

РІВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ

Марківська Олена Сергіївна

аспірант спеціальності «Психологія»

Державний заклад "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського"

***Анотація.** У статті представлено аналіз та узагальнення наукової літератури та встановлено, що переживання жіночої самотності в психотравмуючих ситуаціях може бути виражено адекватною або неадекватною реакцією, що можуть мати глибокий вплив на психологічне та емоційне благополуччя людини. Переживання самотності є універсальним людським досвідом, проте способи його проживання можуть суттєво відрізнятися. Адекватне переживання самотності означає, що людина приймає свій стан і бачить у ньому можливість для саморозвитку. Такий підхід передбачає позитивне ставлення до часу, проведеного на самоті, використання його для саморефлексії, розвитку нових навичок і дослідження своїх інтересів. Людина, яка адекватно переживає самотність, здатна бачити тимчасову ізоляцію як нагоду для зростання і самопізнання, а не як негативний або постійний стан. У цьому випадку самотність може стати часом для творчості, особистісного розвитку та вдосконалення. Людина, яка адекватно сприймає самотність, зазвичай підтримує соціальні зв'язки, навіть якщо вони не є частими, і знає, як знаходити підтримку серед друзів, сім'ї або спільнот за інтересами. Вона здатна самотійно справлятися з негативними емоціями, бачить у них можливість для змін та розвитку, і використовує цей час для покращення своєї якості життя.*

Щодо неадекватного переживання самотності, то його можна пояснити як деструктивне ставлення до стану ізоляції. Людина може сприймати самотність як ознаку своєї невдачі або неповноцінності, що веде до почуття безнадії та емоційної нестабільності. Такий підхід супроводжується негативними думками, самозвинуваченням та зниженням самооцінки, що лише погіршує ситуацію. Людина, яка неадекватно переживає самотність, часто ізолює себе від суспільства, уникає соціальних контактів і відчуває страх перед відторгненням або нерозумінням з боку інших. Це створює замкнене коло: чим більше вона ізолюється, тим сильніше відчуває себе самотньою, що ще більше погіршує її психологічний стан. Таке переживання може призводити до депресії, втрати інтересу до життя і відчуття безвиході.

***Ключові слова:** самотність, переживання жіночої самотності, рівнів переживання жіночої самотності, адекватна реакція, неадекватна реакція, психологічний розвиток, психологічна деградація.*

Постановка проблеми.

Сучасний світ стикається з численними кризами, такими як пандемії, економічна нестабільність та війни. Зміни в сімейних цінностях, підвищення рівня розлучень, зменшення ролі родини та спільнот, а також міграція призводять до того, що жінки можуть відчувати себе більш ізольованими та самотніми. У таких умовах самотність може посилюватися, а підтримка жінок, які переживають ці почуття, стає особливо важливою. Глибоке розуміння поведінки жінок, які відчувають самотність, сприяє створенню більш ефективних та персоналізованих підходів до підтримки їхнього психічного здоров'я та благополуччя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Науковцями досліджено різні аспекти самотності (М. Буянов, Р. Вейс, О. Данчева, Дж. Зілбург, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, А. Хараш та ін.), хоча у більшості підходів самотність розглядається як негативне явище, яке впливає на усі сфери життєдіяльності особистості. Також існують погляди, щодо позитивного впливу самотності на життєдіяльність особистості.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.

Невирішеними залишаються питання емпіричного дослідження умов, динаміки виникнення жіночої самотності та її рівень переживання; розробки програми корекції переживання жіночої самотності, які опинились в психотравмуючих ситуаціях; проведення формувального

експерименту із застосуванням розробленої корекційної програми.

Формулювання цілей статті.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та характеристиці рівнів переживання жіночої самотності.

Відповідно до мети нами було **визначено завдання**. Здійснити теоретичний аналіз поняття поняття переживання жіночої самотності. Охарактеризувати рівні переживання жіночої самотності.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано теоретичні методи: аналіз, узагальнення, інтеграція теоретичних даних; порівняння, систематизація теоретичних даних.

Виклад основного матеріалу.

На думку Ігумнової О.Б. уміння опанувати складними ситуаціями проявляється як "... самооцінка себе як цілісності, адекватна оцінка свого емоційного стану та ситуації; готовність до активності; навички саморегуляції та опанування поведінкою в межах соціальних норм; вміння адаптуватися до нових умов життя; здатність формувати нові, ефективні когнітивні й поведінкові патерни" [2].

Досліджуючи проблеми формування соціально-адекватної поведінки в молодших школярів Грунська О.В. приходять до висновку, що адекватна поведінка, як різновид соціальної поведінки "...це поведінка, яка відповідає вимогам ситуації і очікуванням людей [1].

Панфілов Ю. І., Баканова Д. С. досліджуючи питання самооцінки як важливого фактора успішності фахівця, професійного розвитку, ефективної взаємодії з іншими

співрозмовниками прийшли до наступного висновку [5]. Самооцінка може бути як адекватною, так і неадекватною. Адекватна самооцінка передбачає розуміння та врахування оточуючого середовища і ситуації. Людина з адекватною самооцінкою реально оцінює свої можливості та досягнення, ставить перед собою реальні та досяжні цілі, що відповідають її здібностям. Вона постійно прагне об'єктивно сприймати себе, без перебільшень та надмірного критицизму. Неадекватно завищена самооцінка виникає, коли людина переоцінює свої здібності та можливості. Це може призвести до неправильних рішень та негативних наслідків у різних сферах життя, включаючи професійну кар'єру. Люди з завищеною самооцінкою часто конфліктують з оточуючими, стаючи "емоційно глухими" та не враховуючи думку інших. Вони схильні звинувачувати у своїх невдачах зовнішні чинники і не визнавати власних помилок. Неадекватно занижена самооцінка, навпаки, проявляється у недооцінюванні власних можливостей, навичок та досягнень. Людина з такою самооцінкою часто нерішуча, сором'язлива та надмірно обережна, що призводить до конфліктів з оточуючими. Вона схильна зосереджуватися на своїх невдачах та неприємностях, перебільшуючи їх значення у своєму житті.

Вивченню психологічних аспектів формування адекватної поведінки особистості в особливих

умовах приділяли В.Д. Кислий, О. М. Столяренко, О.В. Тімченко та ін. Однак з'ясуванню особливостей формування в них адекватної поведінки в особливих умовах приділялося недостатньо уваги, оскільки це пов'язано з психологічними особливостями. Чуносів М. О. у дослідженнях приходиться до висновку, що адекватна поведінка "... цілеспрямована система послідовно виконуваних дій, які направлені на усунення стану психологічної та фізичної загрози", а неадекватна пов'язана з неадекватною самооцінкою, емоційно-вольовою нестабільністю, недостатнім рівнем мотивації, нерозвиненими комунікативними навичками [10].

Підтримуємо позицію Хлібишин Х.-Я. Ю, Почапська І. Я., які переконані, що здоров'я, адекватна поведінка працівника на робочому місці в багатьох випадках суттєво впливають на кар'єрний успіх і продуктивну працю [8].

Р. Чіп досліджуючи психологічні особливості девіантних проявів у ціннісному вимірі особистості зазначає, щоб зрозуміти психологічні особливості відхилень у поведінці людини, важливо розглянути, які цінності вона засвоює через взаємодію з суспільством і які ціннісні орієнтири визначають її життєві плани. Ці цінності та орієнтири є частиною особистості і відіграють важливу роль у регуляції поведінки, формуванні світогляду та виборі життєвого шляху. Особливо це важливо в періоди, коли власна система моральних переконань ще

не сформована, що часто призводить до неправильних реакцій на події в соціальному житті та виникнення відхилень у поведінці [9].

Саннікова О. П., Бедан В. Б., Гусак Л. розробили системно-структурну модель схильності особистості до переживання самотності, використовуючи континуально-ієрархічний підхід, що включає кілька рівнів: Формально-динамічний рівень; Якісний рівень; Змістово-особистісний рівень; Рівень індивідуального досвіду; Соціально-імперативний рівень [6].

Олейник Н. О. присвячує свої роботи дослідженню феномену переживання самотності та виокремлює три рівні самотності високий, середній та низький. Найкращим рівнем самотності для стимулювання самоактуалізації виявився середній. Відсутність гострого та болісного переживання самотності сприяє підвищенню мотивації та рівня самоактуалізації. Важливо також зазначити, що відсутність образу "Я - самотня людина", небажання ізолюватися від інших, позитивна оцінка самотності та бажання усамітнитися, незалежно від рівня самотності, можуть стимулювати бажання розвивати власну особистість [4].

Самотність особистості в науковій літературі розглядається неоднозначно, оскільки вона може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, самотність може сприяти глибокому духовному розвитку особистості. З іншого боку, вона може призводити до деформації психічного життя

людини. В умовах військових дій, які характеризуються ситуацією невизначеності, інформаційного перевантаження і збільшенням стресорів, можуть зростати потреби в афіліації та кооперації, а також прагнення убезпечити себе шляхом залучення до спільної діяльності. Водночас може виникати необхідність економії психічної енергії, що проявляється в емоційній черствості та відстороненні від інших. Це може призвести до переживання самотності навіть за умови перебування серед близьких людей.

Федотова Т. здійснивши аналіз студентських есе виявила, що в результаті військових конфліктів зростає суб'єктивне відчуття самотності та негативні емоції в текстах, написаних студентами. Початок військових дій призводить до підвищення переживання тимчасової самотності через стресову ситуацію та зміну особистих цінностей, інтересів і прагнень [7]. Вона виявила, що студенти з низьким рівнем самотності зазвичай не приймають її, швидко намагаються подолати цей стан і прагнуть відновити психічну рівновагу самотійно. Ті, у кого рівень самотності середній, відчувають нестачу соціального спілкування та втрату звичних контактів, але за допомогою психологічних ресурсів можуть адаптуватися і знайти позитивні аспекти навіть у самотності. Натомість студенти з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності часто переживають спустошеність і безпорадність. Вони

можуть або активно включатися в соціальне життя, наприклад, займатися волонтерством, або ж зовсім відмовлятися від соціальної взаємодії, ставати пасивними у спілкуванні з іншими людьми.

Ґрунтовні результати досліджень переживання самотності дорослих осіб в кризових умовах представлено в роботах Кулаєвої Т. [3]. Встановлено, що рівень самотності у дорослих людей залежить від багатьох факторів, включаючи вікові та гендерні особливості, соціально-демографічний контекст та особисті життєві обставини. Дослідження показало, що переживання самотності є поширеним серед дорослих людей, при цьому третина з них має низький рівень самотності. Зокрема, жінки зазвичай відчують себе більш самотніми, ніж чоловіки. Проте, з віком рівень самотності у жінок має тенденцію до зниження. Це особливо помітно у віці від 20 до 40 років, коли жінки демонструють зменшення рівня самотності, на відміну від чоловіків, у яких рівень самотності, навпаки, зростає. Соціально-демографічні фактори також відіграють значну роль у переживанні самотності. Зокрема, вплив на рівень самотності мають такі аспекти, як структура батьківської сім'ї, наявність дітей та місце проживання. Люди, які виросли в неповних або проблемних сім'ях, мають тенденцію до підвищеного відчуття самотності. Наявність дітей може як зменшувати, так і збільшувати рівень самотності залежно від конкретних обставин життя. Місце

проживання також має значення: ті, хто живе в великих містах, можуть відчувати більшу соціальну ізоляцію порівняно з тими, хто живе в менш населених місцях.

На основі аналізу та узагальнення наукової літератури приходимо до висновку, що переживання жіночої самотності в психотравмуючих ситуаціях може бути виражено адекватною або неадекватною реакцією.

Адекватне переживання жіночої самотності – це складний і багатогранний процес, що включає позитивне сприйняття і використання часу на самоті для особистісного розвитку і зростання. Жінка, яка адекватно переживає самотність, сприймає її як можливість для саморефлексії та пізнання власних потреб і бажань. Вона усвідомлює, що самотність – це не постійний стан, а лише одна з життєвих фаз, яка може бути використана для покращення якості життя. Адекватне переживання самотності також включає процеси психологічного розвитку. Жінка використовує цей час для самопізнання, аналізу своїх цінностей та цілей. Вона може займатися медитацією, веденням щоденника або консультацією з психологом, щоб краще зрозуміти себе. Загалом, адекватне переживання жіночої самотності – це позитивний і конструктивний підхід, що дозволяє жінці використовувати час на самоті для особистісного зростання і покращення якості життя.

Неадекватне переживання жіночої самотності – це процес, що

супроводжується деструктивними емоціями, думками і поведінкою, які посилюють почуття ізоляції і ведуть до погіршення психологічного стану. Жінка, яка неадекватно переживає самотність, може сприймати її як постійний стан або як ознаку особистісної невдачі, що негативно впливає на всі аспекти її життя. Неадекватне переживання самотності також може призводити до психологічної деградації. Жінка може втрачати інтерес до життя, знижувати свою активність і впадати у депресію. Відсутність бажання або здатності займатися саморозвитком сприяє стагнації й погіршенню загального психологічного стану. Таким чином, неадекватне переживання жіночої самотності є деструктивним процесом, що посилює негативні емоції, думки та поведінку, веде до соціальної ізоляції та психологічної деградації. Це підхід, який потребує втручання і допомоги з боку фахівців для подолання негативних наслідків і відновлення психологічного добробуту.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Переживання самотності відображають дві різні форми реагування на цей стан - адекватну або неадекватну - що можуть мати глибокий вплив на психологічне та емоційне благополуччя людини. Адекватне переживання самотності означає, що людина приймає свій стан і бачить у ньому можливості для саморозвитку. Такий підхід передбачає позитивне ставлення до часу, проведеного на самоті, використання його для

саморефлексії, розвитку нових навичок і дослідження своїх інтересів. Людина, яка адекватно переживає самотність, здатна бачити тимчасову ізоляцію як нагоду для зростання і самопізнання, а не як негативний або постійний стан. У цьому випадку самотність може стати часом для творчості, особистісного розвитку та вдосконалення. Людина, яка адекватно сприймає самотність, зазвичай підтримує соціальні зв'язки, навіть якщо вони не є частими, і знає, як знаходити підтримку серед друзів, сім'ї або спільнот за інтересами. Вона здатна самотійно справлятися з негативними емоціями, бачить у них можливість для змін та розвитку, і використовує цей час для покращення своєї якості життя.

Щодо неадекватного переживання самотності, то його можна пояснити як деструктивне ставлення до стану ізоляції. Людина може сприймати самотність як ознаку своєї невдачі або неповноцінності, що веде до почуття безнадії та емоційної нестабільності. Такий підхід супроводжується негативними думками, самозвинуваченням та зниженням самооцінки, що лише погіршує ситуацію. Людина, яка неадекватно переживає самотність, часто ізолює себе від суспільства, уникає соціальних контактів і відчуває страх перед відторгненням або нерозумінням з боку інших. Це створює замкнене коло: чим більше вона ізолюється, тим сильніше відчуває себе самотньою, що ще більше погіршує її психологічний

стан. Таке переживання може призводити до депресії, втрати інтересу до життя і відчуття безвиході. Відмінність між адекватним і неадекватним переживанням самотності полягає в ставленні до цього стану і здатності використовувати його для особистісного зростання чи, навпаки, дозволяти йому руйнувати своє життя. Адекватне переживання допомагає людині зберегти психологічне благополуччя, розвиватися і знаходити нові можливості навіть у часи ізоляції. Неадекватне переживання, навпаки, веде до поглиблення негативних емоцій, соціальної ізоляції та психологічної деградації.

Список літератури

1. Груньська О. В. Теоретичні основи проблеми формування соціально-адекватної поведінки в молодших школярів //Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету. Педагогічні науки. – 2013. – №. 3. – С. 44-49
2. Ігумнова О. Б. Розвиток опанувальної поведінки у складних життєвих обставинах //Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. – 2021. – С. 23
3. Кулаєва Т. В. Гендерно-вікові та соціально-демографічні особливості переживання самотності дорослої особистості в кризових умовах - Мультидисциплінарний міжнародний журнал «Věda a perspektivy» (Прага, Чеська республіка) , № 6, 2023, С.292–303. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29))
4. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності //Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology,–III (34). – 2015. – №. 69. – С. 83-86.
5. Панфілов Ю. І., Баканова Д. С. Самооцінка як фактор успішності філолога //Лідери ХХІ століття. Погляд у майбутнє: Матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції 26-27 жовтня 2023 р./За заг. ред. Романовського ОГХ: НТУ «ХП», 2023. 149 с. – 2023. – С. 14.
6. Саннікова О. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності / О. Саннікова, В. Бедан, Л. Гусак // Наука і освіта. - 2018. - №5-6. - С. 5-11.
7. Федотова Т. Проблема переживання самотності особистістю в умовах військових дій (на прикладі емпіричного дослідженні студентів-психологів) //Наукові перспективи (Naukovì perspektivi). – 2022. – №. 5 (23). С. 551–563.
8. Хлібишин Х. Я. Ю. Соціальні аспекти трудових відносин в ІТ-сфері//Topical issues of occupational safety in the context of sustainable development and european integration of Ukraine. – С. 253.
9. Чіп Р. Психологічні особливості девіантних проявів у ціннісному вимірі особистості //Друкується за поданням Центру сучасних наукових досліджень Тернопільського національного педагогічного університету

імені Володимира Гнатюка. – 2013. – С. 77.

10. Чуносів М. О. Соціально-психологічні детермінанти та моделі формування адекватної поведінки особистості //Право і Безпека. – 2004. – №. 3, № 3. – С. 221-223.

LEVELS OF FEMALE LONELY EXPERIENCE

Markivska Olena

Annotation. *The article presents an analysis and generalization of scientific literature and found that the experience of female loneliness in psychotraumatic situations can be expressed by an adequate or inadequate reaction, which can have a profound effect on the psychological and emotional well-being of a person. Experiencing loneliness is a universal human experience, but the ways of living it can differ significantly. An adequate experience of loneliness means that a person accepts his condition and sees in it opportunities for self-development.*

This approach involves a positive attitude towards the time spent alone, using it for self-reflection, developing new skills and exploring one's interests. A person who adequately experiences loneliness is able to see temporary isolation as an opportunity for growth and self-discovery, and not as a negative or permanent state. In this case, loneliness can become a time for creativity, personal development and improvement. A person who adequately perceives loneliness usually maintains social connections, even if they are not frequent, and knows how to find support among friends, family, or communities of interest. She is able to independently cope with negative emotions, sees them as an opportunity for change and development, and uses this time to improve her quality of life. As for the inadequate experience of loneliness, it can be explained as a destructive attitude towards the state of isolation. A person may perceive loneliness as a sign of failure or inferiority, leading to feelings of hopelessness and emotional instability. Such an approach is accompanied by negative thoughts, self-blame and a decrease in self-esteem, which only worsens the situation. A person who inadequately experiences loneliness often isolates himself from society, avoids social contacts and feels fear of rejection or misunderstanding from others. This creates a vicious circle: the more she isolates herself, the more lonely she feels, which further worsens her psychological state. Such an experience can lead to depression, loss of interest in life and a sense of hopelessness.

Key words: *loneliness, experience of female loneliness, levels of experience of female loneliness, adequate reaction, inadequate reaction, psychological development, psychological degradation*

References

1. Hrunska O. V. Teoretychni osnovy problemy formuvannia sotsialno-adekvatnoi povedinky v molodshykh shkoliariv [Theoretical foundations of the

problem of forming socially adequate behavior in younger schoolchildren] // Zbirnyk naukovykh prats Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Pedahohichni nauky. – 2013. – №. 3. – S. 44-49

2. Ihumnova O. B. Rozvytok opanovalnoi povedinky u skladnykh zhyttievykh obstavynakh [Development of controlling behavior in difficult life circumstances] // Zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – 2021. – S.23

3. Kulaieva T. V. Henderno-vikovi ta sotsialno-demohrafichni osoblyvosti perezhyvannia samotnosti dorosloi osobystosti v kryzovykh umovakh [Gender-age and socio-demographic features of the experience of loneliness of an adult personality in crisis conditions] - Multydystsyplinarnyi mizhnarodnyi zhurnal «Věda a perspektivy» (Praha, Cheska respublika) , № 6, 2023, C.292–303. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10\(29\)](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2023-10(29))

4. Oleinyk N. O. Vnutrishnia orhanizatsiia perezhyvannia samotnosti [Internal organization of experiencing loneliness] // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology,–III (34). – 2015. – №. 69. – S. 83-86.

5. Panfilov Yu. I., Bakanova D. S. Samootsinka yak faktor uspishnosti filoloha [Self-esteem as a factor in the success of a philologist //Leaders of the 21st Century] // Lidery KhKhI stolittia. Pohliad u maibutnie: Materialy VII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii 26-27 zhovtnia 2023 r./Za zah. red. Romanovskoho OHKh: NTU «KhPI», 2023. 149 s. – 2023. – S. 14.

6. Sannikova O. Prezentatsiia instrumentu otsinky skhylnosti osobystosti do perezhyvannia samotnosti [Presentation of the tool for assessing a person's tendency to experience loneliness] / O. Sannikova, V. Bedan, L. Husak // Nauka i osvita. - 2018. - №5-6. - S. 5-11.

7. Fedotova T. Problema perezhyvannia samotnosti osobystistiu v umovakh viiskovykh dii (na prykladi empirychnoho doslidzhenni studentiv-psykholohiv) [The problem of experiencing loneliness by an individual in the conditions of military operations (on the example of an empirical study of psychology students)] // Naukovi perspektyvy (Naukovi perspektivi). – 2022. – №. 5 (23). S. 551–563.

8. Khlibyshyn Kh. Ya. Yu. Sotsialni aspekty trudovykh vidnosyn v IT-sferi [Social aspects of labor relations in the IT sphere] //Topical issues of occupational safety in the context of sustainable development and european integration of Ukraine. – S. 253.

9. Chip R. Psykholohichni osoblyvosti deviantnykh proiaviv u tsinnisnomu vymiri osobystosti [Psychological features of deviant manifestations in the value dimension of personality] // Drukuetsia za podanniam Tsentru suchasnykh naukovykh doslidzhen Ternopilskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Volodymyra Hnatiuka. – 2013. – S. 77.

10. Chunosov M. O. Sotsialno-psykholohichni determinanty ta modeli formuvannia adekvatnoi povedinky osobystosti [Social-psychological determinants and models of formation of adequate personality behavior] // Pravo i Bezpeka. – 2004. – №. 3,№ 3. – S. 221-223.