Одиночество: междисциплинарный подход. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 220 с.
29. Морозов С.М. Засоби контролю діагностичних якостей психологічних тестів: Навчальний посібник. Київ : ІСДО, 1994. 68 с.
30. Немов Р.С. Психология. Москва : Просвещение: ВЛАДОС, 1995. 573 с.

31. Нечаев А.В. Онтология одиночества: Рассуждения о природе человеческого одиночества. Самара: Самарский ун-т, 2004. 282 с.
32. Ожегов С.И. Словарь русского языка: Изд. 11-е, стереотип. / Под ред. д-ра филолог. наук проф. Н.Ю.Шведовой. Москва : «Русский язык», 1975. 846 с.
33. Паламарчук М.М., Паламарчук О.М. Економічна і соціальна географія України з основами теорії. Київ : Знання, 1998. 415 с.
34. Пепло Л.Э., Мицелли М., Мораш Б. Одиночество и самооценка. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. 285 с.
35. Покровский Н.Е. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
36. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2013. Вип. 23. с. 206 – 214.
37. Примуш М.В. Загальна соціологія: Навч. посібник. Київ : Професіонал, 2004. 590 с.
38. Прокопенко В.І. Трудове право України: Підручник Харків : Фірма «Консум», 1998. 480 с.
39. Психологический словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. Москва : Политиздат, 1990. 494 с.
40. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. 1024 с.
41. Рассел Д. Измерение одиночества. Лабиринты одиночества. Москва : Прогресс, 1989. С. 213 – 221.
42. Романова Н.П. Женское одиночество: вариант типологизации. Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. 2006. № 21. С. 285 – 305.
43. Романова Н.П. Социальный статус одиноких женщин в современном российском обществе: теоретико-методологический анализ: автореф. дис. ... д. соц. наук. Улан-Удэ : 2006. 40 с.

44. Садлер У.А., Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии. Лабиринты одиночества / сост., общ. ред. и предисл. Покровский Н. Е. Москва : Прогресс, 1989. 624 с.
45. Сигарева Е.П. Урбанизация Социологическая энциклопедия: в 2-х томах / гл. редактор В.И. Иванов. Т. 2. Москва : Мысль, 2003. 456 с.
46. Фурдуй Ф.И. Стресс и одиночество. Стресс и здоровье. Кишинев : 1990. 239 с.
47. Хамитов Н. В. Одиночество женское и мужское. Киев : Научная мысль, 1995. 318 с.
48. Хамитов Н.В. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Киев : Наук. думка, 1995. 170 с.
49. Хорни К. Женская психология: пер. с англ. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт психоанализа, 1993. 220 с.
50. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза. Санкт-Петербург : Издательство «Лань», 1997. 240 с.
51. Шагивалеева Г.Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: Монография. Елабуга : Изд-во ОАО «Алмедиа», 2007. 157 с.
52. Шитова Н.В. Модель женского одиночества. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2008. Т. 14. № 3. С. 185 – 190.
53. Шитова Н.В. Социально-психологические особенности одиноких женщин: дисс. канд. псих. наук. Воронежский экономико–правовой институт. Курск, 2009. 182 с.
54. Эриксон Э. Детство и общество Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. – Санкт-Петербург : Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996. 592 с.
55. Юрченко Л.І. Екологія: навч. посіб. МОН. Київ : Професіонал: Центр учбової літератури, 2009. 304 с.
56. Яхонтова Е.С. Прощай одиночество! Одиночество как социально-психологическая проблема. Санкт-Петербург : ИВЭСЭП: Знание, 2004. 120 с.