

С. С. Бондарчук

студентка
Інститут післядипломної освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Т. А. Гонтар

студентка
Інститут післядипломної освіти
Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Н. М. Пилипенко

кандидат психологічних наук,
практичний психолог
Черкаський державний технологічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ У ЖІНОК

У статті проаналізовано психологічні особливості переживання самотності й копінг-стратегії в жінок. Зважаючи на відсутність у вітчизняній психології досліджень суб'єктивно значущого переживання самотності й дисфункційних копінг-стратегій у жінок, вивчення цього питання в процесі консультативної психологічної практики уможливує отримання більш достовірних результатів. Здійснено психологічний аналіз взаємозв'язку емоційного стану самотності із двома видами самоставлення – позитивного (впевненого) й негативного – невпевненого (з ригідними механізмами психологічного захисту). Розроблено психокорекційну програму для жінок, які болісно переживають стан самотності з копінг-стратегіями «уникнення». Одними з її основних завдань є: підвищення самооцінки, формування комунікативних навичок, корекція образу «Я», оволодіння успішною копінг-поведінкою.

Ключові слова: копінг-стратегії, невроз, почуття самотності, психічний стан, ізоляція, емоційні стани, самоставлення, механізми психологічного захисту, тривожність, довіра, любов, самоприйняття, самооцінка.

Постановка проблеми. Переживання почуття самотності за відчуження індивіда в умовах соціально-економічних криз є поширеною суспільною проблемою. Особливо гостро вона сприймається жінками з депривованою соціальною потребою в спілкуванні, що може спричинити суб'єктивно значущу для жінки психологічну проблему хронічного усамітнення на дезадаптаційному рівні. Тому вивчення копінг-поведінки як опанування жіночої самотності в умовах соціальної нестабільності є надзвичайно актуальним питанням. До того ж психологічне дослідження взаємозв'язку явища самотності і статі сприяє успішному розробленню психокорекційної програми, з урахуванням його природи й індивідуально-особистісних властивостей жінки.

Феномен жіночої самотності має суперечливий характер у зв'язку з його позитивним або негативним відображенням на психічному здоров'ї представників жіночої статі. Ці модальності – від позитивних характеристик до негативних – як прояви людського життя потрібні для пізнання світу та самопізнання в спілкуванні. К. Ясперс підтверджує, що людське життя є безперервним руйнуванням самотності та свідомим заглибленням

людини в неї. Усамітнівшись, вона переосмислює життєві цінності, а прийнявши на самоті саму себе, відкриває нові можливості для особистісного зростання.

У вітчизняній психології фактично відсутні результати дослідження з феноменології типів переживання самотності й копінг-стратегій саме в жінок, а їхні висновки інтерпретуються стосовно досліджуваних, які не переживають стан самотності як суб'єктивно значущу проблему. Більш достовірними будуть дані, отримані в процесі психологічного консультування – кваліфікованої психологічної допомоги та корекції неблагополучних емоційних станів у жінок, які реально переживають стан самотності. Тому вивчення питання психологічних особливостей переживання самотності та копінг-стратегій у жінок сучасною прикладною психологією й психологічною консультативною практикою водночас є нагальним запитом сьогодення вітчизняної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема самотності ретельно вивчено саме закордонними авторами (Е. Берн, Р. Вейс, М. Мід, М. Міцелі, Б. Морам, Л. Пепло, К. Роджерс, Г. Саллівен, Ф. Слейгер, Ф. Фромм-Рейхман та ін.).

У вітчизняній психології особливості переживання особистістю самотності на різних етапах її життєвого шляху досліджували К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, Л. Карамушка, І. Кон, Н. Левітов, С. Максименко, О. Саннікова, І. Слободчикова, Т. Титаренко, Н. Хамітов, Ю. Швалб. Копінг-стратегії оволодіння стресовими ситуаціями вивчали Г. Віленська, Р. Грановська, К. Муздибаєв. Проблема самотності розглядається також у контексті сімейних стосунків (О. Донченко, Ю. Швалб), у філософсько-психологічному аналізі джерел чоловічої і жіночої самотності (Н. Хамітов) та в соціально-психологічному аналізі емоційного відгуку суб'єкта із значущою проблемою самотності в контексті міжособистісних взаємин (К. Абульханова-Славська, Є. Головаха, І. Кон, В. Куніцина, О. Леонтьєв, Г. Орлов, Г. Старшенбаум, А. Хараш та ін.), у психологічному аналізі особистісних характеристик як схильності до переживання самотності (Т. Бушуєва, Є. Заворотних, К. Манакова, О. Мухнерова, В. Сіляєва та ін.). Концептуальні засади тренінгової роботи із самотніми жінками та їх психологічного консультування описують С. Васьківська, Н. Каліна, Г. Новайтис, К. Роджерс, К. Рудестам, Т. Титаренко, І. Ялом.

Вивчення цього питання в нашому дослідженні є важливим і актуальним для сучасної прикладної психології й психологічної консультативної практики.

Мета статті полягає в психологічному аналізі психологічних особливостей переживання жінками самотності й копінг-стратегій як складника їхньої саморегулюючої поведінки, у розробленні й апробації психокорекційної програми з оптимізації їхнього психічного стану.

Методи дослідження теми. Для розв'язання поставлених завдань застосовано теоретичні методи (аналіз, порівняння, систематизація, узагальнення даних теоретичних й емпіричних досліджень; б) емпіричні (психодіагностичні: методика виявлення захисних механізмів LSI Р. Плутчика, методика самооцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна; методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Neim) [2]; опитування, спостереження); в) практично-розвивальні (бесіда, психологічне консультування, соціально-психологічний тренінг, техніки гештальт-терапії, когнітивно-поведінкової й психодинамічно-орієнтовної терапії) [7].

Виклад основного матеріалу. Зміст поняття самотності є «багатоликим», різноманітно структурованим у розкритті таких семантичних конструктів, як «відчуження», «самовідчуження», «відособлення», «ізоляція», «усамітнення». Досить часто в науковій літературі вони вживаються як близькі за синонімічним значенням, вказуючи на суб'єктивні переживання, хоча «ізоляція» – це зовнішнє відокремлення індивіда від людей, а «усаміт-

нення» – добровільний і тимчасовий ухід індивіда від контактів для можливості особистісного розвитку. Слово «самотній» походить від «сам». Проте можна не почуватися самотнім, коли залишаєшся віч-на-віч із собою і, навпаки, переживати самотність у натовпі людей. Останні відчуття пов'язані зі значущою для людини проблемою соціального відчуження, ізоляції, усамітнення, особливо коли це стосується жінки.

Так, багато закордонних і вітчизняних психологів стверджують, що для жінок пріоритетними цінностями є стосунки між людьми і спілкування [3, с. 177]. У жінок більш виражене прагнення допомагати іншим, більша спрямованість на тісну співпрацю, дружні стосунки з оточенням, частіше проявляються гіперсоціальні настановлення в поведінці, підкреслений альтруїзм, ніж у чоловіків [10, с. 16]. Отже, тим більше суб'єктивно значущою може бути для жінки деривація потреби в спілкуванні, здатна зумовити емоційне відчуття порожнечі.

У психологічних словниках самотність трактується як один із психогенних чинників, які впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Про самотність як психічний феномен можна говорити в таких основних категоріях: самотність як почуття (переживання людиною своєї несхожості з іншими, відчуття нерозуміння і неприйняття себе з боку людей, без довіри і любові), як процес (втрата соціального статусу й здатності реалізовувати суспільні норми, принципи і цінності), як ставлення (неприйняття світу як самоцінності, неспроможність ідентифікувати себе з іншими), як життєва позиція (небажання підтримувати близькі стосунки), як психічний стан (переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом). Стан самотності може мати низку модальностей – від норми до патології. Клінічні форми патологічної форми стану самотності супроводжується психічними розладами [4, с. 9–10].

Безперечно, щаслива жінка завжди використовує період самотності у своєму житті для рефлексії професійного шляху, свого саморозвитку, творчості, побудови здорових і довірливих стосунків з іншими людьми. Е. Пепло й М. Міцеліо у зв'язку із цим стверджують, що щасливі люди комфортно почувують себе на самоті та ніколи не переймаються проблемою самотності, це так би мовити комфортна самотність. Представники екзистенціально-гуманістичного напрямку А. Маслоу й І. Ялом також наділяють самотність позитивними характеристиками – як прагнення до особистісного зростання й реалізації творчого потенціалу.

Проте в більшості наукових підходів (М. Буянов, Р. Вейс, Дж. Зілбург, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд та ін.) самотність розглядається як негативне явище, пов'язане з нереалізованою

потребою в людських контактах та певними індивідуально-особистісними властивостями. Так, представники гуманістичного напрямку психотерапії (Г. Олпорт, К. Роджерс) розглядають особливості переживання самотності як конфлікт між реальним й ідеальним «Я», неприйняття людиною себе на фізіологічному і психологічному рівнях; неофрейдисти (Е. Фромм, Г. Саллівен) виділяють риси характеру і внутрішньоособистісні конфлікти як вагомий чинник виникнення і прояву самотності, зокрема К. Хорні описує прояви самотності у виділених нею типах невротичних особистостей (агресивний, відсторонений, поступливий); представники когнітивного напрямку (Е. Пепло, Д. Перлман) експериментально підтвердили взаємозв'язок самотності і низької самооцінки.

Н. Хамітов стверджує, що внутрішня самотність як результат внутрішньоособистісних суперечностей притаманна людям, які включені в міжособистісні стосунки, соціально не ізольовані від людей, проте суб'єктивно відчують себе самотніми. Зовнішня самотність може бути наслідком випадку-конфлікту, унаслідок чого відбувається психологічне відокремлення людини від інших людей [9].

Копінг-стратегії (когнітивні – емоційні – поведінкові) подолання жінками емоційного стану самотності визначаємо як способи вирішення ними складних життєвих проблем на адаптаційному, частково адаптаційному чи дезадаптаційному рівнях. У психологічній літературі копінг (від англ. *coping* – «справлятися») – відповідь особистості на загрозу для неї ситуацію, стратегії подолання стресу й вирішення психологічних проблем. Вони можуть бути як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (соціально-психологічними, орієнтованими на підтримку з боку оточення). Ефективність копінг-стратегій залежить від типу стресової ситуації, індивідуально-особистісних особливостей із ресурсними можливостями жінки щодо подолання труднощів.

Цікавим є науковий факт, що копінг-поведінка в психоаналітичному підході пояснюється як прояв психологічного захисту (спосіб послаблення тривожності), тобто копінг-стратегії і механізми психологічного захисту мають фактично однакові Его-процеси для вирішення індивідом суб'єктивно значущої психологічної проблеми. Так, для збереження позитивного самоствавлення, стабільності самооцінки, свого ідеального «Я» особистість втримує позитивне ставлення до самої себе шляхом ізоляції себе від власних вчинків (за допомогою захисних механізмів) [8, с. 123].

Самоствавлення розглядається в контексті проблеми розвитку особистості в роботах Б. Ананьєва, Л. Виготського, О. Леонтьєва, С. Рубінштейна, В. Століна, А. Фурмана, І. Чеснокової та ін. У межах цієї проблеми актуальним для нашого дослідження є питання вивчення взаємовпливів механізмів психологічного захисту і самоствав-

лення особистості жінки, що переживає самотність як суб'єктивну неможливість і небажання мати емоційний відгук й прийняття себе іншими людьми.

Ф. Перлз вважає, що самоусвідомлення сприяє саморегуляції, встановлює рівновагу між внутрішнім світом і середовищем. За невротичного стану переживання самотності виключаються аналіз внутрішньої (явища і процеси усвідомлення себе) і зовнішньої (ситуації, події) зони усвідомлення. Активною є лише середня зона усвідомлення – фантазії, унаслідок чого домінує зосередженість свідомості на минулому і майбутньому, на шкоду теперішньому, але ж завершити гештальт (тобто задоволення потреби) можна лише в момент «тут і тепер» [7, с. 117].

У сучасних працях [5] досліджено негативне переживання самотності дівчатами-студентками. Негативне переживання жіночої самотності пов'язане із фрустрацією потреб в афіліації, прийнятті і самоприйнятті. Для них характерними є такі індивідуально-особистісні особливості: невроз, соціофобії, ригідність мислення, тривожність, низька терпимість до прийняття почуттів, підвищена чуттєвість до невдач і відторгнення.

У період дорослішання жінок (23–29 років) особистісними детермінантами активної копінг-стратегії «асертивні дії» є: рішучість, упевненість у собі, розкутість, оптимістичність, невимушеність, маскуліність, товарицькість, екстравертованість, емоційна стабільність. Особистісними особливостями вибору стратегії «уникнення» є: емоційна нестійкість, збудливість, імпульсивність, депресивність, тривожність, самокритичність, ослаблений самоконтроль, нерішучість. Негативні емоції відреагують жінки з вибором копінгу «агресивні дії». Вони авторитарні, агресивні, домінантні, драгтивні, нетерпимі, егоцентричні, схильні до маніпуляцій. Такі ж особистісні характеристики мають жінки з копінг-стратегією «маніпулятивні дії», до того ж вони часто обстоюють свою думку та проявляють прямоту в міжособистісних стосунках [1, с. 45].

Жінки зрілого віку мають такі особливості особистісно-емоційного реагування в стані самотності: відчуття власної непривабливості, вразливість, почуття незахищеності й покинутості, самобичування, переживання внутрішніх конфліктів [6].

На основі результатів проведеного опитування жінок (37 осіб від 24 до 55 років), що зверталися по допомогу в жіночий консультативний центр із суб'єктивно значущою проблемою самотності, й проведених із ними бесід у процесі психологічного консультування та тестування (за необхідності – за вищеназваними психодіагностичними методиками) нами виділено такі типи переживання ними психічного стану самотності: оптимістичне (у поєднанні з копінг-стратегіями

активного вирішення психологічної проблеми), тривожно-амбівалентне (зі стратегіями ситуативно-тимчасового відсторонення від рішення проблеми або ж пошуку соціальної підтримки) та емоційно-інтенсивне (з копінг-стратегіями «уникнення»).

Так, жінки (12%) з оптимістичним типом переживання мають позитивне ставлення до самотності (комфортне усамітнення), задоволені собою, ініціативні в покращенні стосунків з іншими людьми, з адекватною довірою до них та характеризуються незалежністю в соціальному оточенні. Їхні *адаптивні когнітивно-емоційно-поведінкові копінг-стратегії* (збереження самовладання, оптимізм, співпраця, встановлення власної цінності, проблемний аналіз) пов'язані із самоконтролем і саморегуляцією своєї поведінки, адаптивними механізмами захисту – за потреби, активним пошуком підтримки, інформації й рішень стосовно проблемних життєвих ситуацій. Цим жінкам притаманні низькі значення механізмів психологічного захисту, за винятком показника середнього рівня розвитку механізму «раціоналізація». Цей механізм пов'язаний із неусвідомленим контролем над емоціями й імпульсами, з раціональною інтерпретацією життєвої ситуації.

Тривожно-амбівалентне переживання з *відносно адаптивними когнітивно-емоційно-поведінковими копінг-стратегіями* (відносність, надання сенсу; емоційна розрядка; відволікання, компенсація, конструктивна активність) притаманне жінкам (35%), які ставляться до самотності як до позитивного і негативного явища водночас. У цих жінок, з амбівалентним типом переживання самотності, виявлено механізм раціоналізації – такого ж рівня розвитку, як і в жінок з оптимістичним типом переживання стану усамітнення. Вони можуть вдаватися до гнучких механізмів захисту, за необхідності, проте в ситуаціях соціальної ізоляції можуть ситуативно проявляти на тлі підвищеного рівня реактивної тривожності безініціативність у налагоджуванні контактів, нерішучість й уникнення рішення проблеми. До групи з амбівалентним переживанням самотності можна віднести також екстравертованих жінок, які заперечують такий емоційний стан або ж негативно ставляться до усамітнення, попри це почувають себе емоційно благополучно.

Емоційно-інтенсивний тип болючого переживання жінками (53%) деструктивної самотності взаємопов'язаний з їхнім невпевненим самоставленням та негативним ставленням до соціальних контактів, високою особистісною тривожністю, ригідними механізмами психологічного захисту (здебільшого регресія, проєкція, заперечення), страхом розчарувань від стосунків, емоційною залежністю або ж страхом емоційної близькості, вразливістю і чуттєвістю в міжособистісній взає-

модії, відсутністю довіри до людей, особливо до протилежної статі.

Жінкам з емоційно-інтенсивним типом переживання самотності, з *дезадаптивними когнітивно-емоційно-поведінковими копінг-стратегіями* (покора, ігнорування, придушення емоцій, агресивність, самозвинувачення, активне уникнення, відступ) властиві показники високого рівня розвитку механізмів «проєкція» (приписування оточенню негативних якостей як раціональна підстава для їх неприйняття і самоприйняття на цьому тлі) і «заперечення» (відмова визнати факт існування неприємностей). Відомо, що проєкція, як і заперечення, у згубних формах завдає значної шкоди взаєминам у спілкуванні. Для людей із цими механізмами психологічного захисту характерні більш зовнішні (у ситуаціях прояву проєкції) або ж внутрішні (за умови дієвості механізму заперечення) конфлікти; знижена самокритичність та неадекватна (здебільшого низька) самооцінка, низький рівень самоконтролю. Дисфункційні (дезадаптивні) копінг-стратегії цих жінок є здебільшого уникненням вирішення психологічної проблеми. Вони мають дифузні особисті кордони, часто переживають почуття провини, образи, страхів, схильні до самозвинувачування і нерішучості. Безумовно, ці жінки потребують психологічної допомоги.

У зв'язку із чим нами розроблено психокорекційну програму з метою психологічної допомоги жінкам, які страждають від самотності. Однією з її складників є соціально-психологічний тренінг «Формування відповідальності за взаємини». Тренінг стимулює рефлексію адекватного уявлення про себе, зацікавленість міжособистісними стосунками й отримання задоволення від копійки праці над ними.

У процесі цього тренінгу в жінок розвивається здатність до саморегуляції завдяки усвідомленню ригідності своїх механізмів психологічного захисту, зниження особистісної тривожності та підвищення рівня емоційної стійкості. Безумовно, тренінгова робота за таким напрямом сприяє гармонійному розвитку особистості жінки, формуванню її адекватної жіночої самооцінки й впевненої поведінки. Процес самопізнання, цілеспрямовано організований у тренінговій групі, передбачає формування в жінки зрілого ставлення до себе, впевненої поведінки через прийняття своєї індивідуальності, розвиток аутосимпатії, самоповаги та самоінтересу.

Одними з основних завдань ефективно терапевтичної психокорекційної програми є: підвищення самооцінки, формування комунікативних навичок, корекція образу «Я», оволодіння успішними копінг-стратегіями, стабілізація Его-складників та емоційної сфери, коригування деструктивних когніцій патогенного мислення, асиміляція жіночих архетипів, розвиток самоприйняття – своєї зовнішності, тіла, тінювих сторін особистісних структур тощо.

Висновки. Самотність є складним соціально-психологічним явищем та психічним станом водночас, що включає в себе різноманітні форми, типи переживань із відповідними їм копінг-стратегіями й обумовлюється різними чинниками – внутрішніми (індивідуально-особистісними) та зовнішніми (соціальними). Позитивні чи негативні модальності психічного стану жіночої самотності є проявами людського життя, необхідні для довірливих стосунків з людьми, пізнання любові й світу, самопізнання в спілкуванні, переосмислення сенсу життєвих цінностей, самоприйняття та відкриття нових можливостей для особистісного зростання.

Ефективними копінг-стратегіями як емоційними, когнітивними й поведінковими засобами саморегуляції є цілеспрямовані й саморегулюючі дії особистості жінки стосовно активного вирішення психологічної проблеми на адаптаційному рівні з урахуванням соціальних вимог та оптимальних для її психологічного благополуччя копінг-ресурсів.

Емпірично досліджено три типи переживання жінкою самотності: оптимістичний – з *адаптивними копінг-стратегіями*, тривожно-амбівалентний – з *відносно адаптивними копінг-стратегіями* й емоційно-інтенсивний – з *дезадаптивними копінг-стратегіями*, у результаті чого розроблено психокорекційну програму для дезадаптованих жінок, які болісно переживають стан самотності з копінг-стратегіями «уникнення».

У **перспективі** – дослідження особливостей самоставлення розлучених жінок у співвідношенні з різним рівнем розвитку механізмів захисту.

Література:

1. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2017. Вип. 8. С. 41–46.
2. Злишков В., Лукомська С., Федан О. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
3. Ильин Е. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 544 с.
4. Гасанова П., Омарова М. Психология одиночества : учебно-методическое пособие. Киев, 2017. 76 с.
5. Манакова К. Типы переживания одиночества в контексте психологического здоровья девушек-студенток : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13. Москва, 2015. 25 с.
6. Мухнерова Е. Переживание одиночества в зрелом возрасте : гендерный аспект : автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.01. Санкт-Петербург, 2006. 19 с.
7. Осипова А. Общая психокоррекция : учебное пособие. Москва : ТЦ «Сфера», 2004. 509 с.
8. Столин В. Самосознание личности. Москв а: Изд-во Моск. ун-та, 1983. 284 с.
9. Хамитов Н. Философия одиночества. Опыт вживания в проблему. Одиночество женское и мужское. Киев : Наукова думка, 1995. 170 с.
10. Харченко С. Особенности общения мужчин и женщин. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 4 (97). С. 12–16.

Бондарчук С. С., Гонтарь Т. А., Пилипенко Н. Н. Особенности переживания одиночества и копинг-стратегии у женщин

В статье проанализированы психологические особенности переживания одиночества и копинг-стратегии у женщин. Учитывая отсутствие в отечественной психологии исследованный субъективно значимого переживания одиночества и дисфункциональных копинг-стратегий у женщин, изучение этого вопроса в процессе консультативной психологической практики делает возможным получение более достоверных результатов. Осуществлен психологический анализ взаимосвязи эмоционального состояния одиночества с двумя видами самоотношения – положительного (уверенного) и отрицательного – неуверенного (с ригидными механизмами психологической защиты). Разработана психокоррекционная программа для женщин, которые болезненно переживают состояние одиночества с копинг-стратегиями «избегание». Одними из ее основных задач являются: повышение самооценки, формирование коммуникативных навыков, коррекция образа «Я», овладение успешным копинг-поведением.

Ключевые слова: копинг-стратегии, невроз, чувство одиночества, психическое состояние, изоляция, эмоциональные состояния, самоотношение, механизмы психологической защиты, тревожность, доверие, любовь, самопринятие, самооценка.

Bondarchuk S. S., Hontar T. A., Pylypenko N. M. Features of the experiencing loneliness and coping strategies of women

The experience of loneliness in the conditions of estrangement of an individual in a socio-economic crisis is a widespread social problem. The research paper analyzes the psychological features of experiencing loneliness and coping strategies of women.

Taking into account the fact that the domestic psychology lacks the research of subjectively significant experience of loneliness and dysfunctional coping strategies in women, the study of this issue in the process of advisory psychological practice allows obtaining more reliable results.

A psychological analysis of the relationship of the emotional state of loneliness with two types of self-attitude – positive (confident) and negative – unsure (with rigid mechanisms of psychological protection) is carried out. A psycho-correction program for women who painfully experience a state of loneliness with coping strategies of “avoidance” is developed. One of its main tasks is to increase self-esteem, the formation of communicative skills, the correction of the image of self, mastering successful coping behaviour.

Key words: coping strategies, neurosis, feeling of loneliness, mental status, isolation, emotional states, self-attitude, mechanisms of psychological protection, anxiety, trust, love, self-perception, self-esteem.