m_educ_2026_159

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології

Психологічні особливості переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 223 групи
Медведчук Олександра Володимирівна

Керівник:
канд. психол. наук,
доц. **Гуцуляк Н. М.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № ___ від _____ 2025 р
Зав. кафедрою _____ доц.Радчук В.М.

ЧЕРНІВЦІ – 2025

АНОТАЦІЯ

Медведчук О.В. Психологічні особливості переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр».

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя. Проаналізовано основні наукові підходи до визначення феномену самотності та особливостей його переживання шлюбними партнерами. Емпірично виявлено специфіку переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами. Розроблено практичні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності. Систематизовано та узагальнено отриманий матеріал, сформульовано висновки. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами для розуміння специфіки переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя та його профілактики.

Ключові слова: шлюб, сім’я, етапи функціонування сім’ї, самотність.

ABSTRACT

Medvedchuk O.V. Psychological features of marital partners experiences of loneliness at different stages of married life – Manuscript. Qualification work for obtaining the educational degree "Master".

The qualification work is devoted to the study of the psychological features of the experience of loneliness by marriage partners at different stages of married life. The main scientific approaches to defining the phenomenon of loneliness and the features of its experience by marriage partners are analyzed. The specifics of the experience of loneliness by young and elderly married couples are empirically revealed. Practical recommendations for young and elderly married couples on preventing loneliness are developed. The obtained material is systematized and generalized, and conclusions are formulated. The results obtained can be used by practical psychologists to understand the specifics of the experience of loneliness by marriage partners at different stages of married life and its prevention.

Keywords: stages of family functioning, loneliness, family, family relationships, marriage

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають послання на відповідне джерело.

_____О. В. Медведчук

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ……..8

1.1. Самотність як психічний феномен: складові та детермінанти виникнення……..8

1.2. Види самотності та особливості їх переживання……15

1.3. Психологічна природа прояву переживання самотності у подружньому житті

1.3.1. Етапи функціонування сім'ї як малої соціальної групи….20

1.3.2. Особливості та чинники переживання почуття самотності шлюбними партнерами із різним стажем сімейного життя…….26

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ…….35

РОЗДІЛ ІІІ. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ……41

3.1. Рівні та види переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами…….41

3.2. Практичні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності ……...56

ВИСНОВКИ……....64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……68

ДОДАТКИ……75

ВСТУП

Актуальність дослідження полягає у тому, що сім’я є першим соціальним інститутом людини та під його впливом відбувається її особистісний розвиток. Донедавна інститут шлюбу та сім’ї виконував важливу суспільну роль та мав високу тенденцію до його утворення.

Сутність поняття «сім’я» та її типів були теоретично та практично вивчені у працях таких вчених, як S. Glover, O-O. Esteban, J. F. Helliwell, B. Herre, H. Liu., M. Roser, V. Samborska, P. A. Thomas, D. Umberson, О. Горецька, Т. Кобилянська, Л. Котлова, М. Мушкевич, В. Поліщук, О. Столярчук, І. Ушакова, О. Цільмак та інші. Вчені займалися виокремленням природи феномену сім’ї на суспільному та особистісному рівнях, її функціональних можливостей, етапів і наявних типологій.

Щодо сучасного етапу розвитку світового та українського суспільства, то тенденція до укладання подружніх стосунків значно знижується, а статистика розлучень, навпаки, зростає. За статистичними даними у 2024 році розірвали шлюб 141,8 тисяч громадян України. Зазначений показник є критичним, бо він майже співпадає з кількістю укладених шлюбів у цьому році.

Причини розлучень українців мають варіативну природу та можуть торкатися різноманітних сфер їхнього життя. Однак, варто зазначити, що переживання самотності у шлюбі є одним із показників погіршення подружніх стосунків та сигналом можливості їх розірвання.

У науковому просторі явище самотності особистості розглядається вченими у галузі психології, філософії та соціології досить активно. Феномен самотності був досліджений такими спеціалістами у галузі психології, як F. Bu, T. K. M. Cudjoe, A. F. Danvers, L. D. Efinger, S. P. Henandis, M. H. Lim, M. R. Mehl, F. J. Santababina, H. O. Taylor, T. J. Yaguas, С. Агапова, Н. Атаманчук, С. Валькман, К. Гарбуз, К. Гордєєва, Н. Гусейнова, Я. Денисова, Н. Дмитерко, С. Дорош, І. Карпич, І. Колесник, Н. Кордунова,

О. Кулешова, О. Литвинчук, О. Льовочкіна, Л. Магдисюк, В. Малімон, Н. Молчанова, В. Москаленко, Н. Олійник, О. Тимченко, В. Усков, К. Чорна та інші. До напрямків дослідження самотності відносяться з'ясування його природи, особливостей прояву у людей з різними характеристиками та ознаками (за темпераментом, гендером, статтю, соціальним, сімейним статусом тощо), визначення дієвих методів та засобів для зниження показників її проявів в особистості

Окремої уваги заслуговують наукові праці, які присвячені специфіці та детермінантам переживання самотності подружніми парами. Наявне стереотипне уявлення, що в умовах шлюбу самотність – це явище неможливе та недопустиме, неприроднє. Водночас результати наукових досліджень вказують на те, що все більше людей, які перебувають у шлюбі, переживають почуття самотності. Дане почуття провокує погіршення психічного стану шлюбних партнерів та зумовлює виникнення почуття загальної незадоволеності власним життям.

Чинники переживання самотності подружніми парами були розглянуті та охарактеризовані у працях таких науковців, як E. Ben-Artzi, M. Broese Van Groenou, J. de Jong-Gierveld, L. Hawkley, N. Hsieh, A. Rokach, A. Sha'ked, О. Грановська, О. Задорожна, І. Леонова, А. Нестеренко, О. Павлова-Робота, Р. Федоренко, О. Яцина та інші. Науковці вважають, що зазначені чинники можуть мати як зовнішній, так й внутрішній характер.

Зважаючи на недостатнє вивчення даної проблеми, її соціальну значущість та постійну актуальність, було зроблено вибір теми кваліфікаційного дослідження: **«Переживання подружніми парами почуття самотності на різних етапах подружнього життя»**.

Об'єкт дослідження – переживання самотності подружніми парами.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя для розробки практичних рекомендацій.

Для досягнення мети дослідження та перевірки сформульованої гіпотези необхідно розв'язати такі **завдання:**

1) на основі аналізу наукової літератури охарактеризувати основні підходи до визначення феномену самотності та особливостей його переживання шлюбними партнерами;

2) емпірично виявити специфіку переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами;

3) розробити практичні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності;

4) систематизувати та узагальнити отриманий матеріал, сформулювати висновки.

Гіпотеза дослідження: існують відмінності у переживанні почуття самотності молодими та літніми подружніми парами.

Методи та методики дослідження. У процесі дослідження реалізовувався комплексний підхід, який передбачав поєднання наступних методів:

1) теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення і систематизація інформації з досліджуваної проблеми);

2) емпіричні: тестування (зокрема, методики: «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Самотність» (С. Корчагіна), «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан), «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова));

3) методи математичної статистики та інтерпретації емпіричних даних (структурний метод).

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, теоретичного та двох практичних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань) та додатків. Робота викладена на 67 сторінках машинописного тексту, проілюстрована 6 рисунками та 5 таблицями.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОТНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ

1.1. Самотність як психічний феномен: складові та детермінанти виникнення

Феномен самотності досить часто стає об'єктом вивчення у сучасних наукових психологічних дослідженнях. Психологами активно звертається увага на виявлення природи, чинників появи, індивідуальних характеристик прояву самотності зокрема, за віковими, гендерними та індивідуально-психологічними ознаками.

Звертаючись до історії вивчення феномену самотності у науці, варто зауважити, що Л. Магдисюк та І. Притка виокремлюють наступні етапи її дослідження:

1) етап 1 (до XIX ст.) – нечіткі уявлення про самотність, роздуми про її сутність, загальні згадки у теологічній та художній літературі;

2) етап 2 (початок XIX ст. – 10-20-ті рр. XX ст.) – філософські підходи до вивчення феномену самотності; активне її представлення у художній літературі та музиці;

3) етап 3 (кінець 30 – середина 80 рр. XX ст.) – побудова концептуальних основ феноменологічних досліджень самотності, дослідження Л. Зілбурга та його колег у рамках психодинамічної парадигми;

4) етап 4 (кінець XX ст. – XXI ст.) – сучасний етап дослідження самотності особистості [25, с. 138].

О. Тимченко стверджує, що феномен самотності у психологічній науці може розглядатися під призмою соціального, феноменологічного, психодинамічного, інтимного, загальносистемного, інтеракціоністського, когнітивного та екзистенціального підходів. Згідно із соціологічним підходом, феномен самотності виступає суспільним явищем, появу якого спричинено суто соціальними факторами. Феноменологічний підхід розкриває поняття

самотності з боку результату слабкої пристосованості до загальних суспільних норм та вимог, які можуть значно відрізнятися від потреб, бажань і цінностей особистості. Відповідно до психодинамічного підходу феномен самотності трактується як відображення окремих особистісних рис, зокрема: нарцисизму, манії величі, ворожості, підозрілості тощо. У змісті інтимного підходу самотність є результатом відсутності чи недостатнього ступеня емоційності у міжособистісних стосунках або загальної відсутності останніх. За загальносистемним підходом самотність представлена механізмом зворотного зв'язку, який зумовлює збереження стійких та якісних міжособистісних взаємин особистості. Щодо інтеракціоністського підходу, то він розкриває феномен самотності як результат недостатньої кількості та якості соціальних зв'язків, їх емоційної складової. В межах когнітивного підходу самотність розуміють як результат усвідомлення невідповідності бажаного рівня якості та кількості міжособистісних стосунків. Що стосується екзистенціального підходу, то він відображає філософську природу феномену самотності та вказує на те, що вона виникає через те, що оточуючі не мають змогу зрозуміти особистість, її внутрішній світ [44, с. 71].

І. Карпичем визначено основні напрямки дослідження самотності у вітчизняній та зарубіжній психології. Вченим були виокремлені наступні напрямки теоретичного та практичного вивчення самотності у вітчизняній психологічній науці: 1) взаємозв'язок між самотністю та соціальною адаптацією особистості; 2) взаємозв'язок психічного здоров'я та соціальних аспектів самотності; 3) вплив самотності на загальний психічний стан особистості. Щодо зарубіжної психології, то до активних напрямків вивчення феномену самотності відносяться: 1) взаємозв'язок самотності з різними характеристиками особистості; 2) причини, наслідки та шляхи подолання самотності; 3) взаємозв'язок самотності та ментального здоров'я особистості; вплив стану самотності на її емоційну і психологічну стійкість; 4) вплив самотності на старість та старіюче населення [16, с. 27].

Розглядаючи підходи до визначення сутності поняття «самотність» у науковому психологічному просторі, О. Кулешова та Л. Міхєєва узагальнюють, що сучасні вчені-психологи під самотністю розуміють: почуття; процес; ставлення; життєву позицію [22, с. 34].

J. Yaguas, S. P. Henandis, F. J. T. Santababina переконані, що самотність можна розуміти як негативну психічну реакцію на розбіжність між соціальними стосунками, яких людина бажає (очікуваннями) та стосунками, які людина має насправді (об'єктивними, реальними) [57, с. 302].

A. F. Danvers, L. D. Efinger, M. R. Mehl дотримуються думки, що самотність – це негативний психічний досвід, який виникає, коли люди відчувають відсутність близькості чи зв'язку в соціальних стосунках [53, с. 106].

H. O. Taylor, T. K. M. Cudjoe, F. Bu, M. H. Lim вважають, що самотність є сприйнятим/суб'єктивним станом, у якому людина незадоволена якістю та/або кількістю своїх соціальних стосунків [56, с. 1049].

На думку С. Валькмана та І. Васильєвої, самотність є переживанням, яке має гостро негативний характер та стосується реального чи уявного факту розірвання або відсутності значимих взаємин, що призводить до незадоволення потреби особистості у стосунках зі значущими людьми та власне зі своїм внутрішнім світом [3, с. 230].

К. Гордєєва вказує, що під самотністю слід розуміти явище соціально-психологічного характеру, емоційний стан особистості, який виникає через відсутність емоційно-позитивних міжособистісних контактів або страх їх втрати через реальний або уявний факт соціальної ізоляції [8, с. 174].

О. Литвинчук зазначає, що самотність – це переживання, яке зумовлює виникнення різкого відчуття розриву зв'язку особистості із соціальним світом [23, с. 25].

О. Тимченко називає самотність певним відчуттям особистості, яке вказує на її можливий розрив із соціальним оточенням, що супроводжується

страхом самотності та переживаннями стосовно втрати цінностей і близьких у житті [44, с. 70].

С. Агапова, Р. Яремко стверджують, що самотність – це переживання своєї відстороненості від соціуму, неможливості або відсутності змоги отримати відгук від оточуючих, свого прийняття у соціумі, яке повинне бути на всіх етапах життя та розвитку особистості [1, с. 70].

В. Усков, В. Стахова вважають, що під самотністю варто розуміти переживання тяжкого, емоційного характеру, яке зумовлено руйнуванням глибинних особистісних очікувань людини, які становлять вагому важливість для її життя [46, с. 21].

Згідно з думкою В. Москаленко, самотність є психічним станом особистості, появу якого провокує незадоволення її біологічних і базових потреб та проявляється в окремому емоційному комплексі, що виникає через малу кількість та погану якість міжособистісних зв'язків [27, с. 56].

В. Малімон пише, що самотність – це соціально-психологічне, філософське явище, емоційний стан особистості, який виникає через відсутність близьких емоційно-позитивних зв'язків або їх втрату у процесі власної ізоляції від соціуму [26, с. 109].

О. Кулешова дотримується думки, що самотність – це внутрішній, соціальний стан особистості, який має складну природу та виявляється у відчуженні від соціального життя, зменшенні активності у соціумі, втратою міжособистісних зв'язків через егоцентричність та соціальну відстороненість [22, с. 33].

Зважаючи на вищезазначені наукові думки, підсумуємо, що самотність – це суб'єктивне відчуття особистості, яке виникає через відсутність або недостатню якість чи емоційність міжособистісних стосунків у її житті. Слід зауважити, що детальне ознайомлення з феноменом самотності передбачає розгляд його структури, ознак, симптоматики та специфічних рис проявів у

людей із різними віковими, статевими, та індивідуально-психологічними ознаками.

Н. Олейник повідомляє, що структура феномену самотності представлена наступним переліком компонентів: 1) соціальний – власна соціальна ідентифікація, бачення себе у контексті частини соціуму, самооцінка власної значимості у ньому, порівняння з іншими її членами; 2) когнітивний – виокремлення власної індивідуальності та відкидання цінностей інших людей; 3) емоційний – оцінка емоційного характеру щодо прийняття або неприйняття власних переживань; 4) поведінковий – ступінь активності у міжособистісних взаєминах, які можуть проявлятися в ізоляції, відчуженні та усамітненні; 5) мотиваційно-вольовий – вольові мотиви, які зумовлюють самоактуалізацію чи деперсоналізацію [31, с. 127].

Н. Харченко, Є. Кузнецов вважають, що до структури самотності належать дві основні складові: 1) емоційна самотність – характеризується наявною нестачею/відсутністю міжособистісних стосунків інтимного, емоційного характеру, яким притаманна тісна прихильність; 2) соціальна самотність – представлена нестачею/відсутністю соціальних зв'язків, які транслюють причетність та дружбу [48, с. 46].

Визначаючи ознаки феномену самотності, О. Льовочкіна зробила висновок, що він відрізняється своєю суб'єктивністю, тимчасовістю (обмеженістю у часі), інтенсивністю, пріоритетністю внутрішніх чинників виникнення та неможливістю відчувати адекватний відгук [24, с. 354].

Проаналізувавши наукові праці О. Тимченко, Н. Атаманчук, ми виокремили наступні симптоми (наслідки) переживання самотності:

1) психологічні (депресія, аутодеструктивна поведінка, аутоагресія, зниження когнітивних можливостей, соціальна ізоляція, тривожність, пригніченість тощо);

2) фізіологічні (шкідливі звички (надмірне вживання алкоголю, тютюну, наркозалежність), проблеми зі сном, зниження імунітету, гормональний збій, хронічні захворювання, запальні процеси в організмі та ін.) [44, с. 72; 2, с. 17].

Натомість Н. Гусейнова наголошує, що не завжди наслідки самотності мають лише негативний характер. Вчена стверджує, що переживання цього відчуття може позитивно впливати на творчий, особистісний розвиток людини. Однак, окреслені позитивні функціональні можливості самотності наявні за умовою тимчасового, короткотривалого її перебігу [12, с. 137].

З цією думкою погоджується й О. Шевченко, яка зазначає, що самотність впливає на особистість як негативно, так й позитивно. Хронічний, довготривалий характер самотності може надавати деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Водночас тимчасовий характер самотності може позитивно вплинути на розвиток особистості, бо вона може краще зрозуміти свій внутрішній світ, здійснити особистісний розвиток та самореалізацію [51, с. 100].

Як зазначалося вище, самотність особистості може мати варіативний перебіг, прояви та чинники залежно від окремих ознак людини, яка її переживає. Н. Кордунова, Ю. Ричко, вивчаючи вікові особливості переживання самотності, узагальнили, що люди схильні до переживання самотності на кожному етапі свого онтогенезу, однак, кожен із них характеризується певними специфічними рисами та інтенсивністю прояву. Дослідники вказують, що новонароджені та немовлята мають змогу переживати самотність через власну соціальну ізоляцію. Відсутність матері чи уваги інших членів родини протягом 1-2 місяців можуть провокувати виникнення почуття самотності у малечі, що проявляється у плачі, сумі, спробах привернути до себе увагу. Діти дошкільного віку мають бажання добровільного усамітнення та відчуження, що пов'язано зі збільшенням їхньої самостійності. Молодші школярі мають змогу відчувати самотність через відсутність дружніх стосунків або невключеність у референтну групу.

Найбільш схильними до переживання самотності є особи підліткового віку. Чинники виникнення почуття самотності у підлітковому віці можуть бути різноманітними, зокрема зовнішні та внутрішні впливи. Щодо юнаків, то їм властива така форма самотності як усамітнення. Причинами переживання власне самотності у цьому віці можуть бути індивідуальні життєві ситуації, спричинені розривом чи якістю міжособистісних стосунків.

Також вчені стверджують, що найменша тенденція до переживання самотності спостерігається у зрілому віці та залежить від індивідуально-психологічних характеристик людини. Щодо літніх людей, то переважна їх більшість не відчуває потреби в активному спілкуванні з оточуючими. Зазначена потреба у них природньо змінюється через стан фізичного здоров'я. Відповідно, можна зробити висновок, що із віком напруження самотності поступово спадає [19].

О. Литвинчук зазначає, що у переважної кількості людей репродуктивного віку самотність виникає через такі чинники, як: 1) проблеми у шлюбі чи сім'ї; 2) відсутність належної освіти; 3) професійна невизначеність [23, с. 28].

І. Колесник, в свою чергу, досліджувала статеві особливості переживання самотності особистістю. Науковицею було виявлено, що жінкам притаманна поява самотності через тугу за конкретною людиною чи відсутністю коханого (коханої). Водночас чоловіки відчувають самотність через відчуття власної непотрібності. Представниці жіночої статі, порівняно з чоловіками, є більш схильними до усамітнення.

Крім того, були виокремлені вченою відмінності між проявами самотності у жінок та чоловіків. Самотні жінки відрізняються вразливістю, їм властиве відчуття незадоволеності своєю зовнішністю, вони відчувають себе незахищеними та покинутими. Представникам чоловічої статі, в свою чергу, притаманні смуток та депресія, нетерпимість до себе [17, с. 299].

Таким чином, підсумовуємо, що самотність є суб'єктивним відчуттям особистості, яке виникає через відсутність або недостатню якість чи емоційність міжособистісних стосунків у її житті. Науковці підкреслюють вікові та статеві особливості переживання особистістю самотності. Більш схильними до проявів самотності є підлітки, чоловікам та жінкам притаманні значні відмінності між чинниками виникнення і симптоматикою переживання самотності.

1.2. Види самотності та особливості їх переживання

Самотність у науковому просторі представлена різноманітними видами. Переживаючи окремий вид самотності, особистість має змогу переживати окремі специфічні риси її прояву. Ознайомимося з наявними класифікаціями видів самотності та загальними характеристиками останніх.

К. Гарбуз, Р. Сірко виокремлюють за тривалістю перебігу наступні види самотності особистості: 1) хронічна (довготривала); 2) ситуативна (нетривала); 3) перехідна (короткі напади самотності). Вчені звертають увагу, що найбільші негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я людини становить хронічна, довготривала самотність, яка виснажує особистість і може спричинити серйозні особистісні порушення [8, с. 61].

І. Степаненко, Н. Молчанова називають такі види самотності за причиною її виникнення, як: 1) екзистенціальна (виникає через нерозуміння себе як особистості); 2) культурна (чинник появи – відсторонення від культури рідного народу); 3) соціальна (виникає через погану якість чи нестачу міжособистісних стосунків); 4) міжособистісна (чинник виникнення – відкидання, нерозуміння, неприйняття окремою особистістю) [43, с. 68].

Зарубіжні науковці-психологи J. Yaguas, S. P. Henandis, F. J. T. Santababina за чинником виникнення поділяють самотність на наступні види:

1) емоційна (чинник появи – нестача емоційності у міжособистісних стосунках);

2) соціальна (чинник виникнення – втрата чи відсутність соціальних контактів) [57, с. 306].

О. Шевченко, в свою чергу, виокремлює такі види самотності особистості: 1) хронічна (з'являється через довготривале незадоволення задовільних взаємин з людьми, які мають вагоме значення); 2) ситуативна (виникає під впливом певних стресових життєвих подій та має короткочасний характер); 3) минуща (пов'язана з афективними «нападами» почуття самотності) [51, с. 102].

Водночас І. Періг, Н. Дмитерко доповнюють, що самотність може поділятися на види за таким критерієм, як потреба. Відповідно до цього, дослідники виділяють такі види самотності, як добровільна та вимушена. Перша характеризується самостійним бажанням людини обмежити себе від міжособистісних стосунків. Вимушена самотність, в свою чергу, виникає через вимушену ситуацію перебування наодинці [34, с. 138].

На думку Я. Денисової, самотність може бути усвідомленою чи неусвідомленою. Усвідомлена самотність має цілеспрямований характер та є вибором власне особистості. Людина усвідомлює необхідність зазначеної самотності у своєму житті, тому вона може надавати позитивний вплив на її життя. Неусвідомлена самотність, зазвичай, має деструктивний характер та виникає через певну схильність до неї чи поведінку оточуючих (ігнорування, уникнення ті ін.) тощо [13, с. 34].

С. Валькман, І. Васильєва виділяють таку окрему форму самотності, як усамітнення, характерною ознакою якої є добровільність. Тобто, людина самостійно обирає самотність, як стиль життя, задля власного особистісного, творчого розвитку, самореалізації, знайомства зі своїм внутрішнім світом. Вчені підкреслюють, що усамітнення має духовну природу та не провокує появу негативних наслідків для життя особистості [4, с. 231].

Л. Магдисюк, І. Прітка [25, с. 141] звертають увагу на класифікацію видів самотності, яка запропонована О. Неумоєвою:

1) суб'єктивно негативна, яка виникає через особистісний вибір (інтернальна негативна);

2) суб'єктивно негативна, яка з'являється під впливом зовнішніх чинників (екстернальна негативна);

3) суб'єктивно позитивна, яка виникає через зовнішні чинники (екстернальна позитивна);

4) суб'єктивно позитивна, яка з'являється під впливом особистісного вибору (інтернальна позитивна).

Також вчені додають, що С. Корчагіною були представлені декілька класифікацій видів самотності. У змісті першої класифікації містилися наступні види самотності: 1) відчуження – психологічний захист у формі соціальної ізоляції; 2) усамітнення – потреба людині бути наодинці; 3) вивільнення – процес вираження та звільнення від накопичених емоційних напруг через відмову від соціальних контактів. При цьому науковиця запевняла, що переживання самотності може мати негативне або позитивне суб'єктивне забарвлення. Негативний вплив на особистість може мати такий вид самотності як відчуження; позитивний – усамітнення та вивільнення.

В наступній класифікації видів самотності особистості С. Корчагіною запропоноване наступне: 1) дифузна – проявляється у надмірній підозріливості у стосунках з іншими, а також суперечностями особистісних та поведінкових проявів; 2) відчужена – людина характеризується тривожністю, відсутністю здатності до співпраці та низьким рівнем емпатії; 3) дисоційована – переживається дуже гостро та відображається у різких змінах настрою стосовно оточуючих [25, с. 141].

Л. Коломієць, Є. Григорук ознайомлюють із класифікаціями видів самотності таких науковців, як К. Мустакас, Т. Джонсон, Л. Пепло, В. Сандлер. Зокрема, К. Мустакасом були виділені два типи самотності, такі як:

1) істинна (самотність, яка зумовлює творче натхнення та є фундаментом для самореалізації особистості);

2) тривожна (самотність, що перешкоджає процесу саморозвитку та самореалізації особистості, виконує роль психологічного захисного механізму).

Натомість Т. Джонсоном, Л. Пеплом, В. Салдером були названі наступні види самотності:

1) космічна – самотність, яка має за мету допомогти людині знайти сенс, своє місце у житті, осягнути цілі людської долі; має подібність до відчуження та екзистенційної самотності;

2) культурна – вид самотності, який передбачає відмову від суспільних норм і цінностей та вибір свого власного життєвого орієнтиру;

3) соціальна є видом самотності, який зумовлений фактом розлуки чи розриву значимих, емоційних, інтимних відносин з певною людиною.

Власне Л. Коломієць та Є. Григорук, за результатами власного теоретичного дослідження, дійшли висновку, що можна виокремити такі види самотності особистості, як:

1) за рівнем взаємодії особистості з навколишнім середовищем самотність може бути фізичною, просторовою, комунікативною, духовною, культурною;

2) за часовою тривалістю самотність може мати епізодичну чи хронічну форму;

3) за походженням самотність може бути добровільною чи примусовою, тривожною, соціальною чи емоційною;

4) за поведінковими проявами самотність може мати дифузну, відчужуючу чи дисоційовану форму [18, с. 64].

І. Сергієнко, Т. Кубриченко зазначають такі типи самотності особистості, як: 1) міжособистісна, внутрішньоособистісна, екзистенційна (за І. Ялом); 2) ситуативна, хронічна (за М. Кандибою). Також науковці

зазначають, що самотність особистості може мати емоційний, соціальний, екзистенційний, просторово-часовий характер. За станом її переживання вона може бути:

1) відчуженою (характеризується схильністю особистості до відособлення);

2) самовідчуженою (самотність, яка передбачає цілеспрямоване відособлення для здійснення самореалізації та саморозвитку особистості);

3) усамітненою (передбачає усамітнення особистості);

4) просторово-часовою (самотність, яка виникає через відсутність людей навколо особистості на окремому етапі її життя протягом певного часу);

5) позитивною чи негативною (самотність, яка зумовлює позитивні чи негативні наслідки для особистості);

6) актуальною чи уявною (почуття самотності, яке виникає через реальні обставини чи під впливом здогадок, оманливих обставин, фантазій тощо) [39, с. 145].

Водночас О. Помазова стверджує, що серед видів самотності особистості наявними є й такі як:

1) заперечувальна – це вид самотності, який супроводжується постійними запереченнями особистості щодо власного стану самотності та почуттів, які він транслює. Може викликати певні неприємні відчуття та досить часто має неусвідомлений характер;

2) комфортна – самотність, яка має усвідомлений характер і привносить зручність у життя особистості. Остання комфортно знаходитися наодинці, знаходить у цьому стані фундамент для власної самореалізації та розвитку;

3) деструктивна – самотність, яка характеризується негативними наслідками для особистості. Вона чинить деструктивний вплив на її розвиток, зокрема, її соціального аспекту [35, с. 16].

Таким чином, бачимо, що у психологічній науці наявні різноманітні класифікації видів самотності, які мають особливості прояву у житті людини

та мають змогу чинити позитивний чи негативний вплив на неї. У психологічній науці виділяють такі види самотності як: хронічна, ситуативна та перехідна, екзистенціальна, культурна, соціальна та міжособистісна, емоційна та соціальна, добровільна чи вимушена, усвідомлена чи неусвідомлена; відчуження, усамітнення, вивільнення; дифузна, відчужена та дисоційована.

1.3. Психологічна природа прояву переживання самотності у подружньому житті

1.3.1. Етапи функціонування сім'ї як малої соціальної групи

Сім'я, як мала соціальна група, має окремі етапи свого функціонування. У науковому просторі наявні варіативні думки щодо окреслених етапів. Кожний із етапів функціонування родини характеризується певними психологічними особливостями життя сімейної спільноти.

На нашу думку, по-перше, варто звернути увагу на наукові підходи щодо тлумачення терміну «сім'я».

Л. Євсєєва вказує, що сім'я – це вид соціальної спільноти, який характеризується наявністю спільного побуту та господарства і заснований на подружньому союзі (чоловік та жінка) чи родинних зв'язках (батьки та діти, брати чи сестри та інші родичі) [14, с. 80].

На думку С. Сосніхіної, сім'я – це мала соціальна група людей, які пов'язані кровною спорідненістю чи шлюбом та яка ґрунтується на спільному побуті, матеріальній та моральній взаємній підтримці [42, с. 136].

Водночас А. Венгер зазначає, що сім'я є соціальним інститутом, історичною системою подружніх чи родинних стосунків, яка має значну соціальну значущість та створена для забезпечення фізичного і духовного відновлення суспільства [6, с. 51].

Т. Чубіна, Д. Томіленко досить детально визначили основні функції сім'ї у житті особистості:

1) репродуктивна (здійснення продовження роду);

2) виховна (надання виховання в умовах родини підростаючому поколінню);

3) господарсько-побутова (реалізація спільного побуту);

4) економічна (забезпечення фінансової підтримки підростаючому поколінню та економічний розвиток на рівні суспільства);

5) первинна функція соціального контролю (моральне виховання особистості для життя у соціумі);

6) функція духовного спілкування (сім'я є джерелом духовного розвитку, забезпечує продуктивну, близьку комунікацію членів родини);

7) функція дозвілля (спільне забезпечення дозвілля);

8) емоційна (забезпечення психологічного захисту та емоційної підтримки у родині);

9) сексуальна (забезпечення потреб сексуального характеру) [49, с. 119].

Визначивши сутність поняття «сім'я», перейдемо до розгляду етапів її функціонування як малої соціальної групи. Варто зазначити, що у науковій психологічній літературі наразі наявна велика кількість наукових думок та періодизацій, які присвячені етапам функціонування сім'ї.

Так, Р. Федоренко вказує, що сім'я проходить наступні етапи своєї життєдіяльності:

1) молодята (від факту здійснення шлюбу до 6 місяців, одного року);

2) молода сім'я (від 6 місяців, 1 року до вагітності першою дитиною);

3) сім'я, яка чекає на дитину (період вагітності першою дитиною);

4) сім'я середнього подружнього віку (від 3 до 10 років спільного проживання);

5) сім'я старшого подружнього віку (10-20 років подружнього стажу);

6) літні подружні пари (після вступу у шлюб дітей подружжя, появи онуків) [47, с. 71].

М. Мушкевич, Р. Федоренко, Т. Дучимінська та Л. Магдисюк, вивчаючи особливості функціонування сім'ї, виділили такі етапи життєвого циклу родини, як:

1) зародження сім'ї (весілля – народження першої дитини);

2) народження та виховання дітей (народження дітей – початок трудової діяльності дитини);

3) закінчення виконання родиною виховної функції (початок трудової діяльності дитини – відсутність опіки над кожною дитиною у сім'ї);

4) спільне проживання дітей з батьками (проживання членів родини разом – створення власної сім'ї дитини);

5) самостійне проживання подружжя чи проживання з дітьми та онуками [28, с. 35].

І. Олійником, А. Пренко, в свою чергу, були виділені наступні етапи функціонування сім'ї як малої соціальної групи:

1) дошлюбний період;

2) створення подружніх стосунків у результаті укладання шлюбу;

3) народження дітей;

4) дитяча підсистема сім'ї;

5) трансформація дітей в інший позасімейний інститут;

6) сім'я зрілого характеру;

7) вихід дітей з батьківського дому;

8) «спорожніле гніздо»;

9) відхід з життя одного зі шлюбних партнерів [32, с. 883].

Р. Федоренко називає декілька періодизацій життєвого циклу сім'ї різних зарубіжних авторів. Так, Р. Хілл виокремив наступні стадії функціонування сім'ї:

1) монада;

2) вступ у шлюбні стосунки;

3) народження дитини;

4) проживання з дитиною до підліткового віку;

5) «виліт дітей із гнізда»;

6) смерть одного з подружжя;

7) монада.

Вчена виокремлює ще одну періодизацію функціонування сім'ї, як малої соціальної групи, яка була запропонована М. Еріксоном:

1) період залицяння;

2) шлюб і його наслідки (шлюбна поведінка);

3) народження дитини й взаємодія з нею;

4) зріла стадія шлюбу;

5) відлучення дитини від батьків;

6) пенсія та старість [47, с. 72].

Водночас І. Грицюк характеризує етапи життєвого циклу сім'ї, які були запропоновані Е. Дювалем:

1) етап, на якому приймаються на освоюються подружні ролі;

2) етап народження дітей;

3) етап сім'ї, який характеризується наявністю дитини дошкільного віку;

4) етап сім'ї, який характеризується наявністю дитини молодшого шкільного віку;

5) етап наявності дітей підліткового віку у сім'ї;

6) етап виходу дітей з батьківського дому;

7) етап середнього віку батьків;

8) етап, на якому члени подружжя старіють.

Крім того, І. Грицюк називає наступну періодизацію стадій життєвого циклу сім'ї. Мова йде про такі етапи, як:

1) створення сім'ї та її функціонування до народження дитини;

2) народження дитини та виконання виховних сімейних функцій;

3) припинення виконання виховних сімейних функцій;

4) життя дітей у батьківському домі за умовою відсутності власної;

5) життя дітей у батьківському домі з власною сім'єю або їх сімейне життя поза батьківської сім'ї [11, с. 23].

Таким чином, робимо висновок, що попри наявність варіативних думок та періодизацій стосовно етапів функціонування сім'ї, загалом, можна виділити такі основні етапи як: етап монади (перебування у стосунках, не закріплених шлюбом), етап діади (вступ у шлюб та отримання статусу «подружжя»), етап тріади (народження дітей та їх виховання у родині), етап «виходу» дітей з батьківського дому (характеризується переїздом дітей з батьківської родини, зокрема, створення власної), другий етап діади (спільне проживання подружжя без дітей) та другий етап монади (останній етап настає після смерті одного з подружжя).

Розглянувши наявні наукові думки та періодизації, які стосуються етапів функціонування сім'ї, деталізуємо психологічні особливості основних з них.

О. Туриніна та Н. Клімова надають досить розгорнуту характеристику етапам функціонування сім'ї. Першим вони називають етап – медовий місяць. Для нього характерними є: емоційне піднесення (ейфорія), романтика, закоханість та ідеалізація шлюбного партнера. Щодо негативних емоційних станів на цьому етапі, то у подружжя може відмічатися тривожність. Остання зумовлена переживанням щодо сумісності з чоловіком/дружиною та відповідності очікуванням.

Вчені продовжують, що другий етап є адаптативним, тому називається етапом адаптації. На зазначеному етапі подружжя поринає у справжнє сімейне життя, яке супроводжується побутовими проблемами та конфліктами розбіжностей думок, стилю життя, звичок тощо. Для етапу адаптації властиві такі прояви, як фрустрація та напруженість. Результатом проходження цього етапу є формування сімейної згуртованості.

О. Туринина та Н. Клімова зазначають, що значні зміни у життя шлюбних партнерів вносить етап народження дітей. На цьому етапі відбувається переоцінка цінностей та перегляд сімейних ролей. Етап

народження дітей характеризується переживанням дещо протилежних почуттів: від радості батьківства до хронічної перевтоми та тривоги за малюка.

Дослідники повідомляють, що наступний етап функціонування сім'ї – це стабілізація сімейного життя. На зазначеному етапі подружжю вдається досягти балансу між сімейним життям, професійним та особистісним розвитком. У цей період шлюбні партнери можуть відчувати такі прояви життя, як задоволеність чи монотонність. Основною метою етапу стабілізації сімейного життя є формування партнерських відносин зі шлюбним партнером.

Щодо наступного етапу функціонування сім'ї О. Туринина та Н. Клімова зазначають, що він збігається з кризою середнього віку, яка характеризується переосмисленням загальних досягнень у житті. Окреслена криза має змогу негативно впливати на сімейні стосунки. У цей період подружжя може переживати емоційне охолодження почуттів, фрустрацію та ностальгію. Результатом зазначеного етапу є переосмислення сімейних цінностей та виокремлення цінності сім'ї як пріоритетної.

Слід зауважити, що наступний етап називається етапом «порожнього гнізда». Зазначений період характеризується переїздом дітей із батьківського дому. Окреслений факт може зумовлювати появу певних змін у стосунках шлюбних партнерів. У них можуть спостерігатися такі відчуття, як самотність, відродження інтересу до чоловіка/жінки, почуття стабільності та комфорту.

О. Туринина та Н. Клімова стверджують, що останній етап функціонування сім'ї, як малої соціальної групи, є пізній шлюбний період. Пройшовши всі етапи, подружні партнери слугуються турботою та взаємопідтримкою у стосунках. Пріоритетними почуттями у цей період є спокій, повне прийняття чоловіка/жінки, вдячність та емоційна підтримка [45, с. 138].

Отже, на основі усього вищезазначеного, можна зробити висновок, що сім'я – це мала соціальна група, члени якої проживають разом, мають спільний побут, взаємні права та обов'язки і виконують важливі функції для

особистісного розвитку (репродуктивна, виховна, господарсько-побутова, економічна, первинна функція соціального контролю, функція духовного спілкування, функція дозвілля, емоційна та сексуальна). Під час свого функціонування сім'я проходить декілька етапів, які характеризуються відповідними психологічними та соціальними рисами.

1.3.2. Особливості та чинники переживання почуття самотності шлюбними партнерами із різним стажем сімейного життя

У суспільстві існує стереотип, що шлюбні стосунки захищають особистість від переживання почуття самотності, однак, окреслене твердження є неправильним. Переживання самотності у шлюбі може мати власні особливості прояву та чинники виникнення на різних етапах функціонування сім'ї як малої соціальної групи.

На думку О. Яценко, самотність у шлюбі з різним сімейним стажем може з'являтися через такі чинники, як:

1) буденність та монотонність у шлюбних стосунках;

2) відсутність почуття любові та поваги між подружжям [52, с. 108].

І. Сіткар, О. Павлова-Робота зазначають, що досить часто причиною появи відчуття самотності у шлюбі є подружня невірність. Вона провокує виникнення образ, недовіри, які можуть стати чинником виникнення негативних психічних станів та відчуття самотності [41, с. 32].

О. Грановська називає наступні чинники появи самотності у шлюбі:

1) специфічні риси характеру подружжя (істеричність, конфліктність, підозрілість);

2) ревнощі;

3) емоційна ізоляція через відсутність духовної близькості зі шлюбним партнером [10, с. 14].

О. Проскурняк, у свою чергу, стверджує, що почуття самотності подружжя на будь-якому етапі функціонування родини може бути викликано певними проблемами, які вносять деструктивний вплив на якість

взаємовідносин зі шлюбним партнером. Науковиця наводить наступні проблеми:

1) проблеми, які стосуються спілкування з родичами, друзями подружнього партнера;

2) відсутність допомоги чоловіка/дружини у розв'язанні сімейних проблем, зокрема, виховання дітей;

3) прагнення одного шлюбного партнера до автономії;

4) порушення виконання сімейних ролей та невідповідність очікуванням;

5) ревнощі;

6) відмінні життєві цінності, неприйняття стилю життя шлюбного партнера;

7) домінування одного подружнього партнера над іншим [38, с. 144].

К. Гавриловською, І. Базилюк був зроблений висновок, що самотність особистості у шлюбі може бути пов'язана з невідповідністю очікувань, зокрема, соціуму щодо характеру шлюбних відносин, шлюбного статусу. Так, вченими було емпірично доведено, що жінки, які перебувають у цивільному шлюбі, частіше, ніж жінки, які мають офіційно зареєстровані шлюбні відносини, переживають почуття самотності. У таких жінок переважаючими почуттями є тривожність та розпач.

Тобто, К. Гавриловська та І. Базилюк вказують на стереотипну природу самотності у цивільному шлюбі. Мова йде про самотність, яка підкріплена суспільними стереотипами щодо необхідності офіційної реєстрації шлюбних стосунків за допомогою окремих державних органів. Самотність у цивільному шлюбі, зазвичай, має уявний характер та підкріплена фобіями щодо швидкоплинності стосунків, які не визнані офіційно та страхом залишитися «матір'ю-одиначкою» без підтримки і стабільності [7, с. 204].

О. Задорожна вважає, що на початку функціонування сім'ї досить часто виникає тенденція до проявів самотності через стереотипні рольові очікування

від шлюбу. Якщо особистість уклала шлюбні відносини на власних чи соціальних «ідеалах», які передбачають наявність бездоганного подружнього партнера та не отримала його у реальному шлюбі, то це може провокувати у людини внутрішній конфлікт, який призведе не тільки до переживання відчуття самотності та нещастя, але й стане рушійною силою для появи сімейних конфліктів [15, с. 174].

Щодо сімейних конфліктів, то О. Ващенко стверджує, що вони можуть бути притаманні шлюбі з різним стажем сімейного життя. Вчений, вивчаючи особливості конфліктів в українських родинах в умовах російсько-української війни, зробив висновок, що наразі їх роз'єднання, переїзд в іншу країну чи місто України може збільшувати кількість сімейних конфліктів, які досить часто призводять до розірвання шлюбу. Це пояснюється емоційною дистанцією між подружжям, ускладненістю в обговоренні повсякденних питань у режимі реального часу та зниження рівня інтимо-сексуальних стосунків [5, с. 50]. Можемо від себе додати, що фізична та емоційна дистанція є чинником появи самотності у подружжя з різним стажем сімейного життя, однак, молоді сім'ї мають вищу тенденцію до цього феномену.

Р. Федоренко звертає увагу, що ревнощі мають властивість формувати в особистості відчуття самотності та відкинутості. Регулярне переживання ревнощів призводить до нераціональних дій та поведінкових проявів, що може стати чинником погіршення стану подружніх стосунків та призвести у майбутньому до їх розірвання. Дослідниця зазначає, що найбільш поширеною тенденцією до ревнощів відрізняється етап молодої сім'ї [47, с. 124].

Важливо звернути увагу на важливість інтимних стосунків у подружжі задля відсутності почуття самотності у шлюбних партнерів.

О. Задорожна вказує на наукову думку Н. Хамітова, який наголошував, що однією з головних причин появи відчуття самотності жінки у шлюбі є сексуальна слабкість чоловіків. Вчена доповнює, що якісне інтимне життя у шлюбі є дуже важливим, особливо на початку шлюбних стосунків [15, с. 173].

З цією думкою погоджується й О. Яценко, яка стверджує, що у шлюбі важливою є наявність еротики у стосунках між чоловіком та жінкою, різноманітного та регулярного інтимного життя. Відсутність чи монотонність останнього може стати фактором появи відчуття самотності у подружжя [52, с. 108].

Дослідники у галузі психології І. Потоцька, О. Мазур, Н. Мацько, А. Савенко та Ю. Мартинова пов'язують переживання самотності жінки у шлюбі з материнським інстинктом. Окреслена гіпотеза була підтверджена ними за результатами авторського емпіричного дослідження. Отримані дані засвідчили, що заміжні жінки, які не мали дитину, мали більші показники самотності, ніж жінки, які перебувають у шлюбних стосунках та мають одну чи більше дітей. Науковці зробили висновок, що дитина має змогу знижувати показники самотності у жінки, яка перебуває у шлюбі, бо дозволяє їй реалізувати материнський інстинкт. Слід відмітити, що були виявлені значимі кореляційні зв'язки виразності переживання почуття самотності у заміжніх жінок та особливостями їхньої ціннісно-смислової сфери. Можна припустити, що окреслений результат пов'язаний з тим, що окремі цінності жінки не були реалізовані у шлюбі або не співпадають з життєвими ціннісними орієнтирами подружнього партнера [37, с. 82].

Р. Федоренко стверджує, що молоді сім'ї, після зникнення почуття ейфорії, можуть відчувати самотність через наявність перших складнощів у сімейних стосунках. Це відбувається через відсутність достатньої кількості доброти, поступливості, турботливості з боку шлюбного партнера. Деякі вчинки чоловіка (дружини) різко ранять, знижують теплоту ставлення до нього (неї), породжують образу в його (її) адресу. На етапі очікування на першу дитину жінка може відчувати самотність через неуважність майбутнього батька до себе. Останній, в свою чергу, може мати почуття самотності через акцент жінки на своїй вагітності. Водночас, у сім'ї середнього подружнього віку може з'явитися криза, яка буде провокувати

відчуття самотності у шлюбних партнерів. Це відбувається через нудьгу, одноманітність, стереотипність у взаєминах подружжя та велику кількість сімейних конфліктів. Щодо літніх сімей та сімей старшого подружнього віку відчуття самотності може виникати у них через нестачу взаємоповаги та взаємодопомоги [47, с. 71].

О. Грановська стверджує, що самотність у шлюбі може мати різну природу та з'являтися під впливом різних чинників, які, в свою чергу, впливають на її характер. Зокрема, науковицею були виокремлені наступні види самотності:

1) усвідомлена самотність, яка виникає через неможливість знаходження сенсу життя, віддаленість між подружжям чи бажання партнера здійснити усамітнення;

2) неусвідомлена самотність, яка пов'язана з внутрішнім світом людини, її ціннісними орієнтаціями, самоставленням та сенситивністю.

Також вчена звертає увагу, що особистість, яка знаходиться у шлюбі, може обрати для себе за власним бажанням усамітнення. Це є однією з форм самотності, яка передбачає тимчасову відсутність спілкування з партнером. Такий вибір може бути обумовлений бажанням отримання творчого натхнення, розв'язання своїх внутрішніх проблем тощо. Усамітнення може позитивно вплинути не тільки на особистісний розвиток одного з подружжя, але й покращити подружні стосунки в цілому. Усамітнення як вид самотності досить рідко обирається подружніми партнерами на перших етапах функціонування своєї сім'ї. Це пов'язано з романтизмом та пристрастним характером стосунків подружжя, коли вони обирають більше часу проводити разом аніж окремо. Усамітнення – це ознака зрілої людини, яка перебуває достатню кількість часу у шлюбі та прагне приділяти увагу своєму внутрішньому світу. [10, с. 14].

Зарубіжні науковці у галузі психології N. Hsieh, L. Hawkley емпірично дослідили специфіку прояву самотності у літніх подружніх парах. Вченими

був зроблений висновок, що шлюбні партнери, які мають низький рівень згуртованості, характеризуються більш виразними проявами самотності, порівняно з партнерами по шлюбу, які мають високі показники згуртованості. Остання виявляється в емоційній підтримці шлюбного партнера, яка є перепоною для виникнення почуття самотності [55, с. 1329].

Інші іноземні вчені-психологи J. de Jong-Gierveld, M. Broese Van Groenou, за результатами власного емпіричного дослідження, дійшли висновку, що на виникнення почуття самотності у зрілих та літніх шлюбних стосунках значно впливають: якість шлюбу, здоров'я подружжя, наявність дітей та спілкування з ними, соціальна інтеграція. Бездітні та ті, хто має дітей, але не бачиться з ними щотижня, є більш соціально самотніми, ніж ті, хто щотижня контактує з двома або більше дітьми. Менше контактів із дітьми інтерпретується як ознака незацікавленості та відсутності турботи про своїх літніх батьків. Тривалі проблеми зі здоров'ям одного або обох шлюбних партнерів можуть серйозно перешкоджати їхньому спілкуванню, їхнім сексуальним стосункам та здатності пари брати участь у соціальній діяльності, що зрештою сприяє вищому рівню соціальної самотності серед одружених осіб [54, с. 4].

О. Туриніною та Н. Клімовою були емпірично досліджені психічні стани подружжя на різних етапах розвитку сім'ї. Зокрема, вченими було виявлено, що більш зрілі подружні пари будують своє сімейне життя на такому почутті як «близькість». Менш досвідчені пари провідним почуттям у подружніх стосунках обирають – «пристрасть». Було визначено, що молоді шлюбні партнери відрізняються наявністю низьких та середніх показників емоційної близькості з чоловіком/дружиною. Водночас, зрілі пари показали вищий рівень близькості емоційного характеру у стосунках з подружнім партнером. Результати за шкалою «пристрасть» показали схожу тенденцію. У молодого подружжя за цією шкалою відмічалися високі показники, у зрілих шлюбних партнерів – низькі та середні. Також варто зазначити, що у зрілому подружжі

відмічався високий рівень за шкалою «відданість», на відміну від молодих шлюбних партнерів. Цікавими є результати, які вказують на те, що молоде подружжя відрізняється неврівноваженістю своїх емоційних проявів. У них, порівняно зі зрілими шлюбними партнерами, спостерігається вища тенденція до переживання депресивних та тривожних станів.

Результати емпіричного дослідження О. Туриніної та Н. Клімової можуть вказувати на те, що самотність у молодого подружжя може бути зумовлена відсутністю пристрасті у стосунках чи недостатньою задоволеністю сексуальним життям. Водночас, зрілі шлюбні партнери можуть потерпати від самотності через нестачу емоційної близькості. Також помічено, що емоційно негативні стани, зокрема самотність, може виникати у молодого подружжя через їхню емоційну нестабільність [45, с. 140].

Отже, самотність у шлюбних стосунках може мати внутрішню (особистісну) або зовнішню (соціальну) природу. Вона може виникати усвідомлено чи під впливом поведінки, ставлення інших людей як у минулому, так й у теперішньому часі. Важливо підкреслити, що почуття самотності найчастіше виникає у молодих сім’ях та у сім’ях середнього подружнього віку.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Нами було організовано та проведено емпіричне дослідження для виявлення специфіки переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами.

В емпіричному дослідженні взяли участь 60 респондентів: 30 представників чоловічої та 30 представників жіночої статі. Серед них 15 молодих та 15 літніх подружніх пар. Молоді сім'ї – це сім'ї, які мають досвід сімейного життя від 6 місяців до 3 років та не мають дітей. Літні подружні пари, в свою чергу, перебувають у шлюбних стосунках від 25 до 35 років, їхні діти перебувають у шлюбі та мають власних дітей (за періодизацією етапів функціонування сім'ї Р. Федоренко) [47, с. 71]. Вік респондентів межує між 18 та 60 роками. Всі респонденти є представниками різних професій, зокрема: лікарі, вчителі, державні службовці, психологи, продавці, кухарі тощо.

Нами був складений план емпіричного дослідження для визначення психологічних особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах сімейного життя. Дослідження проводилось у кілька етапів:

- на першому етапі – проаналізовано наукову психологічну літературу вітчизняних та зарубіжних вчених, яка присвячена темі дослідження, сформульовано його науковий апарат, здійснено теоретичне обґрунтування понять «самотність» і «сім'я», охарактеризовано види самотності та особливості їх переживання, визначено етапи функціонування сім'ї як малої соціальної групи, виокремлено особливості та чинники переживання почуття самотності шлюбними партнерами із різним стажем сімейного життя;

- на другому етапі – передбачено виконання основних завдань емпіричної частини кваліфікаційної роботи:

а) формування методичного інструментарію для дослідження психологічних особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах сімейного життя;

б) проведення емпіричного дослідження специфіки переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами;

- на третьому етапі – відбувалося узагальнення отриманих даних емпіричного дослідження, формулювання висновків дослідження, підготовка до їх презентації.

Варто зазначити, що методичний інструментарій емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах сімейного життя ґрунтується на теоретичних положеннях, які викладені у першому розділі роботи і повністю відповідають меті та завданням дослідження. Діагностична батарея дослідження специфіки переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами передбачала наступну програму щодо виконання завдань:

- для визначення рівня переживання суб'єктивного відчуття самотності респондентами: методика «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);

- для виявлення виразності самотності досліджуваних подружніх пар: методика «Самотність» (С. Корчагіна);

- для з'ясування функціональної спрямованості переживання самотності досліджуваних сімейних пар: методика «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан);

- для виокремлення видів самотності, які переживають респонденти: методика «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова).

Надамо короткий опис змісту психодіагностичних методик, які увійшли до методичного інструментарію нашого емпіричного дослідження.

Для визначення рівня переживання суб'єктивного відчуття самотності респондентами ми скористалися методикою **«Методика діагностики рівня**

суб'єктивного відчуття самотності», авторами якої є Д. Рассел та М. Фергюсон [45]. Методика представлена опитувальником, що містить 20 тверджень. Респонденту необхідно оцінити, як часто йому властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» або «часто». Підрахунок балів здійснюється за допомогою спеціального ключа. Інтерпретація результатів за даною методикою здійснюється наступним чином:

- 0-20 балів - характеризуються низьким рівнем (слабкі прояви переживання почуття самотності);
- 21-40 балів - вказують на середній рівень (середні прояви переживання почуття самотності);
- 41-60 балів - характеризуються високим рівнем (інтенсивні, виразні прояви переживання почуття самотності) [50].

Задля дослідження виразності самотності досліджуваних подружніх пар нами була використана методика **«Самотність»** [21], яку запропонувала вчена С. Корчагіна. Під час проведення зазначеної методики респондентам надається опитувальник, який складається з 12 питань, які мають 4 варіанти відповідей на них (завжди, часто, іноді, ніколи). Обробка результатів за методикою здійснюється під час підрахунку балів за відповіді за наступною схемою: завжди – 4 бали; часто – 3 бали; іноді – 2 бали; ніколи – 1 бал.

Інтерпретація результатів за методикою відбувається таким чином:

- 12-16 балів – наразі для людини не властива самотність;
- 17-27 балів – наявне переживання можливої самотності неглибокого характеру;
- 28-38 балів – стан глибокого переживання актуальної самотності;
- 39-48 балів – стан особистості характеризується дуже глибоким переживанням самотності [21].

Для вивчення функціональної спрямованості переживання самотності досліджуваних сімейних пар ми використали методику **«Функціональна спрямованість переживання самотності»**, авторами якої є О. Саннікова та

В. Бедан [3]. Респондентам надається опитувальник, який складається з 48 тверджень. Передбачено 4 варіанти відповідей на них: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, ні» та «безумовно, ні». Кожні 12 з тверджень належать окремій спрямованості самотності особистості. Мова йде про такі, як: 1) самотворча (СТ); 2) адаптивна (СА); 3) саморуйнівна (СР); 4) самотність як життєвий вибір (СЖВ). Самотворча спрямованість самотності має позитивний характер та є ресурсом для саморозвитку і самореалізації особистості. Це тимчасова самотність, яка переживається людиною свідомо для отримання певного позитивного ефекту. Адаптивна спрямованість самотності – це самотність, яка має негативний характер, однак особистість не має прагнення змінити своє життя задля боротьби з нею, вона адаптується до її наявності. Щодо саморуйнівної самотності, то зазначена функціональна спрямованість має найбільш деструктивний вплив на людину. В останньої переважає песимізм, ворожість та недовіра до навколишнього світу. Водночас самотність, як життєвий вибір, виявляється в усвідомленому виборі самотнього стилю життя. За зазначеною функціональною спрямованістю самотність сприймається особистістю як незалежність та інструмент для самореалізації.

Для дослідження видів самотності, які переживають респонденти, ми скористалися методикою **«Діагностика переживання самотності»** (Е. Рогова) [30]. Під час проходження методики досліджуваним надається опитувальник, який містить 50 тверджень, які мають два варіанти відповіді (так, ні). Отримані результати зіставляються з ключем. За кожний збіг додається 1 бал. Максимальна кількість по кожному виду самотності – 10 балів. Розрізняють такі рівні переживання самотності, як:

- 0-3 балів – низький рівень (незначні прояви переживання почуття самотності особистістю);
- 4-6 балів – середній рівень (середні прояви переживання почуття самотності особистісні);

- 7-10 балів – високий рівень (значні, інтенсивні прояви переживання почуття самотності особистістю).

За допомогою даної методики можливо визначити такі види самотності:

1) тимчасова (короткочасний стан самотності через окрему кризову життєву подію чи ситуацію);

2) постійна (психоемоційний стан особистості, який зумовлений хронічним переживанням стресу через неможливість встановлення якісних, емоційно близьких міжособистісних стосунків);

3) емоційна (самотність, яка виникає через відсутність близьких стосунків та брак емоційності у міжособистісних зв'язках);

4) поведінкова (вид самотності, який характеризується певними поведінковими патернами, які можуть проявлятися у конфліктних ситуаціях, втраті важливих зв'язків з оточуючими);

5) когнітивна (вид самотності, який супроводжується когнітивним усвідомлення власної депривації від соціуму).

Слід зауважити, що проведене нами емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання шлюбними партнерами почуття самотності на різних етапах подружнього життя відбувалося в очній формі та ґрунтувалося на таких принципах, як:

1) принцип добровільності – всі респонденти добровільно погодилися взяти участь у дослідженні, були повідомлені про його мету та завдання;

2) принцип доступності – методологічний інструментарій дослідження був дібраний з урахуванням вікових та психологічних особливостей респондентів;

3) принцип конфіденційності – всі відомості про респондентів та їх результати закодовані та не розголошуються.

РОЗДІЛ 3. ПОРІВНЯЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ШЛЮБНИМИ ПАРТНЕРАМИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

3.1. Рівні та види переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами

Здійснимо аналіз отриманих результатів досліджуваних молодих та літніх подружніх пар щодо рівнів та видів переживання ними почуття самотності.

Насамперед, звернемо увагу на результати за методикою «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (див. розділ 2), яка надасть нам можливість зробити висновок щодо рівня суб'єктивного відчуття самотності у молодих та літніх подружніх парах, які взяли участь у дослідженні (див. табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівні суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних молодих та літніх подружніх пар

Молоді подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)		Літні подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)	
чоловіки	жінки	чоловіки	Жінки
35,0 (+-13,4)	42,7 (+-14,4)	15,2 (+-9,4)	19,7 (+-10,4)

На таблиці 3.1. можемо побачити, що середнє значення показників самотності у досліджуваних чоловіків, які належать до молодих подружніх пар, становить – 35,0 (стандартне відхилення – 13,4), що відповідає середньому рівню суб'єктивного відчуття самотності. Середній показник

самотності у представниць жіночої статі молодих подружніх пар складає – 42,7 (стандартне відхилення – 14,4), що вказує на її високий рівень. Водночас спостерігаємо, що у чоловіків, які належать до літніх подружніх пар, середній показник самотності становить – 15,2 (стандартне відхилення – 9,4), що відповідає її низькому рівню. У жінок літніх подружніх пар середнє значення за рівнем самотності складає – 19,7 (стандартне відхилення – 10,4), що вказує на низький рівень суб'єктивного відчуття самотності. Низький рівень виявляється у слабких проявах переживання почуття самотності; середній – у проявах помірного характеру. Щодо високого рівня переживання почуття самотності, то він характеризується його інтенсивними, виразними проявами. Таким чином, можемо спостерігати, що показники суб'єктивного почуття самотності у членів молодого подружжя є значно вищими, ніж у представників літніх подружніх пар.

Для детального ознайомлення з рівнями прояву самотності чоловіків та жінок, які належать до молодих та літніх подружніх пар, пропонуємо візуалізувати отримані результати за допомогою гістограми (див. рис. 3.1).

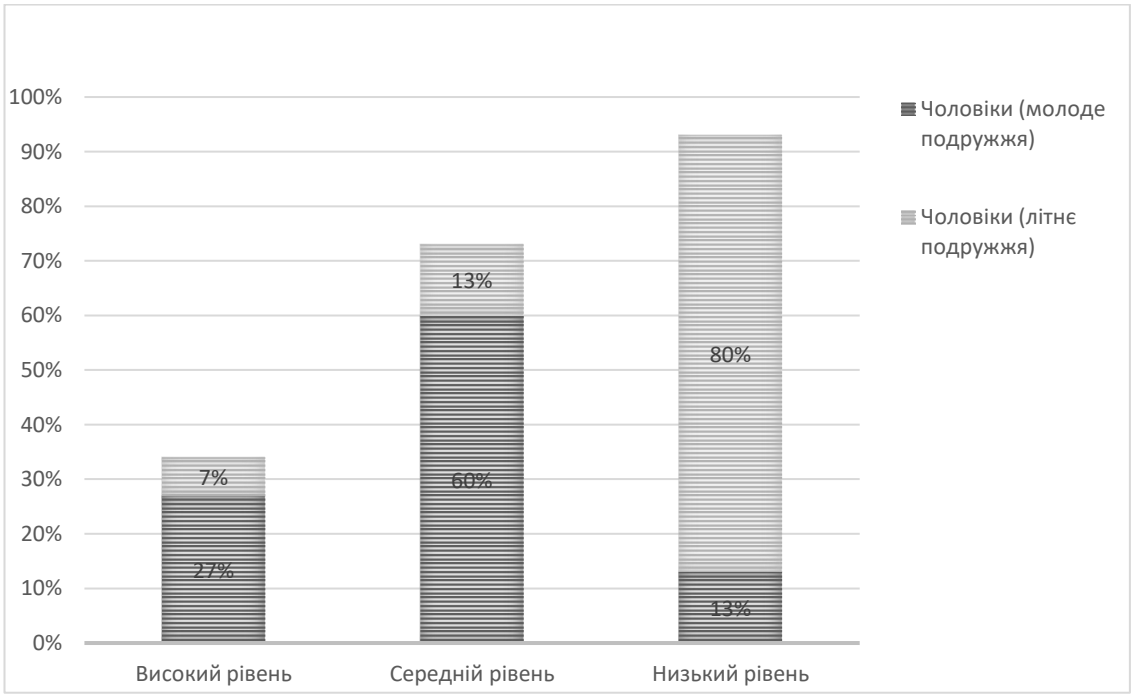


Рис. 3.1. **Рівні самотності чоловіків, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

Як бачимо з рисунку, серед чоловіків, які належать до молодих подружніх пар, переважає тенденція до середнього рівня самотності (60%). 27% респондентів зазначеної групи мають високі показники самотності. Найменше серед чоловіків молодих подружніх пар відмічається низький рівень самотності (7%). Натомість, у переважної більшості чоловіків, які належать до літніх подружніх пар, спостерігається тенденція до низького рівня самотності (80%). Також бачимо, що 13% досліджуваних зазначеної групи мають середній рівень самотності. 7% чоловіків, які є представниками літньої подружньої пари, характеризуються наявністю її високих показників. Таким чином, можемо зробити висновок, що почуття самотності є більш виразним у чоловіків, які належать до молодих подружніх пар. Чоловіки, які є частиною літньої подружньої пари, в свою чергу, мають досить низькі показники самотності у шлюбі.

Далі подамо наочно отримані результати жінок досліджуваних молодих та літніх подружніх пар, використовуючи гістограму (див. рис. 3.2.).

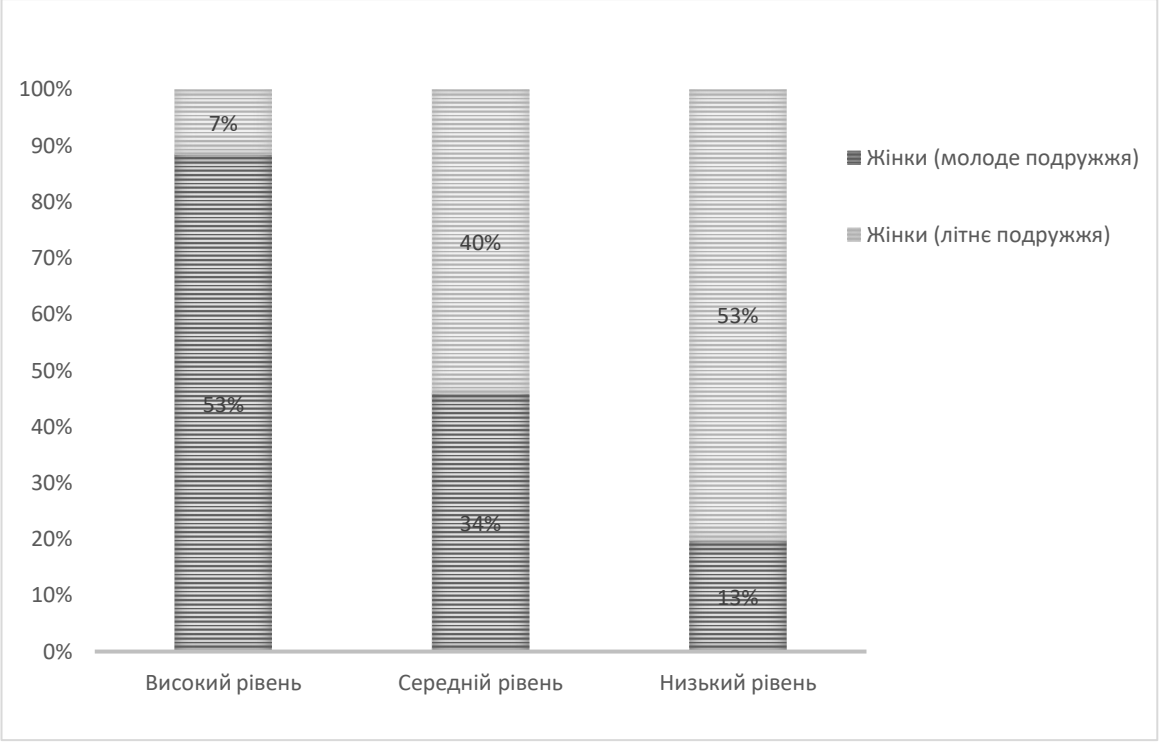


Рис. 3.2. **Рівні самотності жінок, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

На рисунку 3.2. можемо спостерігати, що у жінок, які належать до молодих подружніх пар, переважає високий рівень самотності (53%). 34% респондентів окресленої групи мають середні показники самотності. Її низький рівень виразності відмічається у 13% жінок молодого подружжя. Водночас бачимо, що переважна більшість жінок, які є частиною літньої подружньої пари, має низький рівень самотності (53%). У 40% респондентів зазначеної групи спостерігаються середні показники самотності. Найменша тенденція серед жінок, які належать до літніх подружніх пар, спостерігається до високого рівня самотності (7%). Відповідно, можемо зробити висновок, що найбільш виразним почуття самотності є серед жінок молодих подружніх пар, половині з яких характерним є високий рівень самотності. Натомість, жінки, які належать до літніх подружніх пар, мають досить низькі показники самотності. Це вказує на те, що характер самотності молодих жінок, які взяли участь у нашому дослідження, є виразним, інтенсивним та може надавати деструктивний вплив на особистість.

Для глибшого ознайомлення з проявами самотності у респондентів, звернемо увагу на результати досліджуваних молодих та літніх подружніх пар за методикою «Самотність» (С. Корчагіна), яка надасть нам можливість зрозуміти наявний у них стан переживання самотності (див. розділ 2).

Згідно з даними таблиці 3.2., середнє значення досліджуваних чоловіків, які належать до молодих подружніх пар, становить – 24,8 (стандартне відхилення – 6,8), що відповідає стану неглибокого переживання самотності. Середній показник стану переживання самотності у жінок, які є частиною молодої подружньої пари, – 31,3 (стандартне відхилення – 11,1), що вказує на глибоке переживання самотності ними, заглибленість у цей стан. Щодо чоловіків, які належать до літніх подружніх пар, то їх показник (15,2; стандартне відхилення – 6,2) відповідає стану, коли людина не переживає самотність. Середнє значення жінок, які є частиною літньої подружньої пари, – 16,6 (стандартне відхилення – 5,5), що також вказує на те, що вони наразі не

переживають почуття самотності. Таким чином, можемо побачити, що найбільшою виразністю, інтенсивністю відрізняється стан самотності, який спостерігається у жінок, які є членами молодого подружжя. Порівнюючи стан переживання самотності молодими та літніми подружніми парами, можемо дійти висновку, що останні є менш схильними до цього процесу, ніж перші.

Таблиця 3.2.

Особливості переживання самотності молодими та літніми подружніми парами

Молоді подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)		Літні подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)	
чоловіки	Жінки	чоловіки	жінки
24,8 (+-6,8)	31,3 (+-11,1)	15,2 (+-6,2)	16,6 (+-5,5)

Візуалізуємо результати чоловіків молодих та літніх подружніх пар, які взяли участь у нашому дослідженні, за методикою «Самотність». Для виконання цього завдання скористаємося гістограмою (див. рис. 3.3.).

На рисунку бачимо, що серед чоловіків, які належать до молодих подружніх пар, переважає тенденція до неглибокого переживання самотності (60%). 27% респондентів зазначеної групи мають глибоке переживання актуальної самотності. Рідше серед чоловіків, які є частиною молодого подружжя, зустрічається відсутність переживання самотності (13%). Натомість, у переважної більшості (80%) чоловіків, які належать до літніх подружніх пар, спостерігається відсутність переживання самотності. 13% літніх досліджуваних одружених чоловіків мають неглибокий стан переживання актуальної самотності. Найменша тенденція серед чоловіків, які належать до літніх подружніх пар, спостерігається до глибокого стану

переживання самотності (7%). Слід відмітити, що переживання дуже глибокого стану самотності чоловіками, які належать до молодих та літніх подружніх пар, відсутнє.

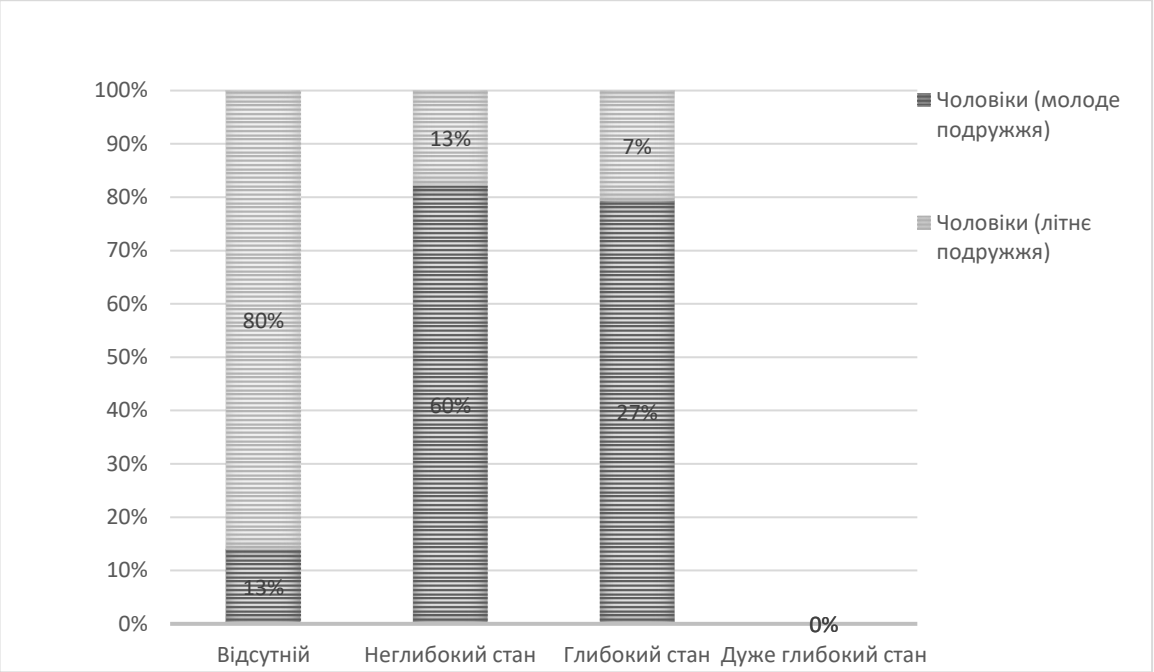


Рис. 3.3. **Особливості переживання самотності чоловіками, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

Відповідно, можемо зробити висновок, що молоді чоловіки, які знаходяться у шлюбі, інтенсивніше переживають самотність, ніж чоловіки, які є частиною літнього подружжя. У переважної більшості останніх вона є відсутньою.

Проаналізуємо візуально результати досліджуваних жінок за методикою «Самотність» у вигляді гістограми (див. рис. 3.4.). На рисунку можемо спостерігати, що серед жінок, які належать до молодих подружніх пар, наявна тенденція до переважання неглибокого переживання можливої самотності (33%). 27% зазначених респондентів мають глибоке переживання актуальної самотності. Інші 27% характеризуються наявністю дуже глибокого переживання самотності, заглибленості у цей стан. Рідше серед жінок, які є частиною молодої подружньої пари, спостерігається відсутність переживання самотності (13%). Водночас бачимо, що у половини жінок, які належать до

літніх подружніх пар, відсутнє переживання самотності (53%). У 40% зазначених досліджуваних жінок відмічається неглибокий стан переживання самотності. Рідше серед літніх жінок, які знаходяться у шлюбі, спостерігається глибоке переживання актуальної самотності (7%). Дуже глибоке переживання самотності, заглибленість у цей стан серед жінок, які є частиною літньої подружньої пари, відсутнє.

Отже, робимо висновок, що молоді дружини більш виразніше та глибше переживають почуття самотності, порівняно із дружинами, які перебувають у літніх подружніх стосунках.

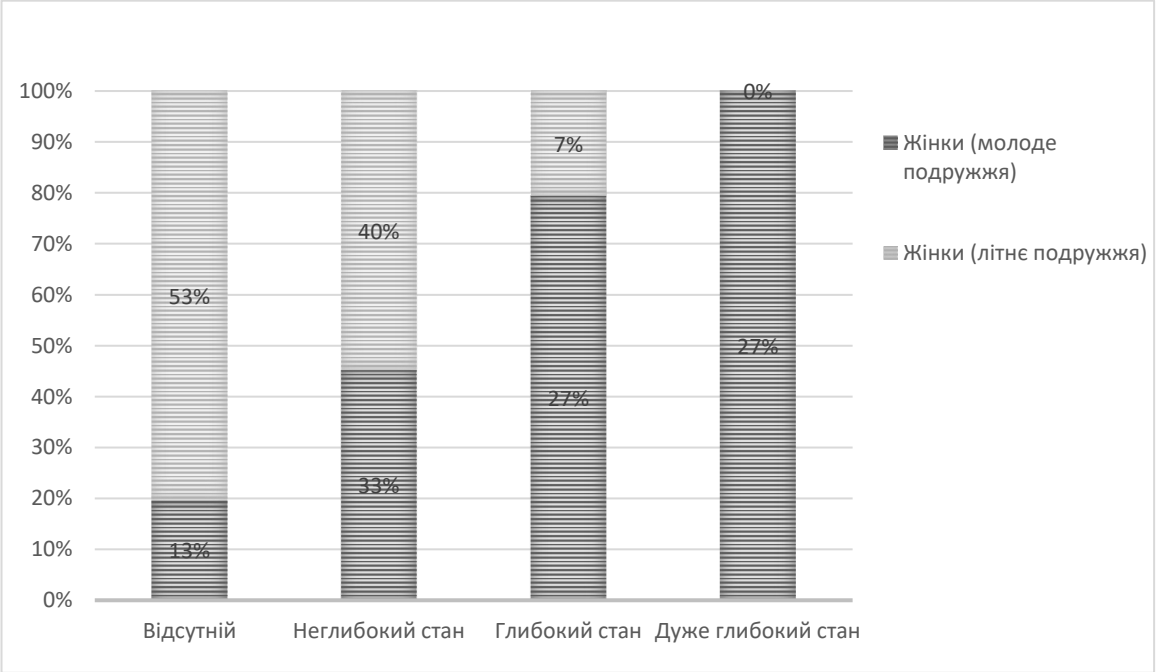


Рис. 3.4. **Особливості переживання самотності жінками, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

Ознайомившись з рівнями та станами переживання самотності респондентами, перейдемо до результатів досліджуваних груп за методикою «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан), яка дозволить нам дізнатися про спрямованість їх самотності (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3.

Особливості функціональної спрямованості переживання молодими та літніми подружніми парами самотності

Види спрямованості переживання самотності	Молоді подружні пари (%)		Літні подружні пари (%)	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
самотворча	13	13	80	53
адаптивна	60	33	13	40
саморуйнівна	27	54	7	7
самотність як життєвий вибір	0	0	0	0

Згідно з даними таблиці, серед чоловіків, які перебувають у молодих подружніх стосунків, самотворчу спрямованість переживання самотності мають 13% респондентів; адаптивну – 60% чоловіків; саморуйнівну – 27% досліджуваних. Щодо жінок, які є частиною молодого подружжя, вони мають наступні результати: самотворча спрямованість самотності характерна для 13% респондентів; адаптивна – для 33% досліджуваних жінок; саморуйнівна наявна у 57% респондентів зазначеної групи.

Натомість, у чоловіків, які є частиною літньої подружньої пари, 80% мають самотворчу спрямованість самотності; 13% – адаптивну; 7% – саморуйнівну. Що стосується жінок, які перебувають у літніх подружніх стосунках, 53% мають самотворчу спрямованість самотності; 40% – адаптивну; 7% – саморуйнівну. Спрямованість переживання самотності «самотність як життєвий вибір» є відсутньою у всіх досліджуваних нами респондентів (0%)

Подамо наочно та проаналізуємо окремо результати чоловіків, які належать до молодих та літніх подружніх пар, щодо спрямованості переживання їхньої самотності. Для виконання цього завдання скористаємося гістограмою (див. рис. 3.5).

На рисунку можемо побачити, що серед чоловіків, які належать до молодого подружжя, переважає тенденція до адаптивної спрямованості переживання самотності (60%). Для адаптивного типу самотності характерні висока соціальна пристосованість, відповідальність, порядність, поступливість, ігнорування оцінки наслідків ризикованих вчинків, емоційне знецінення важливих подій, фокусування на негативних переживаннях, відчуття втоми, нудьги і душевної порожнечі, пасивна життєва позиція. 27% досліджуваних молодих чоловіків мають саморуйнівний тип спрямованості переживання самотності. Найменша тенденція серед них спостерігається до самотворчої спрямованості зазначеного феномену.

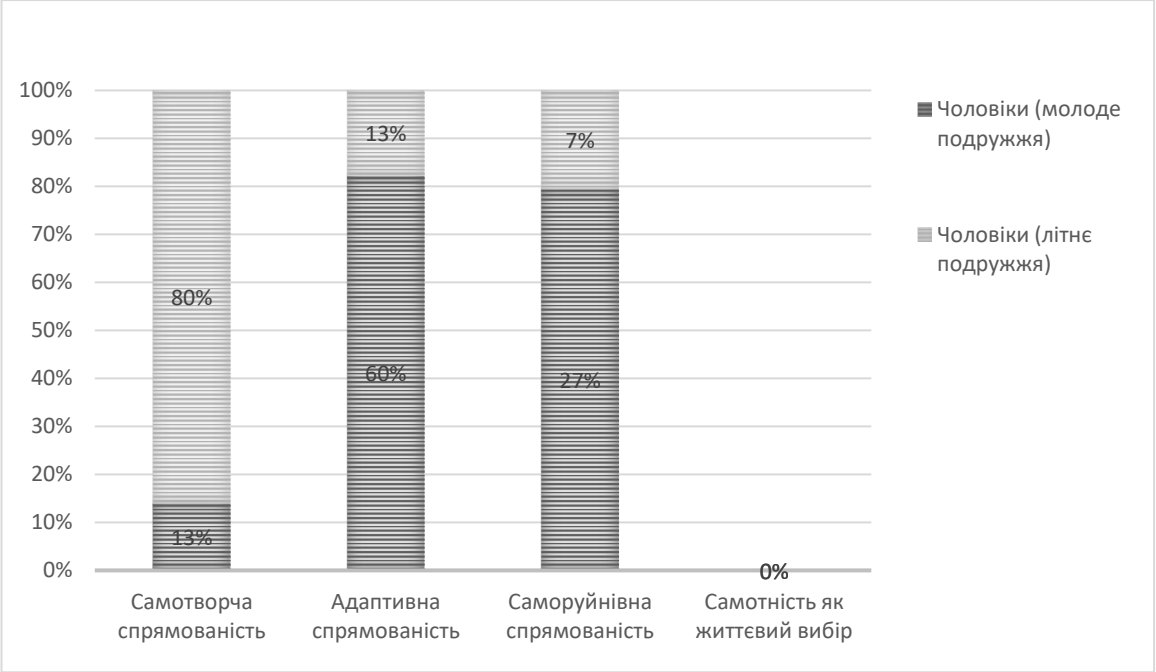


Рис. 3.5. **Особливості спрямованості переживання самотності чоловіками, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

У чоловіків, які є частиною літньої подружньої пари, в свою чергу, спостерігається переважання самотворчої спрямованості переживання самотності (80%). Самотворчий тип самотності характеризується яскравістю емоційних проявів, невимушеністю поведінки, товариськістю, відкритістю, емпатійністю, соціальною сміливістю, рішучістю, схильністю до ризику, високою самооцінкою, інтегрованістю внутрішнього досвіду, сформованістю

життєвих цілей, високим рівнем життєстійкості. 13% респондентів зазначеної групи мають адаптивну спрямованість переживання самотності. Рідше серед досліджуваних окресленої групи спостерігається тенденція до саморуйнівної спрямованості переживання самотності. Відповідно, можемо побачити, що спрямованість переживання самотності у чоловіків, які є частиною літнього подружжя, є більш позитивною, ніж у чоловіків, які належать до молодої подружньої пари.

Візуалізуємо отримані результати жінок молодих та літніх подружніх пар за методикою «Функціональна спрямованість переживання самотності» (О. Саннікова, В. Бедан), використовуючи гістограму (див. рис. 3.6).

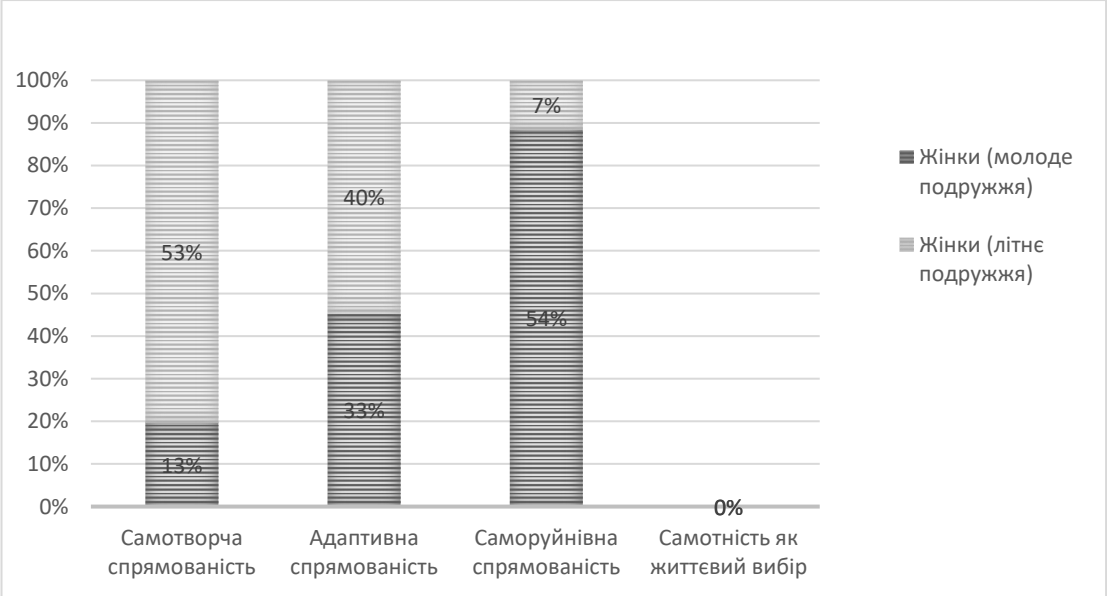


Рис. 3.6. **Особливості спрямованості переживання самотності жінками, які належать до молодих та літніх подружніх пар**

На основі даних рисунку можемо стверджувати, що серед жінок (54%), які належать до молодої подружньої пари, наявна тенденція до переважання саморуйнівної спрямованості переживання самотності. Відповідно, для них характерні виражена дезорганізація поведінки, тривожність, дратівливість, знижений самоконтроль, схильність до депресивних станів, емоційне дистанціювання, руйнування контактів, труднощі в самореалізації, відчуття безпорадності, страх щодо майбутнього, недовірливість, скутість, схильність до самозвинувачувальних реакцій, фаталізм. 33% респондентів зазначеної

категорії мають адаптивну спрямованість переживання самотності. Рідше серед жінок молодого подружжя спостерігається самотворча спрямованість переживання зазначеного феномену.

Натомість, половина жінок (53%), які є частиною літнього подружжя, мають самотворчу спрямованість переживання самотності. Вона має яскраві емоційні прояви, невимушену поведінку, супроводжується товариськістю, відкритістю, емпатійністю, соціальною сміливістю, рішучістю, схильністю до ризику, високою самооцінкою, інтегрованістю внутрішнього досвіду, сформованістю життєвих цілей, високим рівнем життєстійкості. 40% досліджуваних жінок зазначеної категорії мають адаптивну спрямованість переживання самотності. Найменша тенденція серед них спостерігається до саморуйнівної спрямованості переживання окресленого почуття (7%).

Тобто, можемо дійти висновку, що у жінок, які перебувають у літніх подружніх стосунках, спрямованість переживання самотності є більш позитивною, ніж у жінок, які є частиною молодого подружжя. В останніх її функціональна спрямованість має негативне забарвлення та супроводжується негативними психічними станами.

Отже, бачимо, що наявні значні відмінності у функціональній спрямованості самотності представників молодого та літнього подружжя. Здійснимо порівняння наявних у них видів самотності. Для цього, перейдемо до розгляду результатів респондентів за останньою методикою нашого дослідження – «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова). Вона надасть нам можливість зробити висновок про рівні розвитку окремих видів самотності у молодих та літніх подружніх парах (див. табл. 3.4).

Згідно з даними таблиці, середнє значення за тимчасовою самотністю у чоловіків, які належать до молодого подружжя, становить 4,8 (стандартне відхилення – 1,0), що відповідає середньому рівню її розвитку. Їх середній показник за постійною самотністю – 4,7 (стандартне відхилення – 2.2), що також вказує на її середні показники. Щодо емоційної самотності, то середнє

значення у чоловіків, які є частиною молодої подружньої пари, складає 6,2 (стандартне відхилення – 2,3), що відповідає середньому рівню її виразності. Середній показник чоловіків, які перебувають у молодих подружніх стосунках, за поведінковою самотністю - 5,4 (стандартне відхилення – 2,0), що вказує на середній рівень її розвитку. Щодо когнітивної самотності у чоловіків, які належать до молодого подружжя, то її середнє значення – 4,2 (стандартне відхилення – 2,7), що також відповідає середньому рівню її виразності.

Таблиця 3.4.

Результати молодих та літніх подружніх пар за методикою «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова)

Види самотності	Молоді подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)		Літні подружні пари середнє значення (стандартне відхилення)	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
тимчасова	4,8 (+-1,0)	5,1 (+-1,9)	3,0 (+-1,9)	3,6 (+-1,3)
постійна	4,7 (+-2,2)	6,3 (+-2,5)	2,0 (+-1,7)	3,9 (+-2,1)
емоційна	6,2 (+-2,3)	6,3 (+-3,1)	2,3 (+-1,5)	3,6 (+-2,4)
поведінкова	5,4 (+-2,0)	6,0 (+-3,0)	2,3 (+-1,5)	3,1 (+-1,9)
когнітивна	4,2 (+-2,7)	4,6 (+-2,7)	2,2 (+-1,4)	3,0 (+-1,8)

Натомість, у жінок, які належать до молодого подружжя, показник тимчасової самотності - 5,1 (стандартне відхилення – 1,9), що відповідає середньому рівню розвитку. Середній показник за постійною самотністю у

жінок, які є частиною молодої подружньої пари, (6,3; стандартне відхилення – 2,5) вказує на середній рівень її виразності. Емоційна (6,3; стандартне відхилення – 3,1), поведінкова (6,0; стандартне відхилення – 3,0) та когнітивна самотність (4,6; стандартне відхилення – 2,7) також є вираженими на середньому рівні у жінок, які належать до молодого подружжя.

Щодо чоловіків, які є частиною літньої подружньої пари, їх середні групові показники за тимчасовою (3,0; стандартне відхилення – 1,9), постійною (2,0; стандартне відхилення – 1,7), емоційною (2,3; стандартне відхилення – 1,5), поведінковою (2,3; стандартне відхилення – 1,5) та когнітивною (2,2; стандартне відхилення – 1,4) самотністю відповідають низькому рівню їх розвитку. У жінок, які перебувають у літніх подружніх стосунках, в свою чергу, також наявні низькі показники виразності таких видів самотності, як тимчасова (3,6; стандартне відхилення – 1,3), постійна (3,9; стандартне відхилення – 2,1), емоційна (3,6; стандартне відхилення – 2,4), поведінкова (3,1; стандартне відхилення – 1,9) та когнітивна (3,0; стандартне відхилення – 1,8).

Подамо окреслені результати у відсотковому співвідношенні, за допомогою таблиці (див. табл. 3.5).

Згідно з даними таблиці, серед чоловіків молодого подружжя наявні: середній рівень тимчасової самотності (100%), низький рівень постійної самотності (54%), високий рівень емоційної самотності (46%), високі показники поведінкової самотності (46%) та низький рівень когнітивної самотності (54%). Відповідно, у половини чоловіків, які перебувають у молодих подружніх стосунках, спостерігається переважання тенденції до емоційної та поведінкової самотності. Перша виникає через відсутність або недостатню якість емоційних зв’язків. Поведінкова, в свою чергу, є результатом внутрішнього, емоційного конфлікту особистості. Натомість, чоловіки, які належать до літньої подружньої пари характеризуються: низьким рівнем тимчасової самотності (54%), низькими показниками постійної

самотності, низьким рівнем емоційної самотності (80%), низьким рівнем поведінкової самотності (80%) та низькими показниками когнітивної самотності (93%). Тобто, у них відсутні виразні види самотності.

Таблиця 3.5.

Результати молодих та літніх подружніх пар за методикою «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова) у відсотковому співвідношенні

Група респондентів	Види самотності				
	Переважаючий рівень (%)				
	тимчасова	постійна	емоційна	поведінкова	Когнітивна
чоловіки (молоде подружжя)	середній (100%)	низький (54%)	високий (46%)	високий (46%)	низький (54%)
жінки (молоде подружжя)	середній (46%)	високий (53%)	високий (53%)	високий (53%)	визький (46%)
чоловіки (літнє подружжя)	низький (54%)	низький (54%)	низький (80%)	низький (80%)	низький (93%)
жінки (літнє подружжя)	низький (54%)	низький (53%)	низький (53%)	низький (54%)	низький (54%)

Щодо досліджуваних представниць жіночої статі, то були отримані наступні результати. Серед жінок, які перебувають у молодих подружніх стосунках, наявні середній рівень тимчасової самотності (46%), високий рівень постійної самотності (53%), високі показники емоційної самотності (53%), високий рівень поведінкової самотності (53%) та низький рівень когнітивної самотності (46%). Тобто, можемо побачити, що у молодих жінок спостерігається тенденція до переважання постійної, емоційної та поведінкової самотності. Розвиток постійної самотності відбувається через

довготривалу відсутність встановлення міжособистісних зв'язків. Водночас чинником появи емоційної самотності є відсутність тісної, позитивно-емоційної прихильності у стосунках з іншими людьми або її зникнення. Натомість, підґрунтям для поведінкової самотності є внутрішній конфлікт особистості, спричинений чинниками зовнішнього характеру, які спровокували розрив окремих стосунків чи неможливість забезпечення якісних соціальних зв'язків.

Водночас, жінки, які є частиною літньої подружньої пари, характеризуються наявністю низького рівня тимчасової самотності (54%), низьких показників постійної самотності (53%), низьким рівнем емоційної самотності (53%), низьким рівнем поведінкової самотності (54%) та низькими показниками когнітивної самотності (54%). Усе це вказує на те, що у жінок, які перебувають у літніх подружніх стосунках, відсутні виразні види самотності.

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що існують специфічні риси переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами. Встановлено, що тенденція до переживання почуття самотності у шлюбі є вищою та інтенсивнішою у молодих сім'ях, порівняно з літніми:

- у представників чоловічої статі молодого подружжя переважають: середній рівень самотності (60%), неглибокий стан переживання можливої самотності (60%) та адаптивна функціональна спрямованості її переживання (60%). Домінуючими видами самотності серед чоловіків з молодих подружніх пар є емоційна (46%) та поведінкова (46%);

- щодо молодих жінок, то у них переважають високий рівень самотності (53%), неглибокий стан переживання можливої самотності (33%) та її саморуйнівна функціональна спрямованості (54%). Найчастіше серед жінок, які є частиною молодого подружжя, зустрічаються такі види самотності, як постійна (53%), емоційна (53%) та поведінкова (53%);

- у переважної більшості чоловіків літнього подружжя спостерігаються низький рівень самотності (80%), відсутність переживання актуальної самотності (80%), самотворча функціональна спрямованість самотності (80%). У зазначеної категорії досліджуваних наявні низькі показники досліджуваних видів самотності;

- у жінок, які є частиною літньої подружньої пари, переважають низький рівень самотності (53%), відсутність переживання актуальної самотності (53%) та самотворча функціональна спрямованість переживання самотності (53%).

Можемо підсумувати, що почуття самотності та її прояви є більш виразними у молодих подружніх парах. Особливо це стосується представниць жіночої статі. Натомість, у літніх подружніх парах тенденція до переживання самотності є досить слабкою. Їхня самотність має позитивну забарвленість та спрямована на саморозвиток. Водночас, у членів молодого подружжя почуття самотності може нести деструктивний вплив на особистість та подружні стосунки.

Нами були розроблені рекомендації для молодих та літніх подружніх пар. Вони можуть бути використані ними практично задля попередження виникнення почуття самотності у шлюбі.

3.2. Практичні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що почуття самотності може бути присутнім й у шлюбних стосунках. Чинники його виникнення можуть бути різноманітними, однак, зазвичай, воно має деструктивний вплив на особистість. Зважаючи на це, важливо вчасно попередити появу почуття самотності у шлюбі. Нами були розроблені

практичні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності.

На нашу думку, задля профілактики виникнення почуття самотності у подружніх стосунках важлива наявність регулярного, продуктивного та емоційного спілкування. Погоджуємося з О. Ващенко [5, с. 50], що для створення гармонійних шлюбних стосунків необхідно забезпечити здорову комунікацію між шлюбними партнерами. Подружній парі важливо спілкуватися на варіативні теми, які не виключають лише обговорення побутово-господарських сімейних проблем. У шлюбі варто навчитися висловлювати свої почуття та думки, просити у шлюбного партнера те, що потрібно.

Окрім безпосереднього вміння говорити, важливо вміти й слухати свого чоловіка чи дружину. Зазначена навичка дозволить зберегти емпатію та емоційний компонент у стосунках, буде транслювати повагу та цінність шлюбних партнерів. Спілкування у подружніх стосунках повинно бути наявне на всіх етапах функціонування сім'ї, зокрема молодого та літнього подружжя. Якщо для останніх важливо продовжувати спілкування шлюбних партнерів, яке буде відрізнятися взаємоповагою та теплотою, то члени молодої сім'ї, задля попередження появи почуття самотності у шлюбі, повинні отримати певні навички для виконання цього завдання. Мова йде про наступні:

1) вміння знаходити компроміси;

2) побудова відвертих та довірливих стосунків;

3) визнання власних помилок;

4) вміння просити пробачення.

Окреслені вище навички спілкування зможуть попередити конфліктні ситуації та подальше виникнення почуття самотності.

Наша думка щодо важливості спілкування у шлюбі підкріплена й позицією А. Нестеренко та В. Скворець, які стверджують, що шлюб має грунтуватися на повазі подружжя один до одного. Уникнення сімейних

конфліктів будуть зумовлювати врахування індивідуально-психологічних особливостей чоловіка та жінки. Досить важливим є обговорення нагальних сімейних проблем подружжям, яке буде відрізнятися відвертістю та щирим бажанням вирішити актуальні питання. А. Нестеренко та В. Скворець наголошують, що спілкування у шлюбі може мати вербальний (через мовлення) та невербальний характер (жести, міміка, тактильні дії тощо) [29, с. 66].

Ґрунтуючись на порадах Т. Перепелюк, можемо виділити такі умови успішності міжособистісного спілкування у шлюбі, як:

1) відкритість у спілкуванні, відсутність секретів, без порушення особистих кордонів кожного;

2) підтвердження самооцінок один одного;

3) обговорення емоцій та почуттів, бажань кожного зі шлюбних партнерів [33, с. 60].

Як зазначалося у пункті 1.3.2., регулярні та неконструктивно розв’язані сімейні конфлікти можуть стати чинником появи почуття самотності у шлюбі. Враховуючи це, варто уміти не тільки попереджувати їх виникнення, але й вміти їх вирішувати. Радимо звернути увагу на загальні шляхи попередження сімейних конфліктів, які були запропоновані І. Сингаївською та Ю. Лукаш:

1) сформувати сімейні традиції;

2) розвивати взаємодопомогу та взаємну відповідальність у шлюбі;

3) створити простір довіри та поваги у сім’ї;

4) сформувати культуру спілкування [40, с. 255].

Водночас цікавою є думка Н. Портицької та І. Долінчук, які вважають продуктивним застосовування моделі переробки та вирішення конфлікту, запропонованої засновником Позитивної психотерапії Н. Пезешкіаном. Останнім було названо наступні п’ять етапів ефективного проживання та проходження сімейного конфлікту:

1) етап, який характеризується спостереженням і дистанціюванням;

2) етап інвентаризації;

3) етап, який визначається ситуативним підбадьоренням;

4) етап вербалізації;

5) етап, на якому розширюються цілі [36, с. 136].

Разом із Т. Круглою ми переконані, що для успішного розв'язання сімейного конфлікту необхідно:

1) мати спільне бажання подружжя розв'язати конфліктні ситуації;

2) не боятися одному зі шлюбних партнерів стати ініціатором розв'язання сімейного конфлікту;

3) будувати шлюбні стосунки за окремими принципами (рівноправність, взаємна відповідальність, шанобливе ставлення до подружнього партнера [20, с. 73].

Погоджуємося з О. Задорожною [15, с. 173], що самотність є переживанням емоційного характеру, яке має досить тяжкий перебіг та виникає через руйнування глибинних очікувань щодо власних можливостей чи функцій оточуючих. Зазначену наукову думку пов'язуємо з тим, що у молодій сім'ї партнерам варто працювати з власними стереотипами та очікуваннями від шлюбу і сімейних ролей. Вони повинні обговорюватися з чоловіком/жінкою, мають узгоджуватися ще на етапі створення сім'ї. Зважаючи на те, що на такому етапі функціонування родини, як молода сім'я, спостерігається висока тенденція до конфліктів та інших перепон до гармонійного сімейного життя, подружжю важливо не грунтуватися стереотипними уявленнями про ідеальну сім'ю, чоловіка та дружину. Мова йде про ролі чоловіка та жінки у шлюбі, їхні образи, які є сталими у суспільстві (чоловік – годувальник; жінка – господиня). Останній підхід може стати чинником появи самотності у шлюбі. Молода сім'я повинна «вибудовувати» власну сімейну систему, яка буде прийнятна як для чоловіка, так й для жінки. У цьому процесі варто дослухатися до шлюбного партнера та дотримуватися принципів довіри та взаємоповаги.

Результати нашого теоретичного дослідження засвідчили, що у шлюбі досить важливою є наявність регулярних інтимних стосунків задля попередження почуття самотності партнерів. В інтимних стосунках повинні бути відсутні монотонність та одноманітність. Особливе значення інтимні стосунки мають у молодій сім'ї. Це пов'язано з їх репродуктивною функцією та гормональною системою організму. Психологічно інтимні стосунки є показником емоційної та фізичної близькості у парі.

Як вказує О. Задорожна на вагому важливість інтимного життя на перших етапах функціонування родини. Згодом окреслена сфера сімейного життя переживає трансформацію в інші її форми, зокрема такі як: дружба, вірність, єдність поглядів, довіра тощо [15, с. 174].

Окрім інтимного життя, шлюбним партнерам для профілактики виникнення почуття самотності варто забезпечувати варіативне спільне дозвілля. Останнє не повинно обмежуватися часом перебування у колі родини, з дітьми та онуками. Досить важливим є спільний час чоловіка та жінки. Тому на будь-якому етапі функціонування сім'ї доцільно організовувати побачення зі своєю другою половинкою. Такий підхід дозволить зберегти емоційний зв'язок між шлюбними партнерами та романтичний характер стосунків.

Задля попередження появи почуття самотності у шлюбі варто вже на початку сімейних стосунків працювати над згуртованістю подружжя. Для цього можемо порадити вжити наступних заходів:

1) впровадити власну систему сімейних традицій, ритуалів та свят;

2) забезпечувати спільні прийоми їжі;

3) знайти спільні хобі та інтереси зі шлюбним партнером;

4) поширювати тенденцію до відвертих та підтримуючих розмов;

5) транслювати вдячність та визнання шлюбному партнеру.

Важливо підкреслити, що достатній рівень згуртованості подружжя зможе надати можливість попередити виникнення почуття самотності у літніх

подружніх парах, тому зазначений процес важливо забезпечувати тоді, коли сім’я тільки почала функціонувати як мала соціальна група.

Як ми дізналися під час теоретичного аналізу наукової психологічної літератури, ревнощі та подружня невірність є значними чинниками появи самотності у шлюбі. Зазначені чинники з’являються через відсутність довіри у подружжі. З метою формування останньої важливо виконувати такі завдання:

1) бути чесними та відкритими у своїх словах та діях;

2) навчитися слухати та чути свого шлюбного партнера;

3) поважати особисті кордони партнера по шлюбу;

4) працювати над власною самооцінкою;

5) навчитися прощати помилки та недоліки чоловіка/дружини.

Таким чином, зважаючи на усе вищезазначене, ми можемо виокремити наступні рекомендації молодим та літнім подружнім парам щодо попередження почуття самотності.

Для молодого подружжя:

1) боріться зі стереотипами, уявленнями про шлюб та сімейні ролі, які не пов’язані з реальним життям;

2) навчіться слухати та чути шлюбного партнера;

3) збільшіть кількість емоційно забарвленого спілкування з чоловіком/дружиною;

4) дотримуйтеся регулярного, різноманітного інтимного життя у шлюбі;

5) довіряйте своєму партнерові; за наявності окремих підозр чи непорозумінь – спокійно вирішуйте ситуацію за допомогою спілкування;

6) вчіться конструктивно вирішувати сімейні конфлікти.

Для літнього подружжя:

1) забезпечуйте більшу кількість спільного емоційного спілкування, яке буде грунтуватися на взаємоповазі та довірі;

2) організовуйте спільне дозвілля, зокрема, без дітей та онуків, наодинці зі шлюбним партнером;

3) дотримуйтеся сімейних традицій та ритуалів для забезпечення згуртованості подружжя;

4) зберігайте фізичний контакт з подружнім партнером у вигляді обіймів та поцілунків;

5) дотримуйтеся рівноправності, взаємної відповідальності, довіри і пошани у шлюбних стосунках;

6) підтримуйте шлюбного партнера під час проблем зі здоров'ям, станьте для нього емоційною та психологічною опорою.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми і результати проведеного емпіричного дослідження дозволяють сформулювати наступні висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури схарактеризовані основні підходи до визначення феномену самотності та особливостей його переживання шлюбними партнерами. Ми дійшли висновку, що самотність – це суб'єктивне відчуття особистості, яке виникає через відсутність або недостатню якість чи емоційність міжособистісних стосунків у її житті. До структури феномену самотності входять такі компоненти як: соціальний, когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційно-вольовий. Основні складові самотності особистості – це емоційна та соціальна самотність. Чинники та прояви самотності можуть відрізнятися залежно від віку та статі людини. У психологічній науці виділяють такі види самотності як: хронічна, ситуативна та перехідна, екзистенціальна, культурна, соціальна та міжособистісна, емоційна та соціальна, добровільна чи вимушена, усвідомлена чи неусвідомлена; відчуження, усамітнення, вивільнення; дифузна, відчужена та дисоційована. Самотність у шлюбних стосунках може мати внутрішню (особистісну) або зовнішню (соціальну) природу. Вона може виникати усвідомлено чи під впливом поведінки, відношення інших людей як у минулому, так й у теперішньому часі. Переживання почуття самотності у шлюбі може надавати як позитивний, так й негативний вплив. Самотність у шлюбі може виникати через: внутрішні потреби чи проблеми особистості, негативний досвід стосунків у минулому, недоліки соціалізації одного з подружжя, відсутність емоційної близькості між партнерами тощо. До чинників переживання самотності у подружніх парах належать такі як: відсутність емоційного зв'язку з партнером, низький рівень згуртованості подружжя, відсутність взаєморозуміння між партнерами, буденність та монотонність у шлюбних стосунках, зокрема, в інтимних, відсутність почуття

любові та поваги між подружжям, ревнощі, подружня невірність, образи, остракізм, проблеми зі здоров'ям шлюбного партнера, специфічні риси характеру подружжя (істеричність, конфліктність, підозрілість) тощо. Почуття самотності найчастіше виникає у молодих сім'ях та у сім'ях середнього подружнього віку. Це пояснюється кризовим характером зазначених періодів.

2. Емпірично була виявлена специфіка переживання почуття самотності молодими та літніми подружніми парами. Дослідження було організовано та проведено нами в очній формі. У ньому взяли участь 60 респондентів. Серед них: 15 молодих сімей та 15 літніх подружніх пар. Вік респондентів межував між 18 та 60 роками. За результатами емпіричного дослідження, встановлено, що у представників чоловічої статі молодого подружжя переважають: середній рівень самотності (60%), неглибокий стан переживання можливої самотності (60%), та адаптивна функціональна спрямованості її переживання (60%). Домінуючими типами самотності серед чоловіків молодих подружніх пар є: емоційна (46%) та поведінкова (46%). Щодо жінок у молодих подружніх парах у них переважають: високий рівень самотності (53%), неглибокий стан переживання можливої самотності (33%) та її саморуйнівна функціональна спрямованість (54%). Найчастіше серед жінок, які є частиною молодого подружжя, зустрічаються такі види самотності, як: постійна (53%), емоційна (53%) та поведінкова (53%).

Водночас у переважної більшості чоловіків літнього подружжя спостерігаються: низький рівень самотності (80%), відсутність переживання актуальної самотності (80%), самотворча функціональна спрямованість самотності (80%). У зазначеної категорії досліджуваних – відсутні виразні види самотності. Натомість у жінок, які є частиною літньої подружньої пари переважають: низький рівень самотності (53%), відсутність переживання актуальної самотності (53%) та самотворча функціональна спрямованість переживання самотності (53%). Домінуючи види самотності – відсутні.

3. Нами були самостійно розроблені рекомендації для молодих та літніх подружніх пар. Вони можуть бути використані ними практично задля попередження виникнення почуття самотності у шлюбі.

Для молодого подружжя:

1) боріться зі стереотипами, уявленнями про шлюб та сімейні ролі, які не пов'язані з реальним життям;

2) навчиться слухати та чути шлюбного партнера;

3) збільшить кількість емоційно забарвленого спілкування з чоловіком/дружиною;

4) дотримуйтеся регулярного, різноманітного інтимного життя у шлюбі;

5) довіряйте своєму партнерові; за наявності окремих підозр чи непорозумінь – спокійно вирішуйте ситуацію, за допомогою спілкування;

6) вчиться конструктивно вирішувати сімейні конфлікти.

Для літнього подружжя:

1) забезпечуйте більшу кількість спільного емоційного спілкування, яке буде грунтуватися на взаємоповазі та довірі;

2) організовуйте спільне дозвілля, зокрема, без дітей та онуків, наодинці зі шлюбним партнером;

3) дотримуйтеся сімейних традицій та ритуалів для забезпечення згуртованості подружжя;

4) зберігайте фізичний контакт з подружнім партнером у вигляді обіймів та поцілунків;

5) дотримуйтеся рівноправності, взаємної відповідальності, довіри і пошани у шлюбних стосунках;

6) підтримуйте шлюбного партнера під час проблем зі здоров'ям, станьте для нього емоційною та психологічною опорою.

4. Систематизувавши та узагальнивши отриманий матеріал, були сформовані наступні висновки. Можемо підсумувати, що почуття самотності та її прояви є більш виразними у молодих подружніх парах. Особливо це

стосується представниць жіночої статі. Натомість у літніх подружніх парах тенденція до переживання самотності є досить слабкою. Їх самотність має позитивну забарвленість та спрямована на саморозвиток. Водночас у членів молодого подружжя, почуття самотності може нести деструктивний вплив на особистість та подружні стосунки. Такі результати можуть бути обумовлені кризовим характером такого етапу функціонування сім'ї як «молода сім'я» та значною емоційністю представниць жіночої статі у молодому віці. Отримані результати повністю підтверджують гіпотезу нашого дослідження, що існують відмінності у переживанні почуття самотності молодими та літніми подружніми парами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова С., Яремко Р. Психологічні особливості переживання самотності. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції до дня психолога (м. Львів, 21 квітня 2023р.). Львів, 2023. С. 70–73.

2. Атаманчук Н. М. Відчуття самотності в студентів на початкових етапах навчання у ЗВО. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: Збірник наукових матеріалів ІІ Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 3-4 червня 2021р.). Полтава, 2021. С. 15–19.

3. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01. – Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2018. 319 с.

4. Валькман С. М., Васильєва І. В. Феномен самотності у сучасному суспільстві. Філософія релігії та медицини в постсекулярну добу: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої пам’яті святого Луки (м. Київ, 08-09 червня 2023р.). Київ, 2023. С. 230–233.

5. Ващенко О. С. Війна і шлюб: причини конфліктів між подружжям. Відзначення Міжнародного дня прав людини: Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди (м. Київ, 5 грудня 2024 р.). Київ, 2024. С. 49–51.

6. Венгер А. Сім’я як соціально-психологічний феномен. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». 2015. № 37. С. 50–60.

7. Гавриловська К. П., Базилюк І. І. Образ сім'ї в свідомості молодих матерів із різними соціальними статусами. Молодий вчений. 2016. № 12. С. 202–206.

8. Гарбуз К. Р., Сірко Р. І. Феномен самотності в психологічній літературі. Видатні постаті психології: історія та сучасність: Збірник тез V наукового регіонального семінару (до дня психолога) (м. Львів, 20 квітня 2018 р.). Львів, 2018. С. 60–62.

9. Гордєєва К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. Педагогічні науки. 2016. №31. С. 174–182.

10. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: автореферат дисертації кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 – Загальна психологія, історії психології. Київ, 2012. 24 с.

11. Грицюк І. М. Психологія сім'ї: Методичні рекомендації до курсу «Психологія сім'ї». Луцьк, 2022. 54 с.

12. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. Гуманітарний вісник ДВНЗ: Збірник наукових праць. Київ, 2014. Випуск 31. С. 132–138.

13. Денисова Я. Осмислення феномена самотності як соціального явища. Сучасна психологія: проблеми та перспективи: Збірник наукових праць. Ізмаїл, 2021. Випуск 4. С. 33–38.

14. Євсєєва Л. І. Поняття «проблеми» сім’ї. Стабілізуючий фактор «проблеми» комунікацій сім’ї, можливості психотерапії. Вісник: збірник наукових праць. Київ, 2016. Випуск 2. С. 80–81.

15. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Актуальні задачі сучасних технологій: Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 28-29 листопада 2018 р). Тернопіль, 2018. С. 173–174.

16. Карпич І. В. Теоретичний аналіз феномену самотності в психології. Актуальні проблеми практичної психології: Збірник наукових праць Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Одеса, 17 травня 2024р.). Одеса, 2024. С. 25–28.

17. Колесник І. В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. Сучасна освіта: методологія, теорія, практика: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Дніпро, 18 березня 2021р.). Дніпро, 2021. С. 297–302.

18. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. 2017. №3. С. 59–69.

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

20. Кругла Т. О. Сімейний конфлікт: причини виникнення, попередження, врегулювання. Медсестринство. 2017. № 4. С. 71–74.

21. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр». Науковий керівник: кандидат психологічних наук Кузьо О. Львів, 2022. 52 с.

22. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами круглого столу (м. Київ, 24 квітня 2020р.). Київ, 2020. С. 33–38.

23. Литвинчук О. В. Феномен самотності: виклики сьогодення. Перспективи. 2021. №1. С. 24–30.

24. Льовочкіна О. В. Підліткова самотність як чинник особистісного зростання. Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 7-9 листопада 2014р.). Київ, 2014. С. 353–355.

25. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць. Рівне, 2020. Випуск 14. С. 136–143.

26. Малімон В. І. Віртуальне спілкування і самотність людини. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2015. №63. С. 108–115.

27. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами круглого столу (м. Київ, 24 квітня 2020р.). Київ, 2020. С. 56–60.

28. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодої сім'ї: Монографія. Луцьк, 2018. 235 с.

29. Нестеренко А. В., Скворець В. О. Емоційна самотність у шлюбі як наслідок недоліків соціалізації особистості. Урбаністичні студії: сучасний стан та перспективи розвитку: Збірка матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Дніпро, 25 вересня 2020 р.). Дніпро, 2020. С. 65–67.

30. Носуль Т. В. Психологічні особливості переживання самотності у людей похилого віку: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр». Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Літвінова О. В. Кременчук, 2024. 71 с.

31. Олейник Н. О. Факторна модель переживання самотності. Психологічні перспективи. 2016. №27. С. 125–136.

32. Олійник І. В., Пренко А. В. Психологічні особливості сімейних труднощів на різних етапах життєвого циклу сім'ї та шляхи їх подолання. Perspectives of contemporary science: theory and practice: the 12th International scientific and practical conference (Lviv, Ukraine, January 13-15, 2025). Lviv, 2025. С. 882–884.

33. Перепелюк Т. Подружня психологічна сумісність як чинник стабільності шлюбних стосунків. Вісник Львівського університету. 2019. № 4. С. 55–61.

34. Періг І. М., Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання: Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (м. Харків, 19 травня 2020р.). Харків, 2020. С. 138–140.

35. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. Психологія і особистість. 2019. №1. С. 9–21.

36. Портницька Н. Ф., Долінчук І. О. Способи вирішення конфліктів як чинник побудови подружніх стосунків: актуальні тенденції. Наука і освіта. 2016. № 5. С. 233–238.

37. Потоцька І. С., Мазур О. В., Мацько Н. Г., Савенко А. О., Мартинова Ю. Ю. Вивчення актуальних цінностей жінок з різним рівнем суб'єктивного переживання самотності. Актуальні проблеми освіти і науки в умовах війни: Матеріали першої науково-практичної онлайн-конференції з міжнародною участю (м. Київ, 6-7 червня 2023р.). Київ, 2023. С. 74–83.

38. Проскурняк О. П. Чинники, які впливають на якість повторного шлюбу. Психологічний часопис. 2018. №1. С. 138–150.

39. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. №3. 136–146.

40. Сингаївська І. В., Лукаш Ю. С. Психологічна допомога при вирішенні подружніх конфліктів. Вчені записки Університету «КРОК». 2021. № 1. С. 251–257.

41. Сіткар В. І., Павлова-Робота О. Соціально-психологічний аналіз подружньої невірності. Магістерський науковий вісник. 2018. №29. С. 31–33.

42. Сосніхіна С. Є. Психологічний аналіз сучасних шлюбно-сімейних стосунків студентської сім'ї. Вісник Харківського національного

педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: Збірник наукових праць. Харків , 2016. Випуск 52. С. 134–142.

43. Степаненко І. М., Молчанова Н. Психологічні особливості прояву самотності в дорослому віці. Молодий вчений. 2018. № 12. С. 67–69.

44. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології. 2018. №2. С. 70–73.

45. Туриніна О. Л., Клімова Н. В. Діагностика та корекція психічних станів подружжя на різних етапах розвитку сім'ї. Universum. 2025. № 18. С. 135–142.

46. Усков В. В., Стахова О. О. Проблема самотності в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць. Київ, 2015. Випуск 4. С. 171–175.

47. Федоренко Р. П. Психологічний аналіз подружніх взаємин на різних стадіях функціонування сім'ї: Монографія. Луцьк, 2022. 332 с.

48. Харченко Н., Кузнецов Є. Особливості психологічної самотності особистості під час російсько-української війни. Виклики сучасної психологічної науки країн ЄС: перспективи інтеграції українського досвіду: Матеріали методологічного семінару лабораторії методології і теорії психології Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (м. Київ, 26 жовтня 2023р.). Київ, 2023. С. 45–47.

49. Чубіна Т. Д., Томіленко Д. В. Функції сім'ї: класифікація та характеристика. Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю (м. Черкаси, 23 квітня 2020р.). Черкаси, 2020. С. 118–120.

50. Чугай Я. В. Переживання стану самотності у студентів з різним рівнем комунікативних та організаторських здібностей: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр». Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Теслик Н. М. Суми, 2020. 94 с.

51. Шевченко О. М. Соціально-психологічні аспекти самотності. Габітус. 2019. №9. С. 99–102.

52. Яценко О. В. Практика «соло» як свідомий вибір: дискурсивний зміст. Psychological journal. 2019. №12. С. 105–118.

53. Danvers A. F., Efinger L. D., Mehl M. R. Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. Journal of Research in Personality. 2023. №107. P. 104–112.

54. de Jong-Gierveld J., Broese Van Groenou M. Quality of marriage and social loneliness in later life. In F. Maggino (Ed.), Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research. 2023. №16. P. 1–5.

55. Hsieh N., Hawkley L. Loneliness in the older adult marriage: Associations with dyadic aversion, indifference, and ambivalence. J Soc Pers Relat. 2017. №35. P. 1319–1339.

56. Taylor H. O., Cudjoe T. K. M., Bu F., Lim M. H. The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. BMC Public Health. 2023. №23. P. 1049–1051.

57. Yaguas J., Henandis S. P., Santababina F. J. T. The complexity of loneliness. Acta Biomed. 2018. № 89. P. 302–314.

ДОДАТКИ

Додаток А

Сирі дані емпіричного дослідження

«Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Молоді сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Бал	Рівень самотності	№ респондента	Бал	Рівень самотності
1	31	середній	9	27	середній
2	33	середній	10	28	середній
3	55	високий	11	55	високий
4	34	середній	12	29	середній
5	18	низький	13	30	середній
6	55	високий	14	15	низький
7	55	високий	15	31	середній
8	30	середній			

Молоді сім'ї. Жінки

№ респондента	Бал	Рівень самотності	№ респондента	Бал	Рівень самотності
1	54	високий	9	55	високий
2	56	високий	10	54	високий
3	55	високий	11	53	високий
4	57	високий	12	57	високий
5	31	середній	13	33	середній
6	32	середній	14	34	середній

7	33	середній	15	19	низький
8	18	низький			

Літні сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Бал	Рівень самотності	№ респондента	Бал	Рівень самотності
1	12	низький	9	11	низький
2	13	низький	10	11	низький
3	9	низький	11	12	низький
4	27	середній	12	10	низький
5	14	низький	13	8	низький
6	15	низький	14	7	низький
7	12	низький	15	43	високий
8	24	середній			

Літні сім'ї. Жінки

№ респондента	Бал	Рівень самотності	№ респондента	Бал	Рівень самотності
1	11	низький	9	14	низький
2	11	низький	10	18	низький
3	22	середній	11	12	низький
4	24	середній	12	11	низький
5	26	середній	13	24	середній
6	12	низький	14	23	середній
7	13	низький	15	51	високий
8	24	середній			

Методика «Самотність» (С. Корчагіна)

Молоді сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Бал	Стан переживання самотності	№ респондента	Бал	Стан переживання самотності
1	22	неглибокий	9	23	неглибокий
2	21	неглибокий	10	22	неглибокий
3	33	глибокий	11	36	глибокий
4	21	неглибокий	12	24	неглибокий
5	14	немає	13	26	неглибокий
6	33	глибокий	14	14	немає
7	35	глибокий	15	27	неглибокий
8	22	неглибокий			

Молоді сім'ї. Жінки

№ респондента	Бал	Стан переживання самотності	№ респондента	Бал	Стан переживання самотності
1	30	глибокий	9	37	глибокий
2	37	глибокий	10	36	глибокий
3	44	дуже глибокий	11	45	дуже глибокий
4	45	дуже глибокий	12	46	дуже глибокий
5	25	неглибокий	13	23	неглибокий
6	26	неглибокий	14	26	неглибокий
7	24	неглибокий	15	14	немає
8	12	немає			

Літні сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Бал	Стан переживання самотності	№ респондента	Бал	Стан переживання самотності
1	14	немає	9	12	немає
2	12	немає	10	15	немає
3	14	немає	11	12	немає
4	20	неглибокий	12	12	немає
5	13	немає	13	12	немає
6	12	немає	14	12	немає
7	12	немає	15	35	глибокий
8	21	неглибокий			

Літні сім'ї. Жінки

№ респондента	Бал	Стан переживання самотності	№ респондента	Бал	Стан переживання самотності
1	14	немає	9	12	немає
2	15	немає	10	13	немає
3	22	неглибокий	11	12	немає
4	17	неглибокий	12	13	немає
5	18	неглибокий	13	19	неглибокий
6	12	немає	14	19	неглибокий
7	13	немає	15	33	глибокий
8	18	неглибокий			

Методика «Функціональна спрямованість переживання самотності»

(О. Саннікова, В. Бедан)

Молоді сім'ї. Чоловіки

№ респондента	№	Спрямованість самотності	№ респондента	№	Спрямованість самотності
1	2	адаптивна	9	2	адаптивна
2	2	адаптивна	10	2	адаптивна
3	3	саморуйнівна	11	3	саморуйнівна
4	2	адаптивна	12	2	адаптивна
5	1	самотворча	13	2	адаптивна
6	3	саморуйнівна	14	1	самотворча
7	3	саморуйнівна	15	2	адаптивна
8	2	адаптивна			

Молоді сім'ї. Жінки

№ респондента	№	Спрямованість самотності	№ респондента	№	Спрямованість самотності
1	3	саморуйнівна	9	3	саморуйнівна
2	3	саморуйнівна	10	3	саморуйнівна
3	3	саморуйнівна	11	3	саморуйнівна
4	3	саморуйнівна	12	3	саморуйнівна
5	2	адаптивна	13	2	адаптивна
6	2	адаптивна	14	2	адаптивна
7	2	адаптивна	15	1	самотворча
8	1	самотворча			

Літні сім'ї. Чоловіки

№ респондента	№	Спрямованість самотності	№ респондента	№	Спрямованість самотності
1	1	самотворча	9	1	самотворча
2	1	самотворча	10	1	самотворча

3	1	самотворча	11	1	самотворча
4	2	адаптивна	12	1	самотворча
5	1	самотворча	13	1	самотворча
6	1	самотворча	14	1	самотворча
7	1	самотворча	15	3	саморуйнівна
8	2	адаптивна			

Літні сім'ї. Жінки

№ респондента	№	Спрямованість самотності	№ респондента	№	Спрямованість самотності
1	1	самотворча	9	1	самотворча
2	1	самотворча	10	1	самотворча
3	2	адаптивна	11	1	самотворча
4	2	адаптивна	12	1	самотворча
5	2	адаптивна	13	2	адаптивна
6	1	самотворча	14	2	адаптивна
7	1	самотворча	15	3	саморуйнівна
8	2	адаптивна			

Методика «Діагностика переживання самотності» (Е. Рогова)

Молоді сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Тимчасова самотність	Постійна самотність	Емоційна самотність	Поведінкова самотність	Когнітивна самотність
1	6	3	6	5	2
2	6	3	6	5	2
3	4	7	8	7	7

4	6	3	6	5	2
5	4	2	1	1	1
6	4	7	8	7	7
7	4	7	8	7	7
8	6	3	6	5	2
9	4	7	8	7	7
10	6	3	6	5	2
11	4	7	8	7	7
12	6	3	6	5	2
13	4	2	1	1	1
14	4	7	8	7	7
15	4	7	8	7	7

Молоді сім'ї. Жінки

№ респондента	Тимчасова самотність	Постійна самотність	Емоційна самотність	Поведінкова самотність	Когнітивна самотність
1	7	9	9	8	7
2	6	7	10	10	6
3	5	8	8	8	8
4	7	9	9	8	7
5	6	6	4	5	2
6	3	4	4	2	2
7	6	6	4	5	2
8	1	1	1	1	1
9	7	9	9	8	7
10	6	7	10	10	6

11	5	8	8	8	8
12	7	9	9	8	7
13	6	6	4	5	2
14	3	4	4	2	2
15	2	2	2	2	2

Літні сім'ї. Чоловіки

№ респондента	Тимчасова самотність	Постійна самотність	Емоційна самотність	Поведінкова самотність	Когнітивна самотність
1	4	1	2	2	2
2	2	2	2	2	2
3	1	1	1	1	1
4	6	4	4	4	3
5	4	1	2	2	2
6	2	2	2	2	2
7	1	1	1	1	1
8	6	4	4	4	3
9	4	1	2	2	2
10	2	2	2	2	2
11	1	1	1	1	1
12	4	1	2	2	2
13	2	2	2	2	2
14	1	1	1	1	1
15	6	7	7	7	7

Літні сім'ї. Жінки

№ респондента	Тимчасова самотність	Постійна самотність	Емоційна самотність	Поведінкова самотність	Когнітивна самотність
1	3	2	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	5	6	6	5	4
4	4	6	6	4	4
5	4	6	6	4	4
6	3	2	1	1	1
7	2	2	2	2	2
8	5	6	6	5	4
9	3	2	1	1	1
10	2	2	2	2	2
11	3	2	1	1	1
12	2	2	2	2	2
13	5	6	6	5	5
14	5	6	6	5	5
15	6	7	7	7	7