

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

Кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри психології

А.І. Яблонський

“ ” 2024 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ МАТЕРЯМИ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ

Керівник:

к. психол. н., доцент.б.в.з.

Опанасенко Людмила Анатоліївна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент:

к. псих. н., доцент кафедри

психології Національного

університету кораблебудування ім.

адмірала Макарова

Мухіна Людмила Михайлівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконав:

студентка VI курсу групи 667 Мз

Тригуб Наталія Василівна

(П.І.Б.)

Спеціальності:

053 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПП:

«Сімейна психологія з основами
психотерапії»

Миколаїв – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МАТЕРЯМИ ДОРОСЛИХ ДІТЕЙ.....	7
1.1. Самотність як психологічний феномен.....	7
1.2. Психологічні прояви самотності у матерів.....	20
1.3. Фактори, які впливають на особливості переживання самотності матерями дорослих дітей.....	26
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МАТЕРЯМИ, ДІТИ ЯКИХ ДОСЯГЛИ ПОВНОЛІТТЯ.....	34
2.1. Характеристика методик дослідження та вибірки досліджуваних.....	34
2.2 Аналіз психологічних особливостей переживання самотності матерями дорослих дітей.....	41
Висновки до другого розділу.....	
РОЗДІЛ 3. САМОТНІСТЬ МАТЕРІВ ДОРОСЛИХ ДІТЕЙ ЯК РЕСУРС САМОДОСТАТНЬОСТІ.....	55
3.1. Обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми в роботі з самотністю матерів дорослих дітей.....	55
3.2. Аналіз результатів формувального експерименту.....	69
3.3. Рекомендації щодо упровадження програми в практичну діяльність сімейного психолога.....	74
Висновки до третього розділу.....	79
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема самотності завжди хвилювала людство. За останні роки, в умовах глобальної цифровізації життя, вона набула ще більшого масштабування. Сьогодні зростає кількість людей, які почуваються самотніми навіть за наявності активної життєвої позиції, за якої взаємодія з оточуючими є обов'язковою складовою повсякдення. Соціальні мережі хоч і надають можливість спілкуватися з великою кількістю людей, одночасно здатні ще більше поглиблювати почуття самотності, оскільки комунікація відбувається віртуально, соціальні контакти визначаються часто як випадкові чи ситуативні, а стосунки тільки частково набувають характеру особистісно значущих та ресурсних.

У психологічних наукових дослідженнях самотність інтерпретується як суто індивідуальне та суб'єктивне переживання. Одна з найбільш характерних його рис – специфічне відчуття повного занурення особистості у саму себе; це внутрішнє переживання дефіциту щирих соціальних зв'язків та спілкування; це стан, який сприймається переважно негативно.

Проблемою самотності займалися багато дослідників: Л. Айвазян [1], С. Бондарчук, Т. Гонтар, Н. Пилипенко [3], Л. Варава [6], Н. Дмитренко [12], О. Задорожна [15], М. Мелешенко [22], М. Мовчан [22], Ю. Никоненко [28], О. Помазова [32], В. Сіляєва [39], С. Хрипко [50], Ю. Швалб, О. Данчева [52]. У своїх наукових розвідках вчені розглядають самотність з позиції різних наукових підходів і концепцій, однак низка теоретико-методологічних питань й досі залишається відкритою. До них належить дослідження психологічних особливостей переживання самотності членами сімейної системи, зокрема матерями дорослих дітей.

З досягненням дітьми повноліття усвідомлення самотності їхніми матерями набуває особливої значимості, бо розуміння власної ізоляції як автономії, індивідуалізації та самоконтролю як можливості для особистісного зростання, тісно пов'язані із сепарацією, тобто перетворенням на

самодостатню зрілу особистість. Проте, ця проблема не є достатньо дослідженою і потребує розробки ефективних методів допомоги матерям дорослих дітей, які переживають самотність, у виборі стратегій самоопанування з метою трансформації негативного переживання самотності в позитивне – особистісний ресурс. Зважаючи на актуальність проблеми було визначено тему дослідження: «Психологічні особливості переживання самотності матерями дорослих дітей».

Об'єкт дослідження: самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: особливості переживання самотності матерями дорослих дітей.

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному вивченні психологічних особливостей переживання самотності матерями дітей, які досягли повноліття.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати феномен самотності на основі теоретико-методологічного аналізу наукових досліджень з проблеми.
2. Виокремити причини та ознаки переживання самотності матерями дорослих дітей.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості переживання самотності матерями зрілого та пенсійного віку.
4. Розробити тренінгову програму для корекції негативного впливу переживання самотності матерями дітей, які досягли повноліття, та перевірити її ефективність.

Гіпотеза: припущено, що матері, чиї діти досягли повноліття і більше не проживають разом із ними, можуть переживати самотність через зміни в сімейній системі, втрачені ролі, чи недостатність емоційно-теплих соціальних зв'язків.

Методи та методики дослідження. Для висвітлення проблеми самотності матерів дорослих дітей використано *теоретичні методи*: метод пізнання (аналіз); поєднання, складення (синтез) наукових пошуків з теми

дослідження; узагальнення та систематизацію даних експериментальних розвідок вітчизняних та зарубіжних вчених.

Емпіричні методи та методики: опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона), опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (в адаптації Л. Карамушки), «Шкала особистої тривожності» за Ч. Спілбергом (STAI), «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA), арт-терапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів» (Л. Лебедевої).

Методи математичної статистики: описова статистика, метод порівняння незалежних вибірок, коефіцієнт кореляції К. Пірсона.

Експериментальна база. Базою дослідження виступив Будинок дитячої та юнацької творчості Баштанської міської ради (м. Баштанка Миколаївської області). В констатувальному та формувальному експериментах взяли участь 56 респонденток віком старше 40 років, діти яких входили до складу Зразкового художнього хореографічного колективу «Надія».

Наукова новизна дослідження: розширено наукові знання про психологічні особливості переживання самотності; набули подальшого розвитку дослідження щодо переживання самотності матерями дорослих дітей. Теоретичні результати роботи можуть використовуватися для підготовки навчально-методичного забезпечення курсів з сімейної та вікової психології, при фаховій підготовці чи підвищенні кваліфікації психологів та соціальних працівників.

Практична значущість: практичні напрацювання дослідження (запропонована психокорекційна тренінгова програма) можуть бути використані для надання психологічної допомоги матерям дорослих дітей, які переживають самотність.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на XXVII Всеукраїнській щорічній науково-практичній конференції «Могилянські читання – 2024: «Досвід,

тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний, регіональний аспекти» (6 листопада 2024 р.) та представлені у вигляді тез доповіді, надрукованих за результатами роботи круглого столу «Кращі практики інклюзії в системі освіти».

Структура роботи: магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел, який налічує 63 найменування, 9 з них іноземних та додатків. У тексті роботи є 6 таблиць та 23 рисунки. Загальний обсяг магістерської роботи викладено 89 сторінках.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МАТЕРЯМИ ДОРОСЛИХ ДІТЕЙ

1.1. Самотність як психологічний феномен

Проблема самотності актуальна для фахівців різних наук: філософів, соціологів, психологів, психіатрів, соціальних працівників. Вона має комплексний характер, не залежить від суспільно-економічних формацій чи цивілізацій. Різні її аспекти детально вивчені у науковому дискурсі, однак контекст сьогодення та ментальні відмінності вимагають нових наукових розвідок у вивченні психологічних особливостей феномену.

У психологічному вимірі *самотність* здебільшого розглядається в двох аспектах: як психологічний стан людини (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристику її фізичних відносин із іншими людьми (зовнішнє відчуження від людей) та визначається як один із психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, яка не завжди знаходиться в умовах ізоляції від інших. Самотність є соціальним станом, що відображає ускладнення у встановленні та підтримці особистістю соціальних зв'язків [1]. J. Kiecolt-Glaser, D. Ricker, J. George наголошують на тому, що самотність – це зосередженість на внутрішній природі особистості та її свідомості [59].

Т. Довбій зауважує, що для виокремлення самотності як психологічного феномену слід відмежувати його від схожих понять. Велика кількість дослідників, розглядаючи дане явище, наголошує на його відмінності від поняття «ізоляція».

Ізоляція – це локалізація особистості від її соціального оточення, що більше визначається зовнішньою ситуацією, ніж внутрішнім переживанням. На відміну від ізоляції, самотність відображає трансформацію стосунків особистості зі світом і з самою собою, та супроводжується при цьому стражданням та кризами [13].

Ізоляція та самотність не є ідентичними поняттями ще й тому, що можна бути самотнім і не ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не

переживати самотність. Змішування понять «самотність» і «ізоляція» призводить до втрати змісту цих феноменів. При цьому варто наголосити на наступному: самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і має внутрішній, власне психологічний контекст, крім зовнішніх проявів (див. рис. 1.1.1).

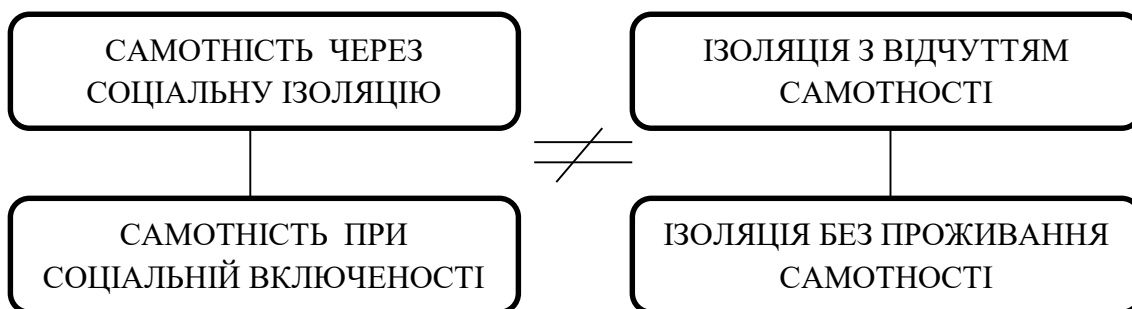


Рис. 1.1.1. Відмінності між поняттями «самотність» та «ізоляція»

Вивчаючи проблему самотності та усамітнення, М. Мелешенко визначає самотність як психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. У даному контексті самотність тісно пов'язана з *відчуженістю*, яка на психосоціальному рівні є наслідком психосоціальної ізоляції. Звідси проглядається, що самотність окреслюється як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми причинами [22].

Л. Варава розрізняє емоційну та соціальну самотність, де перша пов'язана з відсутністю інтимних стосунків, а друга – з недостатністю дружніх контактів. Дослідниця вважає самотність результатом недостатньої соціальної взаємодії, що не задовольняє основні потреби особистості [6].

Самотність, на точку зору Е. Еріксона, це тимчасово виникаюче відчуття власної автономності. Зважаючи на його обмеженість у часі, психолог-дослідник пропонує не розглядати дане явище як феномен, що має універсальний статус (це стан який переживається лише в певні періоди життєвого циклу) [14].

Дослідження S. Dickerson та M. Kemeny розкривають вплив відносин на відчуття самотності. Вони висловлюють думку, що самотність, по своїй суті, це переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників. Пізнавати навколишній світ дитина повинна самотійно, вона навіть бажає усаїтнитися для дослідження навколишнього світу. У підлітковому віці самотність набирає форми невжиття в групу, розчарування у друзях, усвідомлення своєї несхожості на інших тощо. В юнацькому віці самотність пов'язана з особистим життям, у зрілому – з проблемою безшлюбності, в літньому – з виходом на пенсію, з утратою близьких людей. У кожному віці почуття самотності має свої відтінки [56]. Самотність у світлі сучасних психологічних досліджень розкриває трансформацію переживання від негативних наслідків до шляхів самопізнання.

Н. Мишевська, аналізуючи самотність як соціально психологічний феномен, акцентує увагу на тому, що самотність – це хворобливе усвідомлення того, що в особистості відсутні значимі контакти з іншими. Вона прирікає людину на внутрішню порожнечу, що супроводжується сумом, пригнобленням, почуттям ізоляції, занепокоєнням і сильним бажанням бути потрібним і бажаним комусь [25].

Сучасні дослідники самотності Ю. Швалб та О. Данчева описують самотність як «відсутність духовного єднання», і роблять суттєве зауваження: самотність – це не те, що можна побачити, це те, чого не можна побачити. Впадає в очі те, що це не лише психологічний стан людини, не лише переживання, емоції і почуття, а й характеристика її фізичних взаємин з іншими людьми [52]. У своїх наукових пошуках, вони аналізують різні історичні епохи. Так, у минулому столітті тріумфували ідеї рівності людей, поширювалася ілюзія можливості загального братерства. Свідомість окремої людини була колективною і повністю визначалася належністю до соціальної групи: роду, племені, громади тощо, тобто проявлялася у формі «*Ми-свідомості*». У цій системі окрема людина виступала лише носієм і представником колективних родоплемінних уявлень, норм і цінностей. Через

це один індивід ніколи не протистояв іншому як особистість. Протистояти могло тільки наше «Ми» – чужому «Вони». Таким чином, не виникало відчуження індивіда від його соціальної спільноти, і самотність не існувала ані як соціальне, ані як психологічне явище.

У давнину поступово відбувалася трансформація структури свідомості, що формувала її особливий тип – «Я-свідомість», яка, однак, ще не досягала рівня самосвідомості особистості. Людина сприймала себе не як унікальну індивідуальність, а як одну з типових постатей однорідного суспільства.

Лише в епоху Відродження індивідуальність починає розглядатися як ключова психологічна характеристика особистості та її самосвідомості. Унікальні й неповторні риси людини набувають особливої цінності, стаючи визначальною ознакою «Я-свідомості». Саме в цей період виникає феномен самотності, яку сприймають як благо й важливу умову для розвитку творчості та формування індивідуальності [53].

Лише в Новий час, протягом останніх 300 років, «Я-свідомість» набула домінуючого значення, коли особистість почала виокремлюватися від соціуму. Однією з ключових причин перетворення самотності на психологічну характеристику, а її переживання – на одну з глобальних проблем людства, стала перемога сучасного наукового мислення. Інноваційні технології значною мірою замінили безпосереднє спілкування між людьми, оскільки часто співрозмовником стає технічний пристрій, що віддаляє людину від оточення. У результаті розвиток суспільства і посилення «Я-свідомості», яка протиставлялася «Ми-свідомості», сприяли посиленню самотності й відчуженості, водночас стимулюючи розвиток особистості та її самосвідомості. У підсумку самотність виявляється необхідною умовою для формування й становлення особистості.

Ю. Швалб і О. Данчева виокремлюють *три основні форми самотності*: виховання самотністю, покарання самотністю, добровільне усамітнення (див. табл. 1.1.1).

Таблиця 1.1.1

Форми самотності (за Ю. Швалбом, О. Данчевою)

Форма самотності	Особливості прояву
Обряди, ритуали, випробування, виховання самотністю	Існували практично у всіх племен і народів. У майже будь-якій традиційній культурі можна знайти ритуали «введення в самотність». Архаїчні, примітивні суспільства, де все життя людини проходило на очах одноплемінників, передбачали ситуації, коли людині дозволялося залишатися на самоті, а також теми, про які не прийнято було говорити чи запитувати. Такі обряди мали величезне психологічне значення. Вони давали можливість людині, навіть у найпримітивнішій формі, осмислити й усвідомити себе. Однак відокремлення індивіда відбувалося не як самоцінної особистості, а як представника роду.
Покарання самотністю	Проявлялося у вигнанні з роду і фактично прирікало на смерть. Порушення важливих для племені правил чи табу зазвичай каралося або смертю, або вигнанням, причому вигнання вважалося більш суворим покаранням. Наприклад, релігія у разі порушення основних догматів часто використовувала відлучення від церкви чи анафему. Подібні принципи діють і в державі, яка карає порушення законів ув'язненням. У соціальних групах такі методи виявляються через бойкот, групову обструкцію або суспільний ostracism. Усі ці дії спрямовані на створення ситуації фізичної та, головним чином, психологічної ізоляції. Особлива тяжкість групового відчуження полягає в тому, що засуджується не лише конкретний вчинок, а й сама особистість людини, її моральні та культурні підстави дій. Це стає ситуацією повної самотності.
Добровільне усамітнення, відлюдництво	Відхід від мирських справ і самотність, що включають внутрішню зосередженість і подолання в собі нижчих поривів, є невід'ємними характеристиками відлюдництва. Закріплення такої форми в культурі зробило самоту реально необхідною умовою для відокремлення, розвитку особистості, формування індивідуальної рефлексії, духовного збагачення, споглядальності та творчості.

Важливо також зауважити на те, що на думку багатьох дослідників, самотність потенційно несе в собі можливість реалізації всього кращого, що приховано в людині. Але ця потенція стає дійсністю лише через

одухотворення вищим сенсом [7]. Прикладом добровільного усамітнення є творчість письменника, художника або вченого. У цьому випадку усамітнення стає не лише фізичним станом, а й особливим простором, у якому особистість може зосередитися на глибокому осмисленні власних ідей і задумів. Така форма дозволяє знайти баланс між прагненням створити щось важливе й корисне для суспільства та необхідністю внутрішньої ізоляції, що є ключовою умовою творчості. Самотність допомагає звільнитися від зовнішніх впливів, від щоденного галасу й ритму життя, спрямовуючи увагу всередину. Людська душа природно прагне до сенсу, глибини й самопізнання. Саме в умовах усамітнення людина здатна досягти цього, відкривши нові горизонти свого мислення і розвитку.

S. Shiovitz-Ezra, L. Ayalon зауважують: в умовах усамітнення часто відбувається усвідомлення власної повноцінності. Це означає, що людина починає відчувати свою унікальність, неповторність і здатність впливати на світ через творчість або інші форми самовираження. Усамітнення стає засобом самовдосконалення, коли внутрішня свобода та роздуми ведуть до відкриття нових ідей і шляхів розвитку, що зрештою збагачує і людину, і суспільство [61].

Варто також наголосити увагу на тому, що відомі випадки, коли самотність призводила не до піднесення особистості, а навпаки – до її розпаду аж до клінічних проявів. Змінюється вектор людського життя, людина починає прямувати до пошуку себе, може впадати в депресивні стани.

У сучасному світі віртуальне спілкування поступово замінює безпосередню особистісну взаємодію між людьми. Самотність стала типовим станом, що відображає дефіцит спілкування та непорозуміння в умовах сьогодення. Чим більш розвинуте суспільство в економічному й технічному аспектах, чим вищі темпи соціальної мобільності та глибші соціальні зміни, тим сильніше люди відчують самотність.

Соціологи й психологи зазначають, що це явище посилюється такими факторами, як послаблення зв'язків у первинних групах, підвищення

мобільності в сімейному та соціальному середовищах, а також збільшення кількості негативних подій у зрілому віці, зокрема розлучень. Високий рівень розвитку суспільства й особистості може супроводжуватися посиленням відчуття ізоляції [62].

Сьогодні більшість дослідників виділяють дві *основні тенденції стану самотності*: позитивна та деструктивна самотність.

1. *Позитивна самотність* – це усамітнення, яке сприймається як необхідний, бажаний і продуктивний стан, що сприяє творчості та формуванню повноцінної, самодостатньої особистості. Усамітнення є важливою активністю, яка потрібна для концентрації. Воно не викликає негативних переживань і не породжує відчуття непотрібності, яке могло б знизити самооцінку чи призвести до депресивних станів.

Психологи стверджують, що усамітнення є природним етапом екзистенційного розвитку людини. Нормою вважається, коли особа може ізолюватися від соціуму на період від кількох днів до кількох тижнів. Усамітнення дозволяє людині зазирнути в найпотаємніші куточки своєї душі, критично проаналізувати минуле, осмислити теперішнє і спроектувати тенденції майбутнього. Це допомагає очистити свідомість від нашарувань незначного і другорядного, розставити пріоритети, оцінити себе з раціональної точки зору та впорядкувати власні емоції [32].

Крім того, час на самоті корисно використати для мрій. Це дає змогу насолодитися красою природи, як незайманої, так і створеної людиною, яка наповнює душу натхненням, моральним очищенням і задоволенням, стимулюючи до творчості, навчання та саморозвитку. Спілкування на самоті з книгами чи творами класичного мистецтва відкриває унікальні можливості для встановлення моральних зв'язків із людьми різних епох або сучасниками, збагачуючи внутрішній світ особистості.

На думку М. Мовчан, усамітнення (усамітненість), є єдиним варіантом суб'єктивно позитивного прояву самотності в житті. Позитивний прояв самотності в житті людини стає можливим завдяки її внутрішній стійкості –

якості, що дозволяє зберігати рівновагу у відносинах із навколишнім світом. Така стійкість не є статичною: вона передбачає пластичність, гнучкість і здатність адаптуватися до змін. Це гармонійне поєднання здатності приймати вплив обставин і водночас долати їхній прямий тиск. Стійкість не лише сприяє конструктивному сприйняттю самотності, перетворюючи її на джерело внутрішнього зростання, але й відіграє важливу роль у збереженні загального фізичного та психологічного здоров'я. Вона стає фундаментом, на якому людина будує здатність осмислювати власний досвід, віднаходити нові шляхи і зберігати цілісність навіть у непростих умовах [26].

Здорова особистість завжди потребує часу для самотності. Періоди усамітнення є важливими для людини, тому вона природно прагне їх знайти. Хоча деякі здатні занурюватися у власні роздуми навіть серед людей, більшість усе ж потребує усамітнення, щоб відновити внутрішній баланс. Водночас самотність має бути збалансована спілкуванням. Відсутність достатньої взаємодії з людьми, що відчувається як самотність, свідчить не лише про фізичну віддаленість, а й про нестачу близьких зв'язків.

2. *Деструктивна самотність* – це руйнівне явище, що дезорієнтує людину, позбавляючи її гармонії та роблячи відчуженою і нещасною. Вона негативно впливає на особистість, підпорядковуючи собі інші психічні процеси та стани, руйнуючи цілісність «Я». Часто таку самотність сприймають як проблему, яка глибоко травмує людину і заважає їй адаптуватися до соціального середовища. Однією з важливих проблем є те, що суспільство часто трактує самотність як спосіб життя, що лише посилює її деструктивний вплив [20].

Загалом, у західній науковій літературі, особливо у працях американських психологів, філософів і соціологів, феномен самотності досліджується значно ґрунтовніше, ніж у вітчизняній науці. Наукові напрацювання українських дослідників, на жаль, поступаються за обсягом і глибиною розгляду цього явища. Західні вчені приходять до висновку, що самотність – це епізодично загострене відчуття хвилювання та напруги,

пов'язане з прагненням мати дружні стосунки. Таке гостре відчуття часто формує специфічний тип комунікації, який характеризується як «дефіцитний і дефектний» [58]. Самотність описується як складний емоційний стан, що виникає через розрив основної мережі зв'язків та стосунків у внутрішньому світі людини. Це почуття, яке відображає певну форму самосвідомості та вказує на внутрішню кризу, пов'язану з утратою значущих зв'язків. У результаті феномен самотності трактується через призму "Я", як динамічний процес, що виникає в контексті життєвих стосунків, значущих для людини, але зруйнованих чи порушених, що й викликає переживання ізоляції та відчуття втрати.

М. Мід, характеризуючи самотність у праці «Дух, самотність і суспільство», пише, що це особливий стан, який виникає за таких обставин, як відсутність друзів, перебування на самоті далеко від близьких, коли не чекаєш підтримки від рідних, знайомих, колег і друзів; це ностальгія або нудьга за домівкою чи переживання розлуки з коханим (коханою), коли людина розлучилася зі своїм минулим, улюбленим місцем чи іншою людиною, які вважаються їй особливо жаданими [24].

Самотність виникає як реакція на усвідомлення розриву між реальними соціальними зв'язками людини та її внутрішнім ідеалом цих відносин. На це почуття впливають не лише фактичні контакти чи взаємини, а й уявлення про те, якими ці зв'язки мають бути. Індивід прагне до певного стандарту стосунків, і якщо реальність не відповідає цьому зразку, може виникнути відчуття ізоляції. Доцільно наголоити, що дві людини з «об'єктивно» подібними соціальними зв'язками можуть по-різному сприймати свій стан: одна відчувається цілком задоволеною, тоді як інша відчуває гостру самотність. Цей контраст залежить від суб'єктивних стандартів кожної особистості, які можуть змінюватися з часом, впливаючи на інтенсивність і сприйняття самотності. Таким чином, самотність — це не просто об'єктивна реальність, а тонкий психологічний процес, який формується у взаємодії між внутрішнім світом людини та її соціальним оточенням. О. Помазова

стверджує, що у подальшому особистість лише за умови співпереживання єдності з іншими має змогу подолати відчуття самотності [32].

S. Shiovitz-Ezra, L. Ayalon визначають самотність як відчуження особистості від її справжніх внутрішніх почуттів. На їхню думку, прагнучи любові та визнання, люди часто демонструють лише зовнішню сторону своєї особистості, що поступово віддаляє їх від власного «Я». Таким чином, самотність виникає як наслідок дисонансу між тим, ким людина є насправді, і тим, як її сприймають оточуючі. Цей феномен глибоко пов'язаний із розривом між трьома рівнями самосприйняття:

- актуальним «Я» (реальним образом себе),
- ідеальним «Я» (тим, ким людина прагне бути),
- відображеним «Я» (уявленням про те, як її бачать інші).

Дослідження показують, що саме суб'єктивне сприйняття цих невідповідностей має більш вагомий вплив на почуття самотності, ніж реальні обставини соціальної взаємодії [61].

Самотність може завдати серйозного удару по психічному здоров'ю, слугуючи тригером для депресії чи інших емоційних розладів. Особливо болісним це відчуття стає тоді, коли людина відчуває ізоляцію навіть у присутності інших. С. Хрипко виділяє *три типи ізоляції*: міжособистісну (розрив із соціальними зв'язками), внутрішньоособистісну (відчуження від власного «Я»); екзистенціальну (глибинне усвідомлення людської самотності як частини буття) [50].

Для подолання самотності важливим є створення глибоких і значущих зв'язків, що наповнюють життя людини змістом. Психологічна підтримка та активна соціальна взаємодія стають тими інструментами, які допомагають заповнити внутрішню порожнечу й повернути гармонію із собою та навколишнім світом. Соціальна активність дозволяє не лише знайти нові контакти, а й відчути себе частиною спільноти, де цінують і розуміють. Феномен самотності – це багатогранне емоційне переживання, у якому часто домінує відчуття смутку. Ми зустрічаємося з самотністю тоді, коли близький

друг довго не телефонує, кохана людина забуває про важливу дату або не ділиться своїми радощами. Це ті моменти, коли здається, що між вами та світом з'являється невидима стіна.

Ю. Никоненко розглядає самотність через призму свободи. Людина прагне свободи, але водночас боїться її, адже вона приносить невпевненість, страх і ізоляцію. Науковець підкреслював, що розвиток свободи має діалектичний характер. З одного боку, він веде до розширення можливостей, освоєння природи, посилення солідарності й активізації мислення. Але з іншого боку, індивідуалізація, яка є невід'ємною частиною цього розвитку, підсилює почуття ізоляції, зменшує впевненість у собі та загострює питання сенсу життя [28].

Вивчаючи самотність у людському бутті, Н. Хамітов ділить її на *внутрішню та зовнішню* (див. рис. 1.1.2).



Рис. 1.1.2. Розмежування понять «внутрішня самотність» і «зовнішня самотність»

Т. Титаренко зробила спробу згрупувати *типи поведінки людей, схильних до самотності* [34], які представлені в табл. 1.1.2.

Таблиця 1.1.2

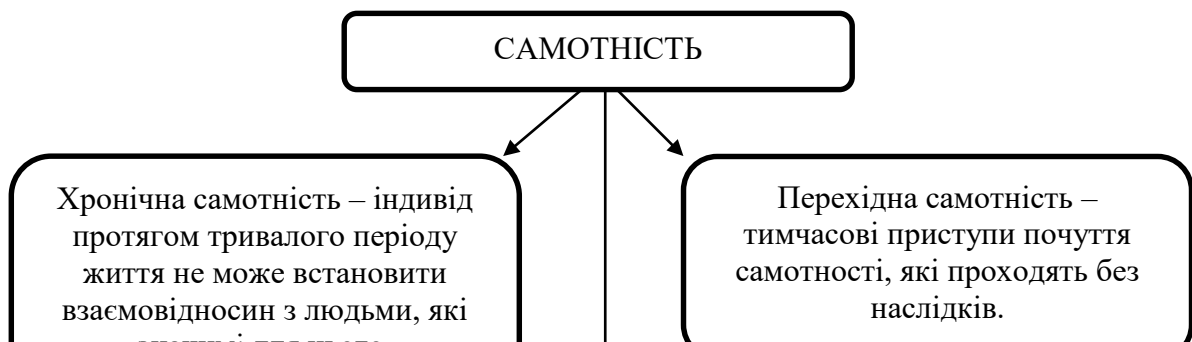
Типи поведінки людей, схильних до самотності

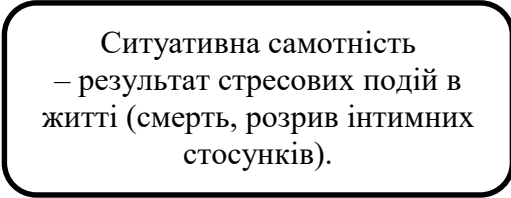
Основні маркери	Психологічні особливості типу поведінки людей, схильних до самотності
-----------------	---

Ненаситна потреба людини в самоствердженні	В центрі уваги стоїть тільки власний успіх.
Одноманітність у поведінці	Людина не в змозі вийти з якоїсь обраної нею ролі й тому не може дозволити собі розкутості, природності в контактах із іншими людьми.
Зосередженість людини на своїх відчуттях	Події власного життя та свій внутрішній стан уявляються їй виключними. Вона недовірлива, сповнена похмурих передчуттів, полонена панічним страхом за своє здоров'я.
Нестандартність поведінки	Світосприйняття та вчинки не відповідають встановленим у даній групі правилам і нормам. З одного боку – це своєрідність бачення світу, оригінальність уяви. З іншого – це небажання рахуватися з іншими.
Недооцінка себе як особистості	Боязнь бути нецікавим іншим.

Важливою є ідея, що самотність має різні виміри в залежності від віку, статі та життєвих умов. Не менш значущим є те, що самотність як проблема і самотність як потреба відрізняються, і це вимагає чіткого розуміння. Хоча повністю подолати самотність неможливо, цього, можливо, і не слід прагнути. Важливою є здатність людини бути внутрішньо вільною, а також вміння будувати стосунки з іншими людьми й навколишнім світом. У сучасному світі це передбачає активну участь у соціокультурних процесах, здатність знаходити спільну мову з природою та людьми [57]. Загалом, в історії філософсько-психологічної думки самотність трактується неоднозначно, узагальнивши, можна виокремити два напрямки: з одного боку, самотність розуміється як руйнівна для особистості; з іншого – як необхідна умова, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

Самотність має певні типи, які виокремлені вченими. Зокрема, R. Weiss, [63] окреслено *три типи самотності*: хронічна, ситуаційна, перехідна (див. рис. 1.1.3).





Ситуативна самотність
– результат стресових подій в
житті (смерть, розрив інтимних
стосунків).

Рис. 1.1.3. Типи самотності за часовим аспектом

Аналіз емоційних станів самотньої людини ілюструє те, що самотність у міжособистісному вимірі провокує відчуття відчаю, розпачу, непотрібності та нецікавості для інших. Фізіологічно, самотність пов'язана з підвищеними рівнями стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол. Ці гормональні зміни можуть негативно вплинути на імунну систему, знижуючи активність природних клітин та підвищуючи титри антитіл до вірусів. Вплив самотності на якість сну також є важливим аспектом, оскільки вона може призвести до погіршення якості сну та денної функціональності, але не впливає на тривалість сну [55].

Стаючи хронічним переживанням, відчуття самотності може спричинити появу різноманітних психоматичних та нервових захворювань, бути причиною певних психічних розладів, позначитися на траєкторії поведінки особистості, котра деструктивно може вплинути на людину зокрема та той мікросоціум, в якому вона живе.

Отже, проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності, як галузі наукового дослідження тільки починається. Наукове вивчення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю психосоціальної природи даного явища. Не зважаючи на поширеність

наукових розробок із проблеми самотності, вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність. Останнім часом більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості. Дослідження самотності визначають, що самотність – не фактор, що викликає певний стан, а сам стан переживання. Досліджуване явище несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову для її розвитку, самопізнання та самовизначення. Вивчення самотності не охоплюють усього життєвого циклу, є окремі розробки переживання самотності в певні періоди, пов'язані з певною ситуацією.

1.2. Психологічні прояви самотності у матерів

У попередньому параграфі зазначалося, що самотність може проживатися особистістю у різних вікових проміжках життя, дане відчуття може бути притаманним людям з різним соціальним статусом та характером соціальної взаємодії. Не поодинокими випадками є переживання самотності матерями.

Про самотність матерів говорять не надто часто. Більшість людей вважають, що материнство завжди дається легко та є природженим талантом будь-якої жінки. Утім, це не так. Бути хорошою матір'ю – це переживати невпевненість, вагатися у власних рішеннях й іноді вигоряти емоційно, віддаючи все дітям. З точки зору психології, жінка має потребу весь час про когось піклуватися, щоб відчувати себе потрібною, жити заради близької людини, але при цьому вона не завжди задовольняє власну потребу в емоційних зв'язках з власними дітьми [50].

Дослідження психологічних аспектів материнської самотності охоплює різні історичні періоди, і кожен вчений або практик додавав свій внесок до розуміння цього складного явища (див. табл. 1.2.1) [47], [62].

Таблиця 1.2.1

Вивчення зарубіжними вченими феномену самотності матерів

№ п.п.	Науковець	Дослідження феномену самотності матерів
1	2	3
1	Зигмунд Фройд	Досліджував роль дитячих переживань у формуванні психіки дорослої людини. Хоча він безпосередньо не досліджував материнську самотність, його теорії про <i>материнську прив'язаність</i> та її вплив на розвиток дитини відкрили шлях для майбутніх досліджень з даної тематики. Прив'язаність – це прагнення підтримувати контакт і близькість, підтримувати єднання. Прив'язаність – це життєво-важливо для розвитку, це базова потреба бути у контакті зі своїми близькими, і в такому середовищі дитина має можливість повноцінно розвиватись.
2	Джон Боулбі	Розробив теорію <i>прихильності</i> , досліджуючи роль ранніх відносин у формуванні відчуття самотності. Він вивчав, як прив'язаність між матір'ю та дитиною впливає на психічний стан обох. Він вказував, що ізоляція матері може негативно вплинути на її здатність забезпечувати емоційний зв'язок із дитиною.
3	Анна Фройд	Вивчала <i>материнську роль</i> з точки зору турботи та самореалізації. Її праці допомогли краще зрозуміти вплив материнської самотності на розвиток дітей.
4	Дональд Віннікотт	Аналізував, як стрес та самотність впливають на здатність матері піклуватися про дитину. Він розглядав материнську самотність як бар'єр для створення здорових зв'язків із дитиною.
5	Урі Бронфенбреннер	Акцентував увагу на тому, як соціальне оточення та ізоляція матері (наприклад, відсутність підтримки з боку суспільства чи сім'ї) впливають на її психологічний стан.
Табл. 1.2.1 (продовж.)		
1	2	3
6	Сільвія Клей	Досліджувала, як суспільні норми, соціальна підтримка та економічний статус впливають на почуття ізоляції у матерів.
7	Сара Рудікан	Аналізує, як сучасні соціальні умови та поєднання материнства з роботою сприяють виникненню самотності та емоційного виснаження у матерів.

Вчена В. Сіляєва у своїх наукових дослідженнях зазначає, що самотність, виступає ґрунтовно важким емоційним потрясінням для жінки, яка руйнує настанови, які побутують у соціумі щодо призначення жінки, водночас й очікування жінки на щасливе життя [9]. Відгородженістю від суспільного життя та його настанов, визначають самотність жінки вчені J. Kiecolt-Glaser, D. Ricker, J. George [59]. О. Задорожна підкреслює, що самотність червоною ниткою проходить впродовж усієї життєдіяльності жінки, це результат когнітивних процесів, адже створений ідеал стосунків є протилежним від реальних відносин, і така невідповідність – когнітивний дисонанс спонукає до життя жінки у самотності [15].

Самотність у матерів може проявлятися через психологічні, емоційні та соціальні ознаки. Цей стан часто виникає після того, як діти дорослішають та покидають дім або коли відносини з дітьми стають менш інтенсивними. Цей процес є складним емоційним досвідом, що пов'язаний зі зміною ролей у сімейних стосунках та супроводжується зниженням самооцінки у матерів. Він може проявлятися через кілька ознак, які відображають їхні переживання щодо власної ролі, важливості та життєвого призначення після того, як діти стають самостійними [16]. Основні аспекти такого досвіду включають наступні маркери:

- відчуття «порожнього гнізда» (матері можуть відчувати, що їхня основна роль у житті завершена, особливо якщо материнство було головним фокусом їхньої ідентичності);
- пошук схвалення (жінка може почати активно шукати підтвердження своєї цінності з боку інших, включаючи дорослих дітей, друзів або суспільства, часто через страх бути забутою чи недооціненою);
- зосередженість на минулому (постійні розмови або роздуми про час, коли діти були маленькими, можуть свідчити про нездатність адаптуватися до нової реальності);

- перебільшене бажання контролю (матері можуть намагатися втручатися у життя своїх дорослих дітей, компенсуючи відчуття втрати влади та впливу);

- втрату інтересу до себе (жінка може перестати приділяти увагу власним інтересам, хобі або кар'єрі, що раніше приносило задоволення, і відчувати себе «непотрібною»);

- самокритику (матері часто починають звинувачувати себе в будь-яких труднощах або невдачах своїх дітей, навіть якщо це не пов'язано з їхніми власними діями);

- соціальну ізоляцію (зниження самооцінки може викликати відчуття, що інші люди їх не розуміють чи не потребують, що підштовхує до уникання соціальних контактів);

- сум за звичною роллю матері (матері можуть відчувати втрату своєї центральної ролі в житті дітей; піклування про дітей було важливою частиною їхнього життя, і тепер це змінюється);

- перегляд ідентичності (деякі матері можуть почувати себе «загубленими», оскільки їхнє самоусвідомлення значною мірою було пов'язане з материнством);

- тривогу за майбутнє дітей (навіть якщо діти вже дорослі, матері часто переживають за їхній добробут, кар'єру, стосунки та інші аспекти життя);

- печаль і депресію (постійний смуток, втрата інтересу до улюблених занять і ознаки депресії можуть супроводжувати цей стан).

З такими змінами в житті жінки-матері складно справитися без належної підтримки з боку оточуючих, що є однією з причин, чому виникає самотність (хронічна, внутрішня, з низкою негативних переживань). До того ж тиск ще більше посилюється через соціальні настанови, які суперечать реальності та переживанням багатьох матерів.

На основі аналізу робіт Т. Зелінської [16], М. Мовчан [27] визначимо маркери самотності матерів: соціальні, поведінкові, фізичні (див. табл. 1.2.2).

Таблиця 1.2.2

Маркери самотності матерів

Соціальні маркери	Поведінкові маркери	Фізичні маркери
Обмеження соціальних зв'язків: мати може втратити контакт з друзями або колегами, особливо якщо раніше багато часу присвячувала дітям.	Соціальна ізоляція: мати може уникати спілкування з іншими людьми через відчуття самотності.	Порушення сну: труднощі із засинанням або пробудження серед ночі через думки про дітей.
Проблеми у стосунках із партнером: якщо мати зосереджувалась переважно на дітях, це може вплинути на близькість із чоловіком або партнером.	Пошук частих контактів з дітьми: надмірне прагнення до спілкування з дорослими дітьми, навіть якщо вони зайняті або далеко.	Зниження енергії: самотність може впливати на загальний рівень фізичної активності, рівень втоми.
	Відсутність інтересу до нових захоплень: брак мотивації для пошуку нового сенсу чи діяльності.	

До психологічних маркерів самотності матерів слід віднести:

- розчарування, нерозуміння (хоча певним чином вони навчилися жити з концепцією незалежної матері як жінки, яка може зробити будь-що, але коли вони намагаються справитися з випробуванням материнства, продовжуючи дотримуватися колишнього способу життя, виникає відчуття некомпетентності;

- *розбіжність між уявленням про власне «Я» – реальним і ідеальним* (така невідповідність може виникати через страх жінки-матері стати непотрібною, нецікавою, нереалізованою чи відкинутою; цей страх провокує вороже ставлення до оточення, що є проявом потреби самоствердження, яка залишається незадоволеною);

- *наслідки від стану когнітивного дисонансу між реалізацією свого Я* носять негативний характер, це: зниження самооцінки, яка поглиблюється, якщо самотність підсилена особистими показниками й характерними

суб'єктивними недоліками; психологічна пригніченість; почуття покинутості (цей стан переживають залежні матері, схильні до злиття, вони прагнуть любові від своїх дітей і роблять все для того, щоб діти відчували, як багато думають про них);

- *почуття відчуженості* (доросла дитина зазвичай є чужинцем, і може отримати такі переваги, як відчуття набуття влади у стосунках, свободи чи контролю, але відчужена мати не отримує жодних переваг, та відчуває соціальну стигматизацію та почуття втрати);

- *почуття непотрібності*: почуття відчуження від процесів суспільного буття; почуття зниження рівня соціальної активності; емоційна пригніченість; відсутність духовної спорідненості з іншими людьми.

Зважаючи на вищезазначене слід зауважити: самотність у матерів часто виникає після того, як діти дорослішають. Цей процес є складним емоційним досвідом, що пов'язаний зі зміною ролей у сімейних стосунках та супроводжується зниженням самооцінки у матерів. Основні аспекти такого досвіду включають наступні маркери: відчуття «порожнього гнізда»; пошук схвалення; зосередженість на минулому; перебільшене бажання контролю; втрату інтересу до себе; самокритику; соціальну ізоляцію; сум за звичною роллю матері; перегляд ідентичності; тривогу за майбутнє дітей; печаль і депресію. Самотність матерів часто супроводжується сильним переживанням розчарування, почуттям відчуженості, почуттям непотрібності, що перетворюють самотність на важкий негативний стан. Дана ситуація викликає занепокоєння у фахівців-психологів та потребує надання своєчасної психологічної допомоги і підтримки.

1.3. Фактори, які впливають на особливості переживання самотності матерями дорослих дітей

Самотність матерів здебільшого спостерігається у жінок, починаючи з періоду середньої дорослості. Даний віковий етап активізується з переживання кризи середини життя або осмислення її наслідків. Хоча жінки досить суб'єктивно оцінюють свій психологічний вік, однак існує ряд типових

фізичних та розумових особливостей, характерних саме для періоду зрілості (у цьому віці виразними є гормональні зміни, які позначаються на усіх сферах життя жінки). Крім того, середня дорослість – дуже насичений подіями та відповідними їм внутрішніми змінами період. Конструктивне проходження особистістю кризи середини життя сприяє оновленню життєвих цілей та стратегії.

О. Задорожна зауважує, що середня дорослість для жінки-матері стає часом, коли вона вступає в етап великої відповідальності – вона не лише керує власним життям, а й бере на себе тягар турботи про багатьох інших. Її рішення впливають на чоловіка, батьків, дітей, колег, друзів і навіть знайомих. Цей період насичений численними соціальними обов'язками, що часом вимагають від жінки жертвності та злагодження інтересів усіх сторін. Проте, якщо жінка-матір при цьому стає самотньою, її емоційні страждання часто віддзеркалюються в проблемах її мікросоціуму, порушуючи гармонію її середовища [15].

Досліджуючи психологію материнської амбівалентності, Т. Зелінська наголошує, що для жінок цього віку характерна схильність до стресів, адже їхнє життя переповнене викликами, а внутрішнє напруження стає майже постійним супутником. Ознаки старіння, які сприймаються як втрати жіночності та привабливості, часто поглиблюють кризу середини життя. У цей час особиста самореалізація переплітається з переживанням змін, які торкаються однієї з найголовніших сфер – родини. Сімейні негаразди дітей, турбота про старіючих батьків, розлучення чи втрата кохання – усе це стає болючими точками, що потужно впливають на жінку-матір [16].

Крім того, розлучення, яке часто зустрічається в сучасних сім'ях, зокрема, важко переживається жінками через малу ймовірність налагодження нових стосунків і прив'язаність до попередніх. Водночас жінки часто стикаються із рольовим напруженням, коли накопичення обов'язків призводить до виснаження, або ж із рольовими конфліктами, коли вимоги родини й роботи протистоять одна одній.

Часто жінки цього віку стають «берегинями родини», захисницями традицій, що зберігають зв'язок між поколіннями. Вони беруть на себе роль турботливих посередниць між дітьми, онуками й старенькими батьками, намагаючись забезпечити родинну гармонію. У цьому виражається їхнє прагнення до генеративності – створення і підтримання нового життя, передачі цінностей наступним поколінням [27].

Ю. Никоненко підкреслює: зі зрілістю приходить момент переоцінки стосунків із дітьми. Жінка має визнати їхню дорослість, дати їм свободу і проаналізувати свої материнські досягнення. Частина матерів з розумінням ставляться до змін і довіряють своїм дітям. Інші ж, зіткнувшись із прагненням дітей до самостійності, відчують тривогу чи навіть переживають депресію. Саме ці емоції й проявляються в кризі «спорожнілого гнізда», коли дорослі діти залишають дім [28].

Цей стан особливо гостро переживають ті жінки, які зосереджувалися виключно на вихованні, знецінюючи інші аспекти життя, зокрема подружні взаємини. У таких випадках почуття порожнечі й самотності поглинає жінку, особливо якщо сенс її існування був повністю пов'язаний із материнською роллю.

Проекція особистісних проблем матері на дитину – ще одна особливість її ставлення, яка підсвідомо генерує їхні подальші відносини і часто постає однією з основних причин проживання жінкою самотності у достатньо великій сімейній системі:

- мати звинувачує доньку чи сина в тому, що притаманне їй самій, але при цьому не усвідомлюється ряд причин її особистої поведінки;
- жінка не помічає цей недолік у себе, але відмінно бачить його у дитини і беззастережно вимагає те, в чому сама не є прикладом;
- вона усвідомлено говорить одне, а робить зовсім інше, намагаючись виправити поведінку, характер і навіть особистість дитини, не намагаючись змінитися при цьому сама.

На основі аналізу науково-практичних джерел з теми дослідження [25], [39], [47], можна умовно виокремити наступні типи матерів дорослих дітей, які презентують фактори їхньої потенційної самотності: мати-квочка, мати-зозуля, мати-слідчий, мати-уособлення страхів, мати-взірець (див. рис. 1.3.1).

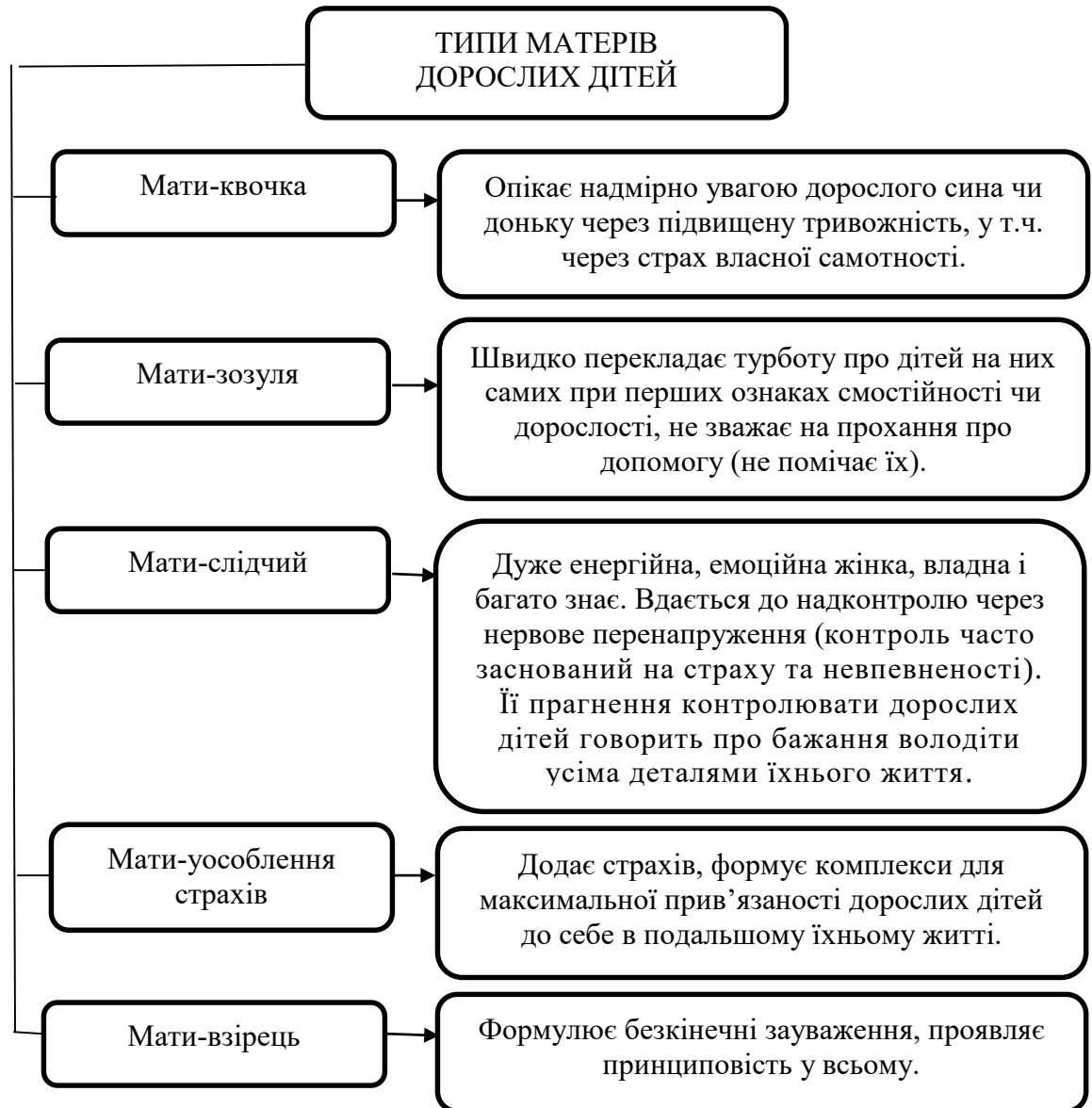


Рис. 1.3.1. Типи матерів дорослих дітей

Роль матері в сім'ї відіграє ключову роль у побудові стосунків із дітьми, адже в ній часто знаходять відображення її приховані переживання та страхи, накопичені протягом життя. Ці несвідомі емоції впливають не лише на поведінку матері, а й на її подальший психологічний стан.

Стосунки між матір'ю і дітьми не виникають спонтанно – вони формуються поступово, протягом багатьох років, через пережиті спільно

етапи. З дорослішанням дітей і досягненням матері середнього віку, ідеальними є стосунки рівності, побудовані на взаємній повазі. Така рівність залежить від виховного стилю, який обирала мати у минулому: авторитарний підхід, який пригнічує свободу дитини, ускладнює побудову рівних взаємин, тоді як демократичний стиль сприяє їхньому розвитку. Саме в цьому контексті між поколіннями виникає зв'язок, що передає цінності, мудрість і досвід [50].

Мудра мати усвідомлює, що її найбільша підтримка полягає у стриманості. Найкращі уроки – це ті, які дитина отримує через власний досвід. Вона пробує, помиляється, падає, але самостійно знаходить сили піднятися. Матері, які довіряють своїм дітям і дають їм свободу жити власним життям, не лише зберігають зв'язок, але й створюють основу для того, щоб діти самі прагнули повернутися — не через обов'язок, а через любов і щиру повагу. Якщо ж мати не може виявити терпіння, наполягає на контролі та диктує умови, її стосунки з дітьми опиняються під загрозою. У таких випадках вона ризикує втратити не лише взаєморозуміння, а й теплоту сімейних зв'язків, залишившись у стані руйнівної самотності. Здатність відпустити і підтримувати без тиску стає для матері справжнім мистецтвом, від якого залежить її особисте щастя і сімейна гармонія [53].

Від помилок людина не застрахована, материнству не навчає жоден інститут чи університет, тому не поодинокими є випадки допущення типових помилок матерів у ставленні до дорослих дітей. Серед найбільш поширених слід виокремити наступні: владність, повчання й контроль, зобов'язання за виховання, порушення кордонів, образи (див. рис. 1.3.2).



Образи
(невміння проговорювати про
минулі травми).

1.3.2. Типові помилки матерів у ставленні до дорослих дітей

Українська психологиня Л. Варава виокремлює три *типи самотності* (міжособистісну, внутрішньоособистісну й екзистенційну), які варто окреслити в контексті досліджуваної проблеми [6].

Самотність матерів середнього віку, чиї діти стали дорослими, часто набуває різних форм і відтінків. Однією з найпоширеніших є *міжособистісна самотність*, яка виникає через так званий синдром «спустошеного гнізда». Вона характеризується відсутністю постійної турботи та піклування про дитину, контролю над її життям, а також браком «живого» спілкування. Навіть у присутності інших близьких людей, ця самотність посилюється конфліктами, сварками чи непорозуміннями, які поглиблюють почуття ізоляції.

Інший прояв – *внутрішньоособистісна ізоляція*. У такому стані мати віддаляється від власних переконань і бажань, підпорядковуючи себе чужим думкам та очікуванням. Її поведінка базується на принципі «що скажуть люди», а не на власних прагненнях чи почуттях. У таких обставинах її самотність стає своєрідним захисним механізмом, що породжує роздвоєння особистості: «я» і «інші», «мої бажання» і «те, чого хочуть від мене». Жінка починає сприймати думки, почуття та вподобання інших як власні, свідомо придушуючи себе. Наприклад, вона може не приймати вибір партнера своєї дитини, переконуючи себе і оточення у його недосконалості. Така ізоляція блокує її внутрішній потенціал і заважає знайти гармонію з собою.

Третій тип самотності матерів – *екзистенційна самотність*, яка сягає глибин особистісного існування. У цьому стані мати відчуває не лише

ізоляцію від інших людей, а й від частин власного «я». Її життя здається відокремленим від світу, навіть якщо вона активно спілкується з іншими. Це почуття супроводжується розірваністю, прірвою між нею та оточенням. Така самотність є не просто відчуженням, а глибоким усвідомленням свого буття в ізоляції, що виходить за межі звичайного міжособистісного спілкування.

Кожна з цих форм самотності по-своєму складна, але всі вони нагадують про важливість гармонії між внутрішнім світом матері та її зв'язками із зовнішнім середовищем.

Н. Мишевська, вивчаючи питання самотності як соціально психологічного феномену, визначає типи матерів, які мають схильність до самотності, а саме:

- мами-ітроверти – жінки, які віддають перевагу глибоким стосункам, але можуть відчувати труднощі у встановленні нових зв'язків через невпевненість у собі;
- жінки з нестандартною поведінкою – ті, хто має незвичайні хобі, погляди чи цінності, часто відчують себе «інакшими» серед більшості;
- емоційно чутливі матері – зосереджені на власних відчуттях, вони можуть бути схильними до самозамкнення, особливо якщо відчують нерозуміння або відторгнення;
- жінки, які зазнали травми чи втрат – можуть уникати нових стосунків, побоюючись повторення болісного досвіду;
- перфекціоністи - через високі вимоги до себе та інших, такі матері часто залишаються розчарованими у взаєминах з оточуючими, у т.ч. з власними дітьми [25].

Підсумуємо: самотність – складний емоційний стан, який може виникати через внутрішні та зовнішні чинники. Вона залежить як від особистих характеристик, так і від соціального середовища. По мірі дорослішання дітей зростає ймовірність посилення переживання самотності у матерів. Зовнішні чинники материнської самотності: соціальна ізоляція: відсутність друзів, близьких стосунків або підтримки з боку сім'ї; життєві

обставини: розлучення чи закінчення довготривалих стосунків; пенсійний вік і відхід від активної соціальної діяльності. Внутрішні чинники материнської самотності: особистісні риси: низька самооцінка або страх відторгнення; перфекціонізм, який заважає встановленню довірчих стосунків; інтровертність або схильність до уникання соціальних контактів; психологічні та емоційні проблеми: тривожність, депресія; схильність до надмірного аналізу власних емоцій і дій, що призводить до самозаглиблення; нестандартність мислення чи поведінки: відмінність у поглядах, цінностях чи способах проведення часу порівняно із загальноприйнятими нормами; глибокий інтерес до вузьких чи незвичних тем, який не знаходить відгуку у соціумі; фізіологічні чинники: хвороби або фізичні обмеження, які ускладнюють соціалізацію; вікові зміни, що впливають на когнітивні та емоційні функції.

Висновки до першого розділу

Самотність – це багатогранне явище, яке кожна окремо взята людина може проживати по-різному. Для когось – це стан розпачу, безсилля та апатії, для іншого – лише тимчасове відчуття, спричинене браком спілкування. Існує також трактування самотності як повної ізоляції й відчуження від зовнішнього світу. Водночас, багато дослідників вважають, що самотність може бути ресурсом для творчої самореалізації. Це явище має глибоко індивідуальний характер, і його прояви залежать від внутрішнього світу кожної людини та тих умов, в яких вона перебуває.

У контексті переживання самотності матерями даний феномен розглядається як складне психологічне явище, яке вчені окреслюють як багатовимірне і багатогранне. Причини виникнення цього стану можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Особливу роль у даному розрізі належить цілям й потребам жінки, її життєвим цінностям, досвіду сімейного життя, а також суспільним нормам й стандартам. Самотня жінка-матір характеризується низкою психологічних особливостей, з-поміж яких варто

виокремити: занижену самооцінку, пригніченість, прагнення контролю, невдоволення життям, тривожність чи страх, а також труднощі в комунікації.

Самотність матерів дорослих дітей може проявлятися через розрив між реальним та ідеальним образом «Я», що створює внутрішній дисбаланс. Проте вона залишається особистісним явищем, яке залежить від унікального життєвого досвіду та ставлення жінки до власного материнського буття.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МАТЕРЯМИ, ДІТИ ЯКИХ ДОСЯГЛИ ПОВНОЛІТТЯ

2.1. Характеристика методик дослідження та вибірки досліджуваних

Науково-теоретичний аналіз проблеми самотності в аспекті стосунків між матір'ю й дорослими дітьми надає можливість конкретизувати

особливості феномену, визначити його фактори впливу та окреслити методологічне підґрунтя для здійснення емпіричного дослідження.

Мета емпіричного дослідження: полягає у вивченні психологічних особливостей переживання самотності матерями дітей, які досягли повноліття.

В основі організації емпіричного дослідження покладено наступні принципи наукового пізнання психологічних явищ: принцип системності; принцип рівневого аналізу; принцип валідності; принцип надійності; принцип репрезентативності.

1. *Принцип системності:* явища розглядаються як частини єдиної системи, де всі елементи взаємопов'язані. Досліджується не лише сам об'єкт, а й його зв'язки, структура та функції.

2. *Принцип рівневого аналізу:* передбачає багаторівневий підхід до явища (психологічний, соціальний аспекти).

3. *Принцип валідності:* методи мають відповідати цілям дослідження.

4. *Принцип надійності:* результати дослідження мають бути стабільними при повторному проведенні, незалежно від умов чи виконавця.

5. *Принцип репрезентативності:* вибірка має адекватно представляти досліджувану групу, щоб висновки були узагальненими.

Ці принципи забезпечують обґрунтованість, точність та надійність дослідження, підвищуючи довіру до його результатів.

Для послідовності у проведенні дослідження сформульовані наступні завдання:

1. Сформувати вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.

2. Виокремити методики, які будуть використані у дослідженні та здійснити їх опис.

3. Здійснити опрацювання отриманих даних дослідження.

4. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів:

- під час першого етапу вивчення проблеми проводилася психодіагностична робота у межах проблематики (вересень 2024 р.);
- на другому етапі було здійснено обчислення даних констатуючого експерименту (жовтень 2024 р.);
- на третьому, останньому, етапі основна увага зосереджувалася на інтерпретації отриманих даних (листопад 2024 р.).

Експериментальна база емпіричного дослідження. Для вивчення психологічних особливостей переживання самотності матерів дорослих дітей сформована відповідна вибірка дослідження. В дослідженні взяли участь 56 респонденток віком середньої та пізньої дорослості (жінки старше 40 років). Базою для проведення емпіричного дослідження був батьківський склад випускників Зразкового художнього хореографічного колективу «Надія» Будинку дитячої та юнацької творчості Баштанської міської ради Баштанського району.

Методи емпіричного дослідження. У дослідженні були використані наступні методики:

- опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона) / див. додаток А;
- опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки) / див. додаток Б;
- «Шкала особистої тривожності» за Ч. Спілбергом (STAI) / див. додаток В.;
- «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) / див. додаток Г;
- арт-терапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів» (Л. Лебедева) / див. додаток Д.

Доцільно надати короткий опис кожній із обраних методик.

1. *«Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності»* (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон) спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності. Виявлений стан самотності

може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою. Автори тесту пропонують розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потребу в ній.

Обробка результатів дослідження та інтерпретація за даною методикою здійснюється наступним чином. Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» – на 2 (два), «рідко» – на 1 (один), і «ніколи» – на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності – 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

2. Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (*WHO-5 Well-Being Index*) є коротким інструментом для оцінки суб'єктивного емоційного благополуччя. Цей опитувальник розроблено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як універсальний індикатор психологічного стану людини. Адаптація Л. Карамушки враховує культурні та мовні особливості, що дозволяє ефективніше застосовувати цей метод у практиці оцінки благополуччя в українському контексті.

Опитувальник складається з 5 тверджень, що відображають позитивний емоційний досвід людини за останні два тижні.

Кожне твердження оцінюється за 6-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 5 («завжди»). Максимальна сума балів – 25, мінімальна – 0. Вищі бали свідчать про краще емоційне благополуччя. Бали нижче 13 можуть вказувати на ризик депресії або потребу в додатковій діагностиці.

3. Тест «Шкала особистої тривожності» за Ч. Спілбергом (*State-Trait Anxiety Inventory, STAI*) – це психологічний інструмент для оцінки рівня тривожності у людини. Вона розроблена Чарльзом Спілбергом та його колегами і широко використовується в психології, медицині та соціальних дослідженнях.

Згідно даної методики вартор розділяти тривожність на два типи:

1. Ситуативна тривожність (State Anxiety, STA) – тимчасовий стан тривоги, пов'язаний із конкретною ситуацією чи подією. Вона може змінюватися залежно від умов.

2. Особистісна тривожність (Trait Anxiety, TRA) – це стійка індивідуальна риса, яка відображає схильність людини до переживання тривожності в різних життєвих обставинах.

Структура тесту. Шкала STAI містить 40 тверджень: 20 тверджень для оцінки ситуативної тривожності (STA) та 20 тверджень для оцінки особистісної тривожності (TRA). Респондент відповідає на питання за 4-бальною шкалою, яка відображає ступінь згоди чи частоту певного стану:

1 – «Зовсім ні»;

2 – «Трохи»;

3 – «Помірно»;

4 – «Дуже сильно».

Оцінка результатів. Показники для кожного типу тривожності підсумовуються окремо. Високі бали свідчать про вищий рівень тривожності. Низькі бали вказують на спокійний емоційний стан або низьку схильність до тривожності.

4. *«Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (SELSA)* є психодіагностичним інструментом, призначеним для оцінки різних аспектів самотності у дорослих. SELSA базується на концепції, що самотність можна розділити на кілька вимірів: соціальну, емоційну романтичну і емоційну сімейну самотність. Методика допомагає виявити, які саме аспекти самотності є проблемними для конкретної людини.

Компоненти шкали SELSA: соціальна самотність (відображає відчуття ізоляції в ширшому соціальному контексті, відсутність дружніх або групових контактів), емоційна романтична самотність (пов'язана з відсутністю емоційної близькості або підтримки у романтичних стосунках), емоційна сімейна самотність (відображає відчуття нестачі емоційної підтримки з боку сім'ї).

Структура методики: SELSA складається із серії тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою Лайкерта (від «цілковито не згодна» до «цілковито згодна»). Зазвичай використовується 4- або 5-бальна шкала.

Проведення оцінки: респондент відповідає на всі твердження, оцінюючи їх за вказаною шкалою; підраховуються бали для кожного з трьох вимірів окремо; високі показники вказують на більший рівень самотності у відповідній категорії.

Інтерпретація результатів: низькі бали: свідчать про низький рівень самотності; середні бали: вказують на помірний рівень, який може бути ситуативним; високі бали: сигналізують про значні проблеми у сфері соціальної чи емоційної самотності, що потребує уваги, наприклад, індивідуальної чи групової терапії.

5. *Арт-терапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів»* (авторка методики: Л. Лебедєва). Метою цієї вправи є спрямування на вивчення уявлення дорослого про сімейні стосунки, ролі членів сім'ї, рівень близькості, підтримки, а також на допомогу у вирішенні внутрішніх конфліктів.

Згідно з інструкцією, матерям, які взяли участь в тестуванні, необхідно було намалювати саму себе та членів сім'ї у вигляді квітів і підписати хто є хто. У процесі інтерпретації результатів основна увага була зосереджена на наступних критеріях: образи квітів на малюнку, їх розташування, величина, ідентифікація по кольору; орієнтування на папері; присутність додаткових елементів, нестандартність квітів.

Під час проведення діагностичної роботи уважно відстежувались випадки, за яких матері не зображували себе на малюнку. Не менш значущим для дослідження був факт положення паперу:

- горизонтальне – учасниця в даний момент націлена на комунікацію, свою соціальну роль, соціальну реалізацію;
- вертикальне положення говорить про пріоритетність в розвитку людини на саму себе, її духовного розвитку, саморозвитку.

Дана методика була використана для виявлення близьких / слабких емоційних зв'язків між членами сім'ї, особливостей відносин матерів з їхніми дорослими дітьми та іншими членами родини (внуками, зятями, невістками тощо). Її результати надають можливість визначити значущість кожного члена сім'ї. Приклади малюнків зображено на рис. 2.1.1.



*Рис. 2.1.1. Матеріали арт-діагностичної вправи «Моя сім'я у вигляді квітів»
(автор: Л. Лебедєва)*

Діагностична робота здійснювалася в індивідуальній формі, в два етапи: до проведення тренінгової програми й після неї з метою виявлення змін з використанням гугл-форми. Тестове завдання проєктивного характеру виконувалося окремо.

Загальна спрямованість діагностичного інструментарію відображена у таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

**Спрямованість психодіагностичного інструментарію
констатувального експерименту**

№	Назва методики	Розробник	Цільова спрямованість
1.	Методика діагностики	Д. Рассел, Л. Пепло,	- дослідження рівня суб'єктивного відчуття

	суб'єктивного відчуття самотності	М. Фергюсон	матір'ю стану самотності, пов'язаного з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою; - виявлення стану самотності: вимушеної ізоляції чи самотності, як потреби.
2.	Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ- 5»	В адаптації Л. Карамушки	- виявлення рівня суб'єктивного емоційного благополуччя.
3.	Шкала особистої тривожності	Ч. Спілберг	- визначення оцінки рівня ситуативної тривожності; - визначення оцінки рівня особистісної тривожності.
4.	Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих		- виявлення проблемних аспектів самотності за такими вимірами: соціальна, емоційна романтична і емоційна, сімейна самотність.
5.	Арт-терапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів»	Л. Лебедева	- вивчення спрямування уявлення матері про сімейні стосунки, ролі членів сім'ї, рівень близькості, підтримки, - допомога у вирішенні внутрішніх конфліктів.

Аналіз результатів констатувального експерименту здійснювався із застосуванням методів математичної статистики. Їхня первинна обробка проводилася на основі елементів описової статистики, серед яких важливо виокремити процентні співвідношення та формули середніх значень. Вторинна обробка передбачала застосування коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона для виявлення характеру зв'язку між змінними, окресливими вище, в таблиці 2.1.1. Значення коефіцієнта кореляції Пірсона відображає характер зв'язку між змінними: +1 – зростання значення у при зростанні значення x; -1 – зменшення значення у при зростанні показника x; 0 – лінійної кореляції між змінними не виявлено.

Значущість коефіцієнтів кореляції встановлювалась на основі врахування критичних значень відповідно до обсягів емпіричної вибірки при рівні статистичної значущості $p \leq 0,05$ (прийнятний результат) і $p \leq 0,01$ (вагомий результат).

Обчислення коефіцієнтів кореляції даних здійснювалося за допомогою комп'ютерної обробки, що забезпечувалась пакетом сучасних електронних програм (SPSS / версія 23).

Отже, для досягнення основної мети дослідження обраний відповідний методологічний інструментарій, а також сформовано відповідну вибірку для проведення дослідження.

2.2. Аналіз психологічних особливостей переживання самотності матерями дорослих дітей

Відповідно до окресленої у попередньому параграфі структури емпіричного дослідження, було реалізовано констатувальний експеримент. В опитуванні взяли участь 56 матерів віком старше 40 років.

Діагностичні зрізи з їхньою участю проводилися в онлайн форматі (з використанням гугл-форми).

Розглянемо детально отримані експериментальні дані спочатку з увагою до конкретних запитань, а потім в узагальненому вигляді.

На рис. 2.2.1 представлено кількісні показники щодо вікової структури вибірки жінок-учасниць дослідження.

Найбільш чисельною є група жінок віком 40-50 років (39,2% учасників); дещо менше кількісно представлено учасників дослідження віком 50-60 років (31,4% від загальної кількості респондентів); найменше, утім досить значуща кількість, стосується залучення літніх жінок, старше 60 років (29,4%).

Ваш вік.

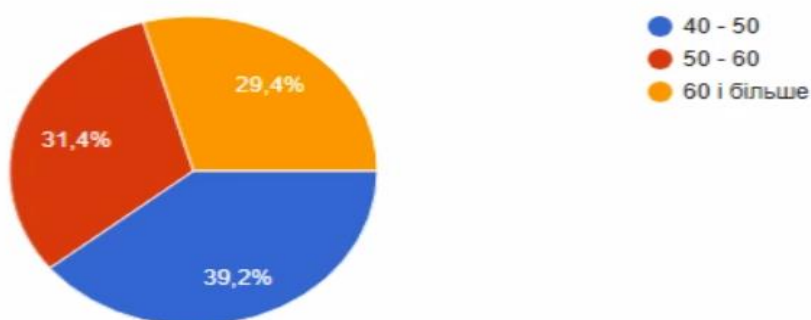


Рис. 2.2.1. Розподіл досліджуваних за віком

Важливо також зауважити про сімейний стан досліджуваних: мають статус «заміжня» – 40 матерів, із статусом «незаміжня» – 16 осіб. Візуально зазначені дані представлені на рис. 2.2.2.

Ваш сімейний стан.

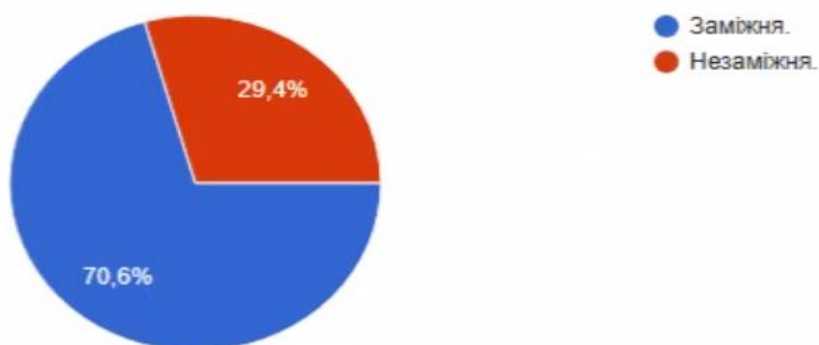


Рис. 2.2.2. Розподіл досліджуваних за сімейним станом

Щодо наявності дітей, то 16 матерів мають по одній дитині, 30 матерів мають двоє дітей, у 10 – троє дітей, що становить 28,6%, 53,6%, 17,8% відповідно.

За допомогою запропонованого психодіагностичного інструментарію визначено, як саме матері оцінюють наявність або відсутність у них самотності. Цікавими виявилися результати самодіагностики. Більше половини, а саме 38 матерів, зазначали, що вони почувають себе часто самотніми, 6 матерів – інколи, 12 матерів – рідко. Щодо вікових особливостей переживання самотності немає чіткої диференціації. Зазначені результати візуально представлені на рис. 2.2.3.

10. Я відчуваю себе повністю самотньою.

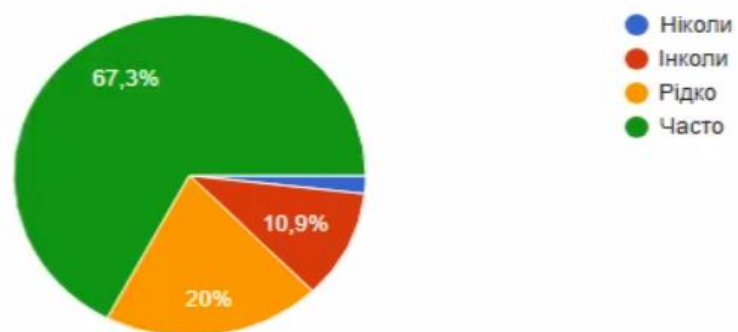


Рис. 2.2.3. Розподіл досліджуваних за частотою переживання самотності

Зважаючи на вищезазначене, доцільно зауважити, що понад 67% опитаних часто переживають самотність, а це означає, що більшість респондентів мають незадоволену потребу у спілкуванні, підтримці, увазі.

На запитання щодо характеру соціальних зв'язків й стосункв (тобто чи є хтось, хто допомагає почувати себе несамотніми), то результати набули такий вигляд: 22 жінки – часто оцінюють свої соціальні зв'язки, як поверхневі; 15 жінок відповіли – «інколи», 8 жінок – «рідко», 11 жінок – «ніколи». Зазначені вище результати візуально представлені на рис. 2.2.4.

12. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі.

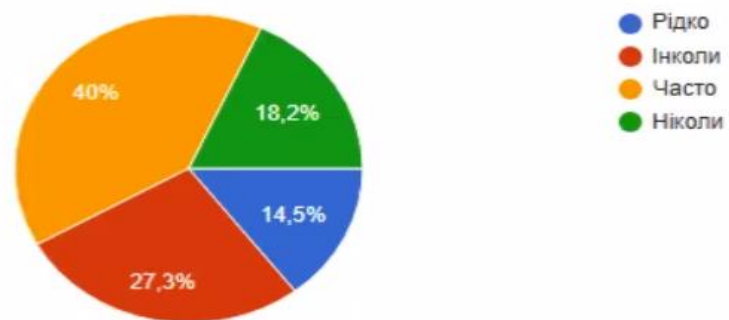


Рис. 2.2.4. Розподіл досліджуваних за якістю соціальних зв'язків

На питання, чи важко матерям дорослих дітей заводити друзів, отримали наступний результат: 30 жінок дали відповідь «часто», 9 жінок відповіли «інколи», 13 жінок – «рідко», 4 жінки – «ніколи». Узагальнюючі дані опитування представлено на рис. 2.2.5.

17. Мені важко заводити друзів.

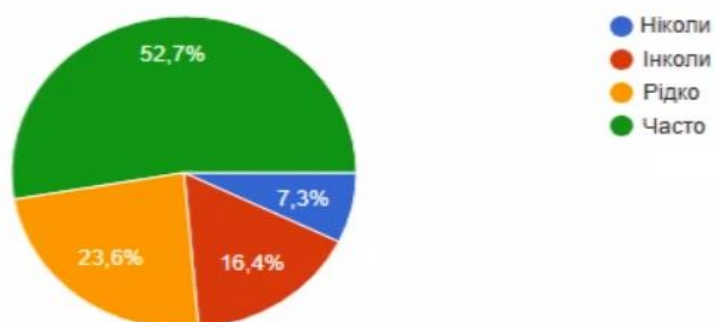


Рис. 2.2.5. Розподіл досліджуваних за готовністю до нових соціальних контактів

Представлені дані яскраво засвідчують труднощі у встановленні соціальних контактів жінками поза сімейною системою (52,7% респондентів часто відчувають певні комунікативні та соціальні бар'єри і тільки 7,3% опитаних ніколи з подібними проблемами не зустрічається).

Щодо запитання про відчуття роздратованості, отримані результати мають таку статистику: 31 мати майже завжди відчуває себе роздратованою, 25 матерів мають це відчуття часто. Візуально результати тестування зображені на рис. 2.2.6.

2. Я буваю дратівливою.

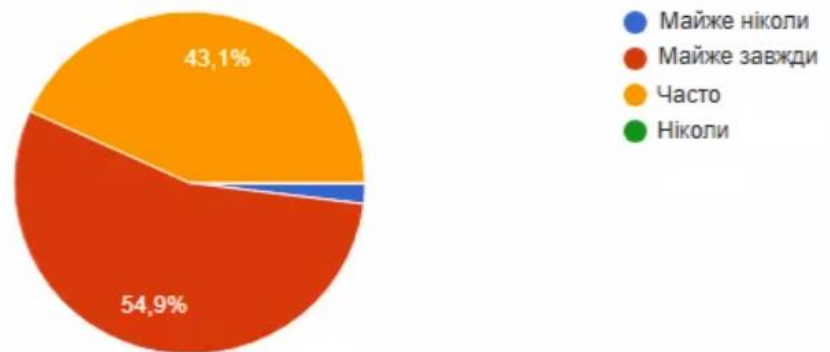
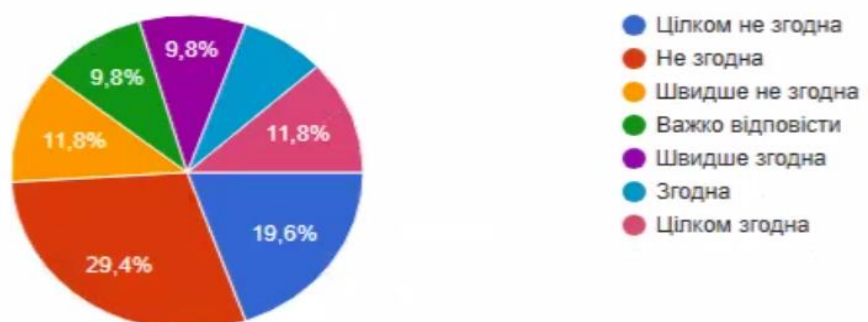


Рис. 2.2.6. Розподіл матерів-респонденток за відчуттям дратівливості

Цікавим є також той факт, що 16 матерів заперечили присутність партнера у своєму житті, 11 матерів проявили заперечення місця романтики у

4. У мене є романтичний партнер, з яким я ділюся своїми найінтимнішими думками й почуттями.



стосунках з чоловіком, 7 – мають прихильність до відсутності романтичних стосунків, 5 матерів – вагаються, 17 матерів більш-менш мають можливість ділитися найінтимнішими думками зі своїм партнером (див. рис. 2.2.7).

Рис. 2.2.7. Наявність романтичного партнера в житті респонденток

За результатом опитування матерів щодо власної присвяти себе сім'ї та родині, можемо зробити висновок про виражену пріоритетну значимість материнства над жіночністю (див. рис. 2.2.8).

Я дуже дбаю про свою сім'ю.

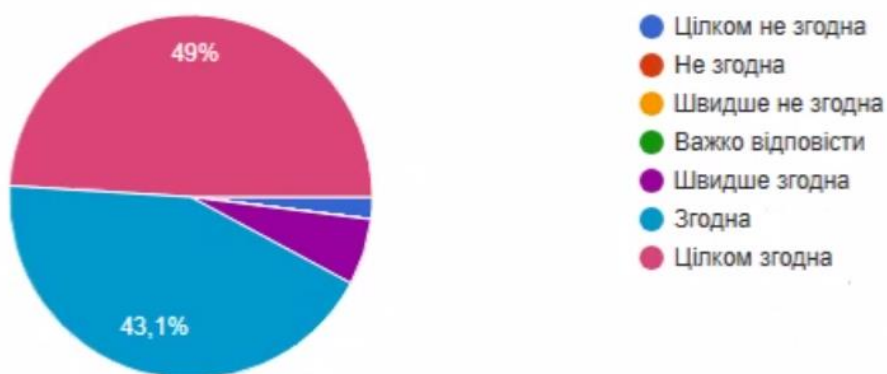


Рис. 2.2.8. Розподіл матерів-учасниць дослідження за характером піклування про свою сім'ю

Досить цікавими виявилися результати опитування щодо бажання жінок-матерів допомоги членів сім'ї у турботі про добробут. Маємо такі результати від опитуваних: «швидше згодна» - 14 матерів, «згодна» - 9, «важко відповісти» - 10, «швидше не згодна» - 7, «не згодна» - 16. Узагальнені результати зобразимо на рис. 2.2.9.

Я б хотіла, щоб сім'я більше турбувалась про мій добробут.

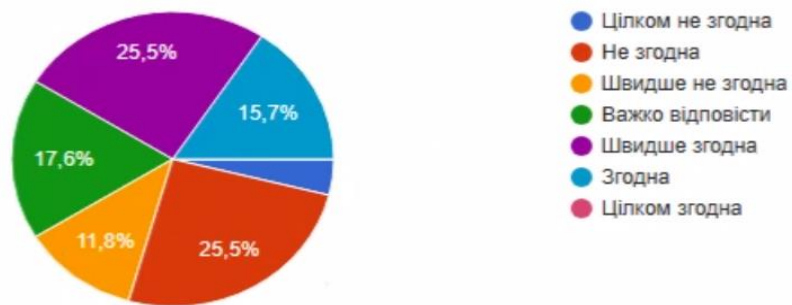


Рис. 2.2.9. Виявлення потреби матерів у допомозі у турботі про добробут

Зважаючи на вищезазначене варто окреслити наступні виявлені факти:

- чим дорослішою є жінка, тим більш вираженою є її самотність (навіть при наявності 2 і більше дорослих дітей);
- сімейний стан матерів дітей, які досягли повноліття, має вагомий вплив на переживання самотності: проблемність питання у подружній підсистемі посилює ризик прояву досліджуваного феномену;
- більшість респондентів часто відчують себе самотніми;

- вагома кількість опитаних жінок маю здебільшого поворхневі соціальні стосунки і не мають ресурсу для встановлення нових дружніх взаємин;

- переживання самотності позначається на негативних емоційних переживаннях повсякденних питань, викликаючи дратівливість матерів;

- матері дуже багато уваги приділяють питанням добробуту членів сім'ї, при цьому відчують гострий брак підтримки з боку оточуючих.

1. При опрацюванні результатів опитувальника «Методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона) встановлено:

- високий рівень самотності виявлено у 21,4% опитаних жінок. Це свідчить про значне переживання самотності, що може мати негативний вплив на їхній емоційний стан, самооцінку та соціальну активність. Ця група може потребувати додаткової психологічної підтримки або втручань;

- середній рівень самотності спостерігається у 30,3% матерів. Це свідчить про наявність певного дискомфорту, пов'язаного з міжособистісними стосунками чи соціальними очікуваннями, однак цей стан не є критичним. Для цієї групи важливо проводити профілактичні заходи, спрямовані на посилення соціальної взаємодії;

- низький рівень самотності, характерний для 48,2% опитаних, вказує на те, що майже половина матерів дорослих дітей відчують себе емоційно задоволеними та соціально включеними. Це позитивний показник, який свідчить про сприятливий психологічний стан більшості опитаних.

Отже, показник низького рівня самотності (48,2%) є домінуючим, однак високий рівень самотності у кожної п'ятої опитаної (21,4%) свідчить про необхідність вивчення причин цього стану та розробки заходів для його корекції. Високий і середній рівень самотності можуть бути пов'язані з соціальними ролями, життєвими обставинами, міжособистісними конфліктами або кризами середнього віку (див. рис. 2.2.10).

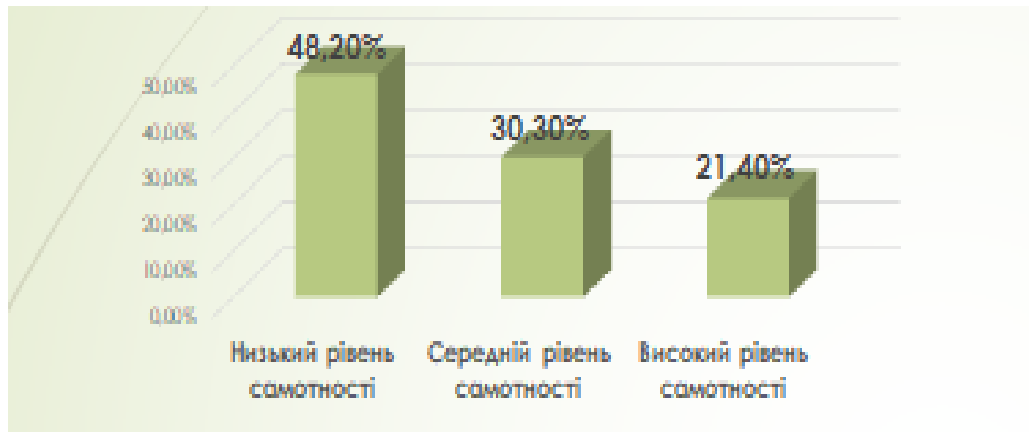


Рис. 2.2.10. Рівень самотності респондентів (за результатами опитування «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рессела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

2. *Результати опитувальника «Індексу благополуччя ВООЗ-5»* (в адаптації Л. Карамушки). Результати дослідження рівня благополуччя серед матерів дітей, які досягли повноліття, показують наступне розподілення:

- низький рівень благополуччя виявлено у 23,2% опитаних. Це свідчить про значну частину матерів, які можуть відчувати труднощі в різних аспектах життя, що впливають на їхній емоційний стан та загальне самопочуття. Ця група може потребувати підтримки для покращення якості життя та подолання можливих кризових моментів;

- середній рівень благополуччя також спостерігається у 23,2% респондентів. Цей рівень може вказувати на наявність певних труднощів, але і на можливості для покращення ситуації. Такі матері можуть відчувати певне незадоволення, але при цьому мають ресурси для подолання перешкод;

– високий рівень благополуччя притаманний 53,6% учасниць дослідження. Більша частина матерів демонструє задоволення своїм життям, що може свідчити про гармонійні стосунки з дітьми, соціальну підтримку і стабільність у різних сферах життя (див. рис. 2.2.11).

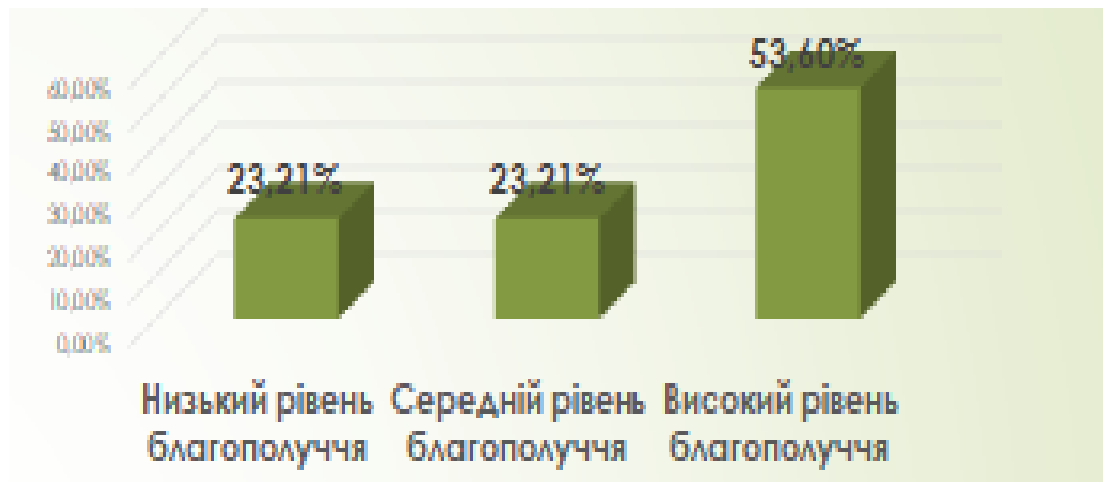


Рис. 2.2.11. Рівень благополуччя учасниць дослідження (за результатами опитування «Індекс благополуччя ВООЗ-5» в адаптації Л. Карамушки)

Таким чином, більшість матерів (53,6%) мають високий рівень благополуччя, що є позитивним показником. Однак, досить велика частина респондентів (46,4%) має середній або низький рівень благополуччя, що вказує на необхідність звернути увагу на цю категорію для покращення їхнього емоційного та соціального стану. Підвищений рівень благополуччя може бути пов'язаний з гармонією в родинних стосунках, самореалізацією та стабільністю на роботі. Низький рівень благополуччя може вказувати на

стреси, проблеми в особистому житті чи професійній діяльності, що впливають на психологічне самопочуття матерів.

3. Результати дослідження за методикою «Шкала особистої тривожності» за Ч.Спілбергом (STAI): високий рівень особистісної тривожності характерний для 21,4% матерів дорослих дітей, середній рівень - для 33,9% опитаних респондентів, низький рівень тривожності виявлено у 44% учасниць дослідження (див. рис. 2.2.12).



Рис. 2.2.12. Рівень особистісної тривожності учасниць дослідження
(за результатами опитування «Шкала Особистісної тривожності»
Ч. Спілберга)

Відповідно до отриманих даних, високий рівень тривожності виявлено у 21,4% опитаних. Це свідчить про значну кількість матерів, які можуть мати підвищену схильність до тривоги, що може впливати на їх емоційний стан і психологічне самопочуття. Висока тривожність може бути пов'язана з переживаннями щодо стану своїх дітей, змінами в сімейних відносинах або особистими життєвими труднощами. Така група матерів може потребувати психологічної підтримки для зниження рівня стресу та тривоги.

Середній рівень тривожності спостерігається у 33,9% респондентів. Це є показником того, що значна частина опитаних відчуває помірний рівень тривоги, що може бути зв'язано з життєвими викликами, але не настільки сильним, щоб суттєво впливати на їх повсякденне функціонування. Ці жінки

можуть мати змішані переживання та часто адаптуються до ситуацій, але все ж таки можуть відчувати невеликий рівень занепокоєння.

Низький рівень тривожності характерний для 44% матерів, що є найбільшою групою серед опитаних. Означена ситуація засвідчує, що більшість матерів мають спокійне ставлення до своїх життєвих ситуацій і здатні ефективно справлятися зі стресовими моментами. Низька тривожність може свідчити про емоційну стабільність та здатність до самоконтролю у стресових умовах.

Отже, більшість матерів (44%) мають низький рівень тривожності, що вказує на їх емоційну стабільність, однак, 55,4% респондентів мають середній або високий рівень тривожності, що потребує уваги, оскільки такі матері можуть відчувати психологічний дискомфорт та стрес. Висока та середня тривожність можуть бути спричинені різноманітними факторами, такими як переживання за майбутнє дітей, фінансові труднощі, проблеми в особистому житті або професійній діяльності. Це може створювати підвищену напругу в емоційному стані матерів. Відчувається необхідність надання психологічної допомоги для зменшення рівня стресу та тривоги, актуальною є робота над розвитком стратегій подолання стресу та емоційного самоконтролю, а також підтримка в адаптації до життєвих змін і допомога в розумінні та управлінні своїми тривогами, сприяння розвитку внутрішніх ресурсів для справляння з напругою та стресом.

4. Результати опитування за методикою *«Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих»* (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) має наступні дані: соціальну самотність на високому рівні проживає 14,3% опитаних, сімейну самотність – 12,5%, романтичну самотність – 8,9% (див. рис. 2.2.13).

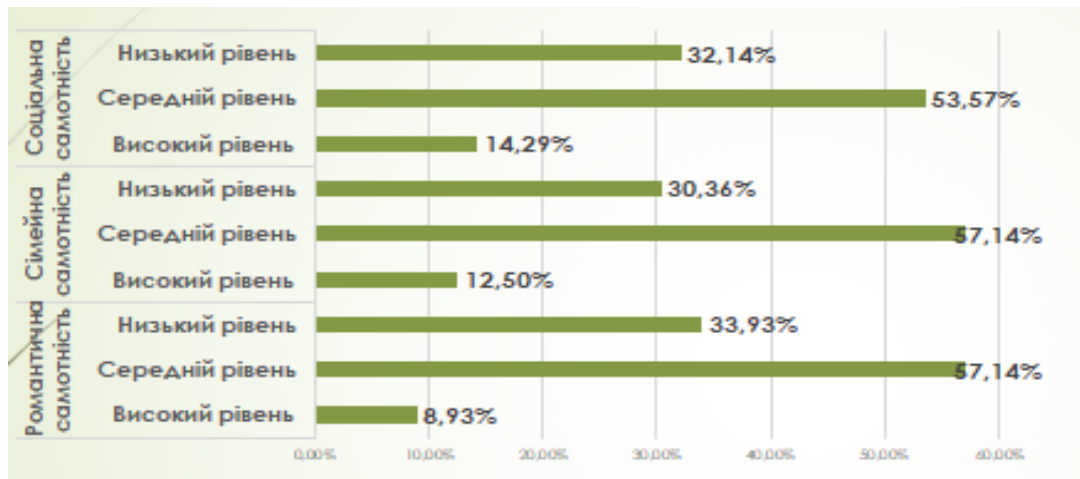


Рис. 2.2.13. Рівень соціальної, сімейної та романтичної самотності матерів дорослих дітей (за результатами опитування

«Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults) SELSA)

Результати дослідження показують рівні різних типів самотності серед опитаних:

– соціальна самотність (14,3%): стосується відсутності підтримки або взаємодії з іншими людьми в соціальному контексті, наприклад, з друзями, колегами або іншими знайомими. Високий рівень соціальної самотності у 14,3% респондентів свідчить про те, що частина матерів відчуває ізоляцію в своєму соціальному оточенні, що може бути спричинено відсутністю близьких або недостатньою кількістю контактів, які підтримують їх емоційний стан. Це може впливати на їх психо-емоційне благополуччя, адже соціальна підтримка є важливим чинником для збереження психологічної стабільності;

– сімейна самотність (12,5%): вказує на відчуття ізоляції в родині, навіть якщо людина фізично перебуває серед родичів. Високий рівень сімейної самотності у 12,5% матерів може свідчити про емоційну віддаленість або відсутність глибоких і значущих зв'язків з членами родини. Це може бути наслідком проблем у подружніх відносинах або недостатньої підтримки від інших членів сім'ї. Такий тип самотності може створювати відчуття ізольованості та зниження емоційного комфорту;

– романтична самотність (8,9%): відображає відсутність або незадоволеність романтичними відносинами, тобто відсутність партнера або невдоволеність існуючими стосунками. Високий рівень романтичної самотності у 8,9% опитаних матерів може вказувати на бажання мати більш близькі або інтимні стосунки, але через різні причини (наприклад, розлучення, відсутність часу або можливості для побудови нових стосунків) вони не реалізуються. Зазначений показник також може впливати на емоційне благополуччя та підвищувати рівень стресу або тривоги у матерів.

Показники соціальної та емоційної самотності свідчать про те, що частина матерів відчуває різні типи самотності, що можуть бути пов'язані з проблемами у взаємодії з іншими людьми в різних сферах їх життя – соціальній, сімейній та романтичній.

5. Арт-терапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів» (Л. Лебедева).

Методика дозволила виявляти характер емоційних зв'язків між членами сім'ї, особливості взаємин матерів із їхніми дорослими дітьми та іншими родичами. Отримані результати дають змогу оцінити роль і значущість кожного члена сім'ї. Так, тільки одна жінка-матір була відсутньою на малюнку, що свідчить про певні питання, які вона не хоче вирішувати з членами сім'ї або які викликають у неї напругу в конкретний момент часу; 11 матерів намалювали себе в центрі або віддалено, акцентуючи увагу на своїй самотності, використали мінімум деталей у зображенні, спрощені контури (у них відсутні теплі й живі деталі, матері для роботи використали темні або холодні кольори, що може вказувати на негативний емоційний фон, закриті форми є певною символікою самотності). Ці особливості відображають психологічний стан матерів та можуть свідчити про їх емоційну ізоляцію чи брак підтримки в сімейному колі. В інших 44 матерів члени сім'ї присутні, але взаємодія між ними мінімальна, фігури розташовані на помірній відстані одна від одної, що свідчить про певний емоційний бар'єр, але без явної ізоляції, деталізація малюнка помірна. Таким матерям важливо передати загальний зміст, але відсутність яскравих деталей може вказувати на середній рівень

емоційної включеності. Такі малюнки символізують баланс між потребою у близькості та автономією, властивий матерям з середнім рівнем самотності.

За представленими вище результатами дослідження встановлено (на основі застосування методів математичної статистики, зокрема коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона)»:

- високий рівень самотності виявлено у 21,4% опитаних; він має виражені обернені кореляційні зв'язки з низьким рівнем благополуччя, діагностованого у 23,21% ($r_{\text{емп.}} = 0,77$ за $p \leq 0,05$);
- низький рівень самотності діагностовано у 48,2% респондентів, а високий рівень благополуччя у 53,6% ($r_{\text{емп.}} = 0,63$ за $p \leq 0,05$);
- високий рівень соціальної самотності виявлено у 14,3% опитаних, високий рівень сімейної самотності у 12,5%, високий рівень романтичної самотності у 8,9% респонденток;
- високий рівень особистісної тривожності виявлено у 21,4% опитаних матерів дорослих дітей;
- встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем особистісної тривожності та рівнем самотності в учасниць констатувального експерименту ($r_{\text{емп.}} = 0,82$ за $p \leq 0,05$).

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності матерів дорослих дітей побудоване на вивченні феномену самотності та визначенні рівня самотності у віковій групі матерів середньої та пізньої дорослості. До структури психодіагностичного інструментарію включено 5 діагностичних методик, які спрямовані на вивчення різних аспектів переживання самотності матерями дорослих дітей. У констатуючому експерименті взяли участь 56 респонденток (матері віком від 40 і більше років, які мають дітей, що досягли повноліття).

На підставі даних, отриманих у результаті констатуючого експерименту, можна підсумувати: вагома частина учасниць дослідження відзначає високий

рівень суб'єктивного переживання самотності, що пов'язано із завершенням активної фази батьківських обов'язків та змінами у соціальній ролі; самотність матерів характеризується такими емоційними переживаннями, як тривога, недостатність благополуччя, туга, відчуття втрати соціальної значущості та труднощі в адаптації до нових умов взаємодії з дітьми, які стали самостійними. Значну роль у рівні переживання самотності відіграє коло соціальної підтримки (друзі, родичі, значущі соціальні групи), а також якість взаємин із дорослими дітьми. Застосування діагностичних зрізів надало змогу врахувати як когнітивні, так і емоційні аспекти переживання самотності, а також оцінити їхній взаємозв'язок.

РОЗДІЛ 3

САМОТНІСТЬ МАТЕРІВ ДОРΟΣЛИХ ДІТЕЙ ЯК РЕСУРС САМОДОСТАТНЬОСТІ

3.1. Обґрунтування та зміст корекційно-розвивальної програми в роботі з самотністю матерів дорослих дітей

Психологічні особливості переживання самотності матерів дорослих дітей, визначені у попередньому розділі, характеризуються низкою негативних симптомів, серед яких: особистісна тривожність, почуття покинутості, відчуженості, непотрібності, відсторонення від процесів суспільного буття, зниження рівня соціальної активності, емоційна пригніченість, зменшення або втрата соціальних контактів, відсутність духовної спорідненості з іншими людьми, нестандартність поведінки, зосередженість на власних відчуттях, втрата відчуття благополуччя тощо.

Діяльність сімейного психолога, спрямована на допомогу матерям дорослих дітей, які переживають самотність, потребує врахування загальних аспектів самотності, як психологічного явища, причин розгортання феномену, особливостей переживання самотності жінками-матерями. Утім, відсутність апробованої програми, зорієнтованої на вирішення вищезазначеної проблеми, спонукало до розробки низки тренінгових занять та їхнього упровадження у

реальну практику роботи з матерями середньої та пізньої дорослості, які мають повнолітніх дітей.

Мета психокорекційної тренінгової програми: сприяти трансформації самотності матерів дорослих дітей у ресурс їхньої самодостатності для наповнення життя після того, як діти стають самостійними.

Завдання психокорекційної програми:

- розвивати здатність вибудовувати зрілі стосунки з дітьми, цінуючи їхню самостійність;
- сприяти усвідомленню багатогранності життя та його ресурсів для особистого наповнення і розвитку;
- трансформувати самотність у ресурс для самодостатності.

Вихідні положення тренінгів. Психокорекційна програма побудована на основі індивідуальних психологічних консультацій та тренінгових занять з використанням арттерапевтичних технік. Зважаючи на той факт, що серед учасників дослідження виявлено різний ступінь прояву симптомів деструктивного переживання рівня самотності матерів дорослих дітей (вираженими маркерами даного типу самотності характеризуються 12 респонденток із 56, що становить 21% від загальної кількості учасниць дослідження), було сформовано групу учасників для їхнього залучення до формувального експерименту.

Особливості залучення учасників. Психокорекційна програма передбачає реалізацію цілеспрямованої тренінгової роботи із використанням засобів арттерапії (у тренінгах взяли участь усі матері, у яких виявлено високий рівень переживання самотності – 12 осіб).

Особливості програми тренінгових занять з використанням засобів арттерапії. До його структури включено 8 тренінгів, тематика яких визначена сутністю проблеми та визначеними психологічними особливостями самотності матерів дорослих дітей. Послідовність тем складена на основі результатів констатувального експерименту. Структура програми візуально представлена в таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

**Тематика тренінгових занять,
які увійшли до психокорекційної програми**

Черговість занять	Тема тренінгу
1	2
Перше заняття	«Новий етап життя: як прийняти зміни у стосунках з дорослими дітьми»
Друге заняття	«Як працювати з почуттям самотності та порожнечі»
Третє заняття	«Дорослі діти: як підтримувати зв'язок, поважаючи їхню самостійність»
Четверте заняття	«Я – не тільки мама: відкриваю нові грані себе»
П'яте заняття	«Як знайти нові спільноти та побудувати соціальні зв'язки»
<i>Табл. 3.1.1 (продовж.)</i>	
1	2
Шосте заняття	«Турбота про себе: фізичне, емоційне та духовне здоров'я»
Сьоме заняття	«Як створити план на майбутнє, яке надихає»
Восьме заняття	«Як оновити чи побудувати стосунки з партнером»

Кожне тренінгове заняття має свою інтенцію, що зумовлено причинами переживання самотності матерями дорослих дітей.

Спрямованість тем тренінгів:

Тема 1. «Новий етап життя: як прийняти зміни у стосунках з дорослими дітьми». Мета: допомогти матерям адаптуватися до нових реалій, коли діти стали самостійними, навчитися приймати зміни у відносинах і знаходити баланс між підтримкою та дистанцією.

Тема 2. «Як працювати з почуттям самотності та порожнечі». Мета: навчити учасниць розуміти й управляти почуттям самотності, працювати з емоційною пустотою, яка може виникати після відходу дітей з дому або внаслідок змін у житті.

Тема 3. «Дорослі діти: як підтримувати зв'язок, поважаючи їхню самостійність». Мета: вчити матерів встановлювати здорові, ненав'язливі

відносини з дорослими дітьми, зберігати зв'язок, не порушуючи меж їхньої самостійності.

Тема 4. «Я – не тільки мама: відкриваю нові грані себе». Мета: допомогти жінкам переосмислити свою роль у житті, знайти нові джерела самореалізації, хобі та напрямки розвитку, які виходять за межі ролі матері.

Тема 5. «Як знайти нові спільноти та побудувати соціальні зв'язки». Мета: вчити учасниць встановлювати нові контакти, інтегруватися у соціальні групи, розширювати коло спілкування, щоб відчувати підтримку та належність до суспільства.

Тема 6. «Турбота про себе: фізичне, емоційне та духовне здоров'я». Мета: зосередити увагу на важливості самопіклування, вчити підтримувати фізичне, емоційне та духовне благополуччя, формувати звички, які допомагають у збереженні здоров'я.

Тема 7. «Як створити план на майбутнє, яке надихає». Мета: допомогти учасницям визначити нові цілі, спланувати майбутнє, яке відповідає їхнім інтересам, цінностям та дає відчуття сенсу і натхнення.

Тема 8. «Як оновити чи побудувати стосунки з партнером». Мета: вчити учасниць покращувати або відновлювати партнерські відносини, приділяти більше уваги романтичним аспектам свого життя, будувати глибші й тепліші стосунки.

Структурування тренінгових занять. Кожне заняття програми має наступну структуру (вона повторюється кожної групової зустрічі):

1. Привітання учасників, вправа-розминка.
2. Ознайомлення з метою і загальним регламентом заняття.
3. Обговорення очікувань та визначення правил роботи.
4. Теоретико-практичний блок (інформування учасників).
5. Виконання тематичних вправ із застосуванням арттерапевтичних технік.
6. Практичні поради та підведення підсумків заняття (завершення).
7. Рефлексія.

8. План дій.

Початок кожного тренінгового заняття спрямований на створення сприятливої психологічної атмосфери для подальшої роботи. Ця частина заняття зорієнтована на майбутнє і значною мірою визначає організованість та ефективність усього тренінгового процесу.

В основній частині заняття реалізується тематичне інформування за проблематикою заняття та вправи, в основі яких арттерапевтичні техніки.

Завершальна частина – це можливість дати відповіді на запитання, які у ході основної частини були висвітлені недостатньо; визначити, наскільки результативно учасниці заняття опрацювали запропонований матеріал; з'ясувати чи справдилися їхні очікування; сприяти усвідомленню змін на індивідуальному рівні; визначити перспективи застосування опрацьованого матеріалу у реальному житті та створити план дій.

В основу розробки змісту та структури циклу тренінгів покладено наступні *принципи тренінгової роботи*:

- принцип залученості учасників: у процесі тренінгу важливо активно залучати кожного, забезпечуючи участь усіх без винятку, щоб уникнути ситуацій, коли пасивні учасники залишаються в тіні активніших;
- принцип партнерської взаємодії: ефективність тренінгу значною мірою залежить від визнання унікальності та цінності кожного учасника, що сприяє створенню атмосфери довіри та співпраці;
- принцип самостійного пошуку рішень; учасницям важливо самостійно знаходити відповіді на ключові питання тренінгу, стимулюючи їхню активну участь і розвиток критичного мислення;
- принцип практичної спрямованості: усі тренінгові вправи максимально адаптовані до реального життя, що дає змогу засвоїти новий досвід і легко застосовувати його на практиці;
- принцип безпечного середовища: під час тренінгу створюються комфортні й безпечні умови, де особистісні зміни й трансформації

відбуваються з дотриманням етичних норм і екологічного підходу до психологічного впливу.

Розглянемо стислий зміст основних вправ, які увійшли до запропонованих занять.

Тема 1. «Новий етап життя: як прийняти зміни у стосунках з дорослими дітьми».

1. *Інтерактивна вправа: «Колесо змін».* Мета: виявити, які сфери життя та стосунків з дітьми найбільше змінюються. Інструкція: учасникам роздають кругові діаграми («колеса життя») з такими секторами: емоційна підтримка, фінанси, спілкування, спільне дозвілля, самостійність дітей, особистий простір. Вони заповнюють діаграми, оцінюючи ступінь задоволеності кожною сферою. Далі проводиться групова дискусія на тему: «Які сектори викликають найбільші непорозуміння?».

2. *Мозковий штурм «Нові ролі у стосунках».* Учасниці обговорюють, як змінилися їхні очікування та ролі в стосунках з дорослими дітьми. **Теми для обговорення:** Як бути підтримкою, але не втручатися? Як прийняти вибір дітей, навіть якщо не згодна? Баланс між допомогою та повагою до самостійності.

3. *Вправа «Діалог із майбутнім».* Мета: формувати позитивний погляд на стосунки у майбутньому. Інструкція: учасниці пишуть лист своїм дорослим дітям з побажаннями, підтримкою та баченням майбутніх стосунків, по завершенню відбувається обмін думками: хто хоче, може поділитися своїм листом у групі. Рефлексія: як написання листа допомогло переосмислити зміни?

Тема 2. «Як працювати з почуттям самотності та порожнечі».

1. *Вправа «Льодокіл».* Мета: допомогти учасницям краще дізнатися одне про одного та встановити базовий рівень довіри; підготувати підґрунтя для ефективної співпраці у команді, зосереджуючи увагу на спільності інтересів чи досвіду; поліпшення навичок міжособистісного спілкування в невимушеній обстановці; зменшення стресу чи скутого відчуття перед

серйознішою роботою чи завданнями; забезпечення інтерактивності (залучення учасниць до активної взаємодії). Інструкція: прокоментуйте свій найяскравіший спогад про самотність, що він для вас значить. Тренер по мірі виконання вправи фіксує переваги та негативні прояви самотності. По завершенню вправи – рефлексія.

2. *Вправа «Колесо життя»*. Мета: отримати візуальне уявлення про те, наскільки гармонійно розподілений час, енергія та увага між різними аспектами життя; зрозуміти, які зони (наприклад, здоров'я, стосунки, кар'єра, фінанси) потребують більше уваги або покращення; зрозуміти свої бажання, потреби та рівень задоволеності життям; розробити конкретні кроки, щоб поліпшити найменш розвинені сфери, не втрачаючи вже досягнутих результатів в інших. Інструкція: учасниці малюють коло і ділять його на сектори, які відповідають різним сферам життя: здоров'я, робота, відносини тощо. Оцінюють рівень задоволеності в кожній сфері. Обговорюють, які сектори потребують більшої уваги.

3. *Вправа «Що мене підтримує?»*. Мета: визначити джерела підтримки у житті, такі як внутрішні ресурси (сили, навички, цінності) та зовнішні ресурси (люди, події, середовище); посилити усвідомлення власних сильних сторін і позитивних впливів оточення; сприяти формуванню почуття впевненості та стабільності, що важливо для подолання стресу чи труднощів; створити основу для розвитку стратегії самопідтримки в складних ситуаціях. Інструкція: учасниці складають список людей, місць, занять або речей, які приносять їм радість і допомагають почуватися краще.

4. *Вправа «Афірмації»* (створення позитивних тверджень, які допоможуть змінити негативні думки про себе). Мета: створити внутрішній стан рішучості й оптимізму, що сприяє успішному виконанню завдань; допомогти учасницям впоратися зі стресом і тривожністю, зосередившись на позитивних твердженнях про себе та свої можливості; закріпити позитивні установки, які сприяють досягненню особистих або професійних цілей; зміцнити емоційну стабільність. Інструкція: використовуючи афірмації для

заміни негативних думок на позитивні; випробуйте власне позитивне мислення та впевненість у собі.

Тема 3. «Дорослі діти: як підтримувати зв'язок, поважаючи їхню самостійність».

1. *Групова дискусія на тему: «Які помилки можуть виникати у стосунках з дорослими дітьми?»*. Учасниці діляться досвідом (за бажанням), обговорюються практичні ситуації: надмірний контроль; поради, які не були запитані; конфлікти через розбіжності в цінностях.

2. *Вправа «Слухати без оцінок»*. Мета: вчитись активному слуханню та емпатії; приймати різні точки зору без критики чи упереджень, покращити міжособистісне спілкування та підвищити рівень довіри у відносинах. Інструкція: одна із учасниць розповідає про свою проблему у взаєминах із дорослою дитиною. Інша має слухати, не перебиваючи і не оцінюючи. Потім ролі змінюються. Практичне завдання: учасницям пропонується змоделювати діалог з дорослою дитиною в наступних сценаріях: дитина хоче прийняти важливе життєве рішення (вибір роботи, партнера, переїзд); дитина звертається за допомогою або порадою. Після обговорення тренер аналізує підходи учасниць та дає рекомендації.

3. *Вправа «Лист своїй дитині»*. Мета: розглянути свої думки й почуття, як основу для побудови глибших і більш усвідомлених стосунків з дитиною; створити текст, який слугуватиме джерелом натхнення та підтримки для неї; зосередитися на тому, що є найважливішим у стосунках; мотивувати до подолання труднощів і реалізації своїх мрій. Інструкція: учасниці пишуть короткий лист своїй дорослій дитині, в якому: виражають свої почуття; висловлюють підтримку і довіру; обіцяють поважати її вибір.

Тема 4. «Я – не тільки мама: відкриваю нові грані себе».

1. *Вправа «Я - це більше, ніж слова»*: кожна учасниця представляє себе і доповнює речення: «Я - це більше, ніж мама. Я також...» (приклади: художниця, прихильниця читання, мрійниця тощо). По завершенню роботи з

вправою учасниці обмінюються своїми враженнями від процесу виявлення власних ролей.

2. *Вправа «Колесо ролей»*. Мета: дати змогу «приміряти» різні ролі, що сприяє кращому розумінню точок зору інших людей; досліджувати стосунки через аналіз ролей, які люди виконують, що сприяє кращому розумінню ситуації та пошуку рішень; аналізувати свої основні ролі в житті (сімейні, професійні, соціальні) та зрозуміти, які з них є домінуючими або потребують більше уваги; допомогти ідентифікувати сильні та слабкі сторони в різних життєвих або професійних ситуаціях. Інструкція: на папері або фліпчарті малюється коло, розбите на сектори – ролі: мама, дружина, подруга, професіонал, творча особистість, мрійниця тощо. Завдання: учасниці заповнюють свої сектори, оцінюючи, скільки часу й уваги вони приділяють кожній ролі (0-10 балів). Обговорення: Які ролі переважають, а які потребують уваги? Чому так стається?

3. *Вправа «Мої скарби»*. Мета вправи: допомогти учасникам усвідомити, що є для них дійсно важливим; сприяти глибшому розумінню своїх життєвих цілей і пріоритетів; підвищити здатність до рефлексії, аналізу власних відчуттів і думок; вчитися чітко формулювати свої ідеї та емоції; поглибити розуміння інших через обмін досвідом і цінностями; сприяти формуванню позитивного ставлення до власних ресурсів і можливостей; заохотити визначення й досягнення нових цілей, які відповідають особистим «скарбам». Інструкція: учасникам роздаються аркуші паперу у вигляді скриньки. Вони пишуть туди свої сильні сторони, досягнення, таланти. Обговорення: Хто готовий поділитися своїми «скарбами»? Що було легко чи складно записати?

4. *Вправа «Дошка мрій»*. Мета: орієнтувати на особистісний розвиток: візуалізація життєвих цілей і мрій, формування чіткішого уявлення про бажане майбутнє, підвищення мотивації для досягнення цілей; емоційне благополуччя: формування позитивного мислення; підвищення впевненості у власних силах через візуалізацію успіху. Інструкція: роздаються журнали,

ножиці, папір, клей. Учасниці вирізають зображення, які символізують їхні мрії і створюють «дошку мрій». Альтернатива: створити список речей, які вони хочуть спробувати або освоїти (написання книги, новий хобі, подорожі тощо).

5. *Вправа «Послання собі»*. Мета: зануритися у глибини своєї свідомості, дослідити свої думки, почуття та бажання; глянути на себе з боку, усвідомити пройдений шлях і сформулювати нові цілі; створити внутрішній ресурс, який буде надихати і підтримувати у складні моменти. Інструкція: кожна учасниця пише листа собі у майбутнє: сильні сторони та слова підтримки, плани, нагадування про свої мрії (листи можна зберегти для себе або передати тренеру для повернення через місяць).

Тема 5. «Як знайти нові спільноти та побудувати соціальні зв'язки?».

1. *Робота в малих групах*. Завдання: кожна група отримує кейс: «*Ви переїхали до нового міста. Які кроки ви зробите, щоб знайти однодумців та нові спільноти?*». Учасниці розробляють план, який вони презентують іншим. Рекомендації для обговорення: пошук подій (культурні заходи, волонтерські ініціативи), використання онлайн-платформ, місця, де легко знайти однодумців (бібліотеки, спортивні клуби, кафе).

2. *Індивідуальна вправа*. Мета: розробити особисту стратегію пошуку спільнот. Питання для роботи: Які мої інтереси та хобі? Які спільноти мене приваблюють? Які ресурси я можу використати (час, навички)?

3. *Вправа «Візитна картка»*. Мета: допомогти учасницям краще пізнати себе, свої потреби та бажання; сформулювати особистий бренд, визначити особистісні цілі; сприяти саморозвитку, формуванню позитивної самооцінки. Учасниці розповідають про себе за схемою: ім'я, що люблю робити? Чим можу поділитися з іншими? Чому хочу приєднатися до спільноти? Симуляція знайомства: учасниці працюють у парах, практикують навички знайомства.

Тема 6. «Турбота про себе: фізичне, емоційне та духовне здоров'я».

1. *Активність «Колесо здоров'я».* Мета: допомогти учасникам зрозуміти, які аспекти здоров'я потребують більшої уваги і де є дисбаланс; сприяти встановленню чітких цілей щодо покращення здоров'я та розподілу зусиль на досягнення цих цілей; запропонувати конкретні кроки для досягнення поставлених цілей; допомогти відчувати себе більш енергійною, щасливою та здоровою, спонукаючи до регулярних фізичних активностей, здорового харчування та інших здорових звичок.

2. *Практична вправа «Щоденник емоцій».* Мета: допомогти долати труднощі, досягти поставлених цілей та жити більш щасливим і гармонійним життям. Завдання: учасниці записують останню сильну емоцію, яку вони відчували, причину її виникнення та як вони з нею впоралися.

3. *Практична вправа «Моє джерело натхнення».* Мета: визначити особисті ресурси та потенціал для подальшого розвитку; створити індивідуальний план дій для досягнення цілей. Завдання: учасниці пишуть про те, що надихає їх у житті, і як це допомагає їм відчувати зв'язок із собою та світом.

4. *Вправа «Особистий план турботи про себе».* Мета: допомогти усвідомити власні потреби, розробити індивідуальний план дій, який дозволить дбати про своє фізичне, емоційне та ментальне здоров'я. Завдання: учасниці створюють план дій, що включає одну практику для фізичного, емоційного та духовного (ментального) здоров'я.

Тема 7. «Як створити план на майбутнє, яке надихає?».

1. *Обговорення «Що таке натхнення та успіх?».* Мета: визначити особисте значення натхнення і успіху. Робота у групах: кожна група записує свої визначення на стікерах і презентує їх. Узагальнення: підкреслити важливість індивідуального підходу.

2. *Вправа «Лист у майбутнє».* Мета: допомогти учасникам чітко визначити свої мрії, цілі та бажання на майбутнє; спонукати до рефлексії над своїм теперішнім станом, досягненнями; додати мотивації для досягнення

поставлених цілей, адже лист слугує нагадуванням про власні прагнення; змотивувати до планування майбутнього та розробки стратегій для досягнення цілей; створити емоційний зв'язок між минулим, теперішнім та майбутнім «я»; зафіксувати важливі думки, почуття та події в певний момент життя. Завдання: учасниці уявляють, що через 10 років вони досягли всього, чого хотіли. Пишуть листа собі з майбутнього, описуючи, як виглядає їхнє життя. Обговорення в парах: обмін ідеями, що найбільше надихає.

3. *Техніка «SMART»*. Учасниці формулюють свої цілі, використовуючи критерії SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound). Мета: навчити учасниць формулювати досяжні цілі (Specific – конкретні, Measurable – вимірювані, Achievable – досяжні, Relevant – релевантні, Time-bound – обмежені в часі. Практична вправа: кожна учасниця обирає одну мрію з листа майбутнього і формулює для неї SMART-ціль.

4. *Вправа «Драбина успіху»*. Мета: допомогти учасницям чітко сформулювати свої короткострокові та довгострокові цілі; створити детальний план кроків, необхідних для досягнення поставлених цілей; підвищувати рівень мотивації та впевненості в собі шляхом візуалізації прогресу; ідентифікувати потенційні труднощі та розробити стратегію їх подолання; заохочувати до обговорення цілей та отримання підтримки від інших учасниць. Кожна учасниця малює «драбину», де вершина – це її SMART-ціль. На кожній сходинці пише один конкретний крок, який приведе до вершини. Робота в групах: учасниці діляться своїми планами, отримують поради.

Тема 8. «Як оновити чи побудувати стосунки з партнером».

1. *Вправа «Три факти про себе»*. Мета: допомогти коротко та ефективно представити себе, виділивши найважливіші або цікаві факти про свою особистість (це може бути корисним під час знайомства з новими людьми, на співбесідах або в інших соціальних ситуаціях); сприяти формуванню вміння чітко та лаконічно висловлювати свої думки, а також слухати інших; спонукати задуматися про свої інтереси, цінності, досвід та особливості характеру (це може бути першим кроком до кращого розуміння

себе). Завдання: учасниці по черзі називають три факти про себе (один про їхній досвід стосунків).

2. *Вправа «Моє «Я» у стосунках»*. Мета: глибше пізнати себе та свої потреби в контексті романтичних стосунків: визначити, що найважливіше в стосунках, які пріоритети та на які компроміси готові йти; оцінити, які якості сприяють міцним стосункам, а які можуть створювати перешкоди; сформулювати свої думки та почуття, щоб ефективно обговорити важливі питання в стосунках; зрозуміти, які навички або знання вам необхідні для побудови міцних стосунків. Завдання: учасниці складають колаж або пишуть короткий твір про свої очікування, потреби та цінності у стосунках.

3. *Вправа «Портрет партнера»*. Мета: сприяти глибшому розумінню один одного та розвитку навичок ефективної комунікації; навчитися виражати свої думки про іншу людину так, щоб вона почувалася почутою і зрозумілою; розвинути здатність бачити людину, а не просто набір характеристик; подолати сором'язливість і навчитися відкрито висловлювати свої думки та почуття. Завдання: учасниці описують своїх партнерів, звертаючи увагу на позитивні якості та ті аспекти, які хотілося б змінити.

4. *Рольова гра «Я тебе чую»*. Мета: розвинути навички активного слухання; висловити свої почуття та думки безпечно; почуватися почутими та зрозумілими; зрозуміти, що вони не самотні у своїх переживаннях; навчитися співпереживати іншим. Завдання: учасниці діляться на пари. Одна розповідає про ситуацію, яка її турбує, інша лише слухає і повторює ключові моменти, щоб підтвердити, що зрозуміла правильно. Практика ефективної комунікації: «Я-повідомлення» замість звинувачень («Я відчуваюся...», «Мені важливо...»).

5. *Вправа «Один крок вперед»*. Мета: стимулювати особистісний розвиток через здійснення невеликих, але послідовних кроків вперед; збільшити рівень комфорту за межами звичних ситуацій; розробити план дій для досягнення поставленої мети; створити атмосферу взаємодопомоги та

підтримки. Завдання: учасниці по черзі називають одну річ, яку готові зробити для покращення своїх стосунків.

Арттерапевтична специфіка запропонованих тренінгів. Основою успіху на заняттях є використання арттерапевтичних технік у роботі з учасницями. Арт-терапевтичні техніки підбрано з урахуванням тематики заняття та його цільової спрямованості.

Можливості арттерапевтичних технік: спосіб арттерапевтичної взаємодії лежить поза сферою повсякденного життя респонденток та розширює їх особистий простір для самовираження; арттерапія активно спонукає до дослідження ситуації та себе в ній; з її допомогою особистість звертається до глибинних шарів несвідомого, знаходячи шляхи вирішення внутрішніх конфліктів; процес творчості нерозривний із поняттям задоволення, такі техніки є ресурсними, з високим позитивним емоційним зарядом. Крім того, арт-терапія не має обмежень у використанні, адже кожна мати, незалежно від віку і соціальної ролі, може взяти участь у заняттях, до структури яких включено техніки даного виду, вона не вимагає спеціальних здібностей чи компетенцій. Оскільки естетична цінність арт-терапії не є важливою, учасниці арттерапевтичних занять використовують творчість для самовираження і полегшення (з терапевтичною метою). Арттерапія є надзвичайно результативною для тих респонденток, яким важко описати словами свої емоції і переживання та донести їх до оточуючих людей, через що деякі матері переживають деструктивну самотність.

Програма занять спрямована на реформацію стану самотності, відповідно до структури тренінгів було включено такі техніки:

- «Нові ролі» (1 заняття);
- «Створення позитивних емоцій» (2 заняття);
- «Слухати без оцінок» і «Сист своїй» (3 заняття);
- «Мої скарби» та «Дошка мрій» (4 заняття);
- «Візитна картка» та «Симуляція знайомства» (5 заняття);
- «Щоденник емоцій» та «Моє джерело натхнення» (6 заняття);

- «Лист у майбутнє» та «Мотивуючий об'єкт» (7 заняття);
- «Три факти про себе» та «Портрет партнера» (8 заняття).

Психокорекційна програма спрямована на покращення психоемоційного стану учасниць, розвиток адаптаційних механізмів, зміцнення стресостійкості та розвиток самодостатності.

Додаткові можливості тренінгової програми:

- розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції (учасниці вчаться усвідомлювати свої емоції, керувати ними, ефективно комунікувати та розв'язувати конфлікти);
- зменшення рівня тривожності та стресу (завдяки технікам розвантаження, програми допомагає впоратися зі стресом і зняти напругу);
- підвищення самооцінки (програма сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, віри у власні можливості та внутрішні ресурси);
- соціалізація та підтримка (у груповій роботі учасниці отримують підтримку від інших, що допомагає знизити відчуття ізоляції та самотності);
- розвиток адаптаційних навичок (програма навчає справлятися з труднощами, долати кризові ситуації та зберігати психічну рівновагу);
- вирішення особистісних конфліктів (учасниці можуть отримати можливість опрацювати травматичний досвід, конфлікти або внутрішні суперечності за допомогою професійного супроводу);
- Профілактика психічних розладів (регулярна участь у психокорекційних програмах знижує ризик розвитку депресії, тривожних розладів чи психосоматичних захворювань).

Обладнання. Для реалізації тренінгових занять з використанням психокорекційних технік необхідні: папір формату А4, кольорові олівці, ручки, маркери, фліпчарт, ножиці, клей, журнали для «Дошки мрій», роздруківки, шаблони для арттехнік, наклейки.

Тривалість та частота проведення занять. Оптимальний час для реалізації цілей зазначених вище тренінгів – 2 місяці (1 раз на тиждень),

тривалість зустрічі – 3 год. 1 заняття. Загальна кількість зустрічей – 8 тренінгів (24 год. тренінгової роботи).

3.2. Аналіз результатів формувального експерименту

Оцінку ефективності запропонованих тренінгових занять, що передбачали корекційний вплив на психологічні особливості переживання самотності матерями дорослих дітей (які досягнули повноліття) здійснено після поетапного впровадження програми в роботу з матерями (участь у корекційній роботі взяли 5 матерів середньої дорослості та 7 матерів пізньої дорослості з високим рівнем самотності віком старше 40 років). Ефективність програми була оцінена за допомогою психодіагностичних вимірювань, проведених одразу після завершення останнього тренінгового заняття.

З метою забезпечення об'єктивності дослідження, було проведено повторне тестування за тими ж методиками, які вже використовувалися під час констатувального експерименту. Перед початком дослідження була проведена роз'яснювальна робота з матерями (детально було пояснено мету повторної діагностики). Учасниці експерименту мали унікальну можливість не лише пройти повторне тестування, а й ознайомитися з його результатами на індивідуальній консультації з психологом. Розглянемо більш детально результати повторної діагностики.

1. При повторному опрацюванні результатів опитувальника *«Методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»* (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона) були виявлені зміни, що показали зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності після участі матерів у тренінгових заняттях. На рис. 3.2.1 відображено результати обох зрізів за даною методикою.

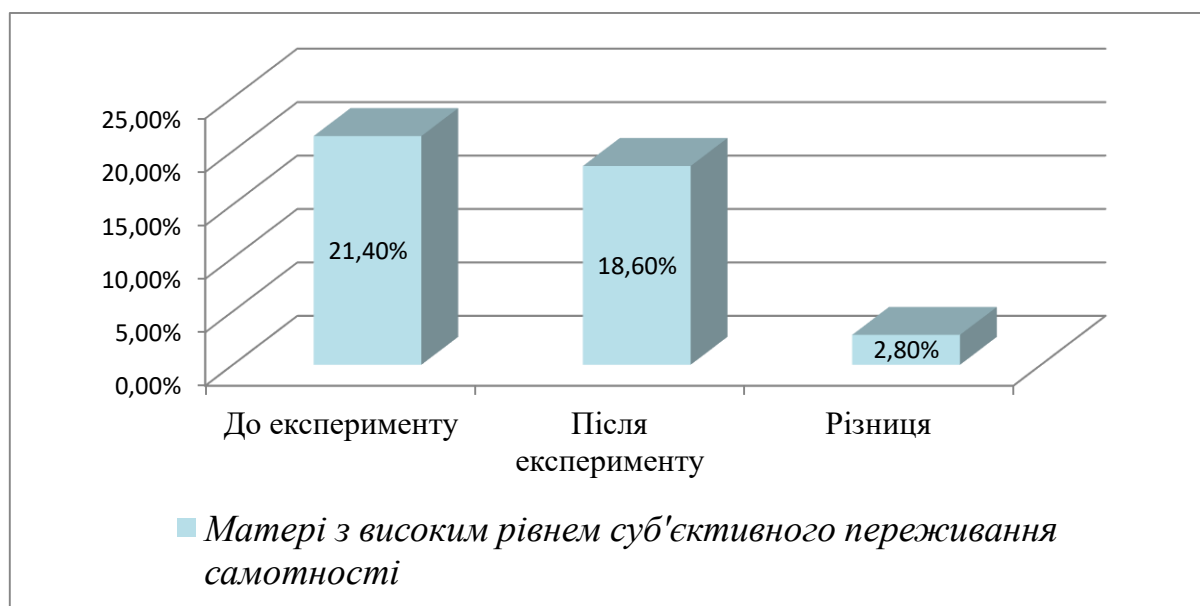


Рис. 3.2.1. Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності матерів до та після упровадження експерименту

2. На основі повторного застосування опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ -5» (в адаптації Л. Карамушки) виявлено наступні зміни: загальний рівень благополуччя (відчуття задоволення життям та збільшення енергії в повсякденному житті) – відчували 3 матерів; наявність позитивних емоцій (наскільки часто стала частіше відчувати радість, задоволення, спокій та інші позитивні емоції) – 4 матерів; відсутність негативних емоцій (рідше стала відчувати тривогу, смуток, гнів та інші негативні емоції) – 2 матерів; загальне задоволення життям (наскільки більше стала задоволена різними сферами свого життя, такими як здоров'я, робота, сім'я, друзі тощо) – 5 матерів. Для візуального порівняння дані показників обох зрізів представлені на рис. 3.2.2.

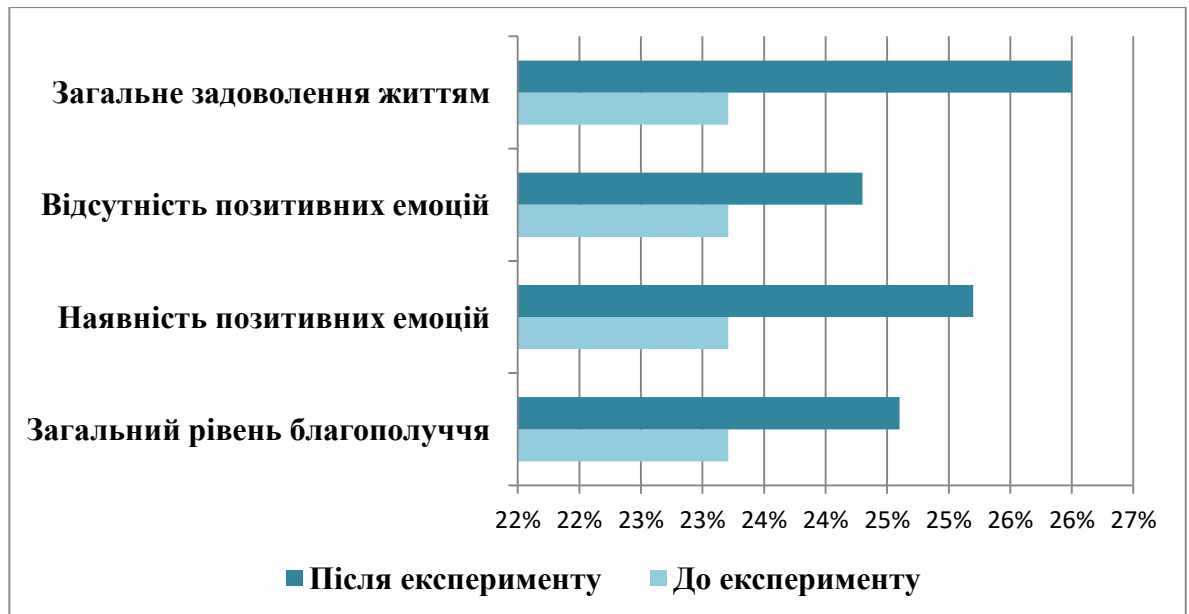


Рис. 3.2.2. Динаміка показників психологічного благополуччя учасниць експерименту (за результатами повторного опитування «Індекс благополуччя ВООЗ – 5» (в адаптації Л. Карамушки))

3. Повторне проведення методики «Шкали тривожності за Ч. Спілбергом дозволяє оцінити динаміку рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. При аналізі результатів повторної діагностики враховуються кількісні показники шкал (балів) і якісні зміни у поведінці респондентів, що можуть свідчити про вплив зовнішніх або внутрішніх чинників на емоційний стан. Зниження рівня особистісної тривожності порівняно з першим вимірюванням, свідчить про позитивний прогрес у формуванні маркерів більш стійкого характеру, ефективності психокорекційних заходів (результати STAI дозволяє оцінити, наскільки успішно респондентки справляються з тривогою). На основі повторного тестування можна зробити висновки про ефективність проведеної роботи (психокорекційної програми), динаміку емоційного стану матерів під впливом цілеспрямованої діяльності. На рис. 3.2.3 відображено загальні зміни за даною методикою.

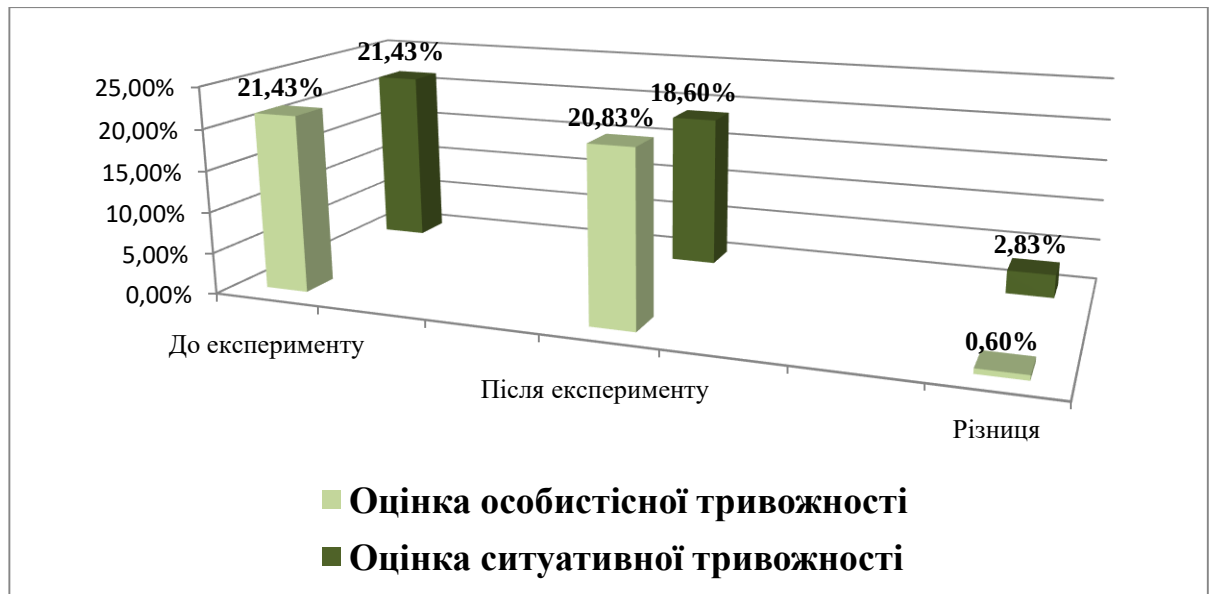


Рис. 3.2.3. Рівень особистісної тривожності учасниць формувального дослідження (за результатами опитування «Шкала особистісної тривожності» Ч. Спілберга)

4. Порівнюючи результати первинного та повторного тестування за «Шкалами соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA), потрібно зазначити, що відбулися значні зміни в балах по кожній шкалі. Зниження балів свідчить про зменшення рівня самотності в конкретній сфері, що може бути результатом ефективного впливу інтервенцій (психокорекційної роботи). На основі змін у показниках шкал можна сформулювати висновок, що спостерігається позитивна динаміка у респонденток – зменшення показників самотності в соціальній та емоційній сферах. Результати повторного тестування за шкалою SELSA свідчать про зниження рівня емоційної самотності у романтичній сфері (покращення міжособистісних стосунків) і соціальної самотності. Респондентки успішно активізували соціальні зв'язки, змінили відносини з партнером та вивели їх на новий рівень, що дає можливість зробити висновок про покращення загального емоційного благополуччя. На рис. 3.2.4 можна візуально спостерігати позитивну динаміку рівня різних типів самотності у матерів дорослих дітей.

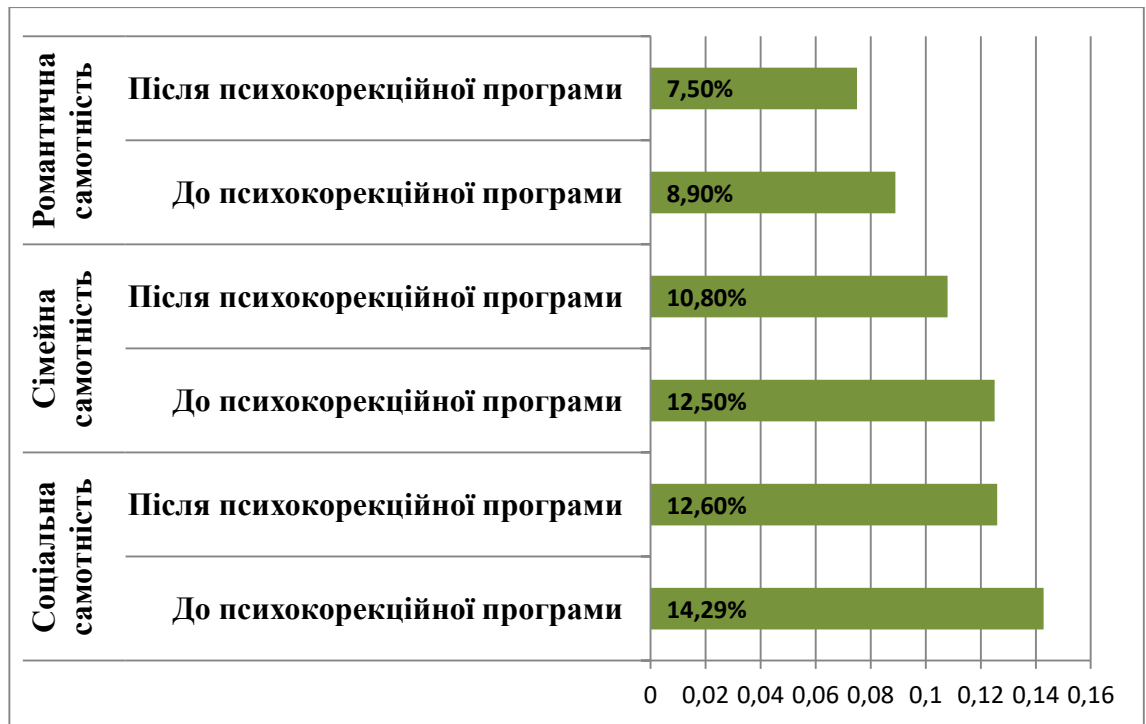


Рис. 3.2.4. Рівень соціальної, сімейної та романтичної самотності матерів дорослих дітей до та після експерименту (за результатами опитування «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих»)

5. Під час повторного проведення арттерапевтичної вправи «Моя сім'я у вигляді квітів» (Л. Лебедевої) важливо звернути увагу на зміни в зображеннях малюнків: присутність усіх членів родини, включаючи дітей, онуків, партнерів. Це свідчить про відчуття емоційної близькості та залученості у сімейне життя. Розташування членів родини поруч: квіти розміщені компактно, часто вказуючи на теплі та гармонійні стосунки між членами сім'ї. З'явилася деталізація образу матері: малюнки вказують на центральну фігуру, оточену турботою або позитивною взаємодією з іншими – матір. Присутні емоційно позитивні елементи (використані яскраві кольори, що вказує на задоволення від міжособистісних стосунків і мінімальний рівень самотності).

Отже, дані, що відображені у позитивній динаміці показників повторної діагностики учасників формульованого експерименту, дозволяють нам стверджувати, що запропонована психокорекційна програма є ефективною у роботі з переживанням самотності матерями дорослих дітей. Позитивні зміни,

які зафіксовано по завершенню упровадження консультативних сесій та тренінгових занять, є відчутними, значущими, а отже запропоновані форми та зміст роботи можна використовувати в роботі сімейного психолога, який працює з батьківсько-дитячою сімейною підсистемою.

3.3. Рекомендації щодо упровадження програми в практичну діяльність сімейного психолога

Перший етап роботи сімейного психолога з даною проблематикою – це проведення якісної діагностики рівня самотності клієнтів. Доцільно використовувати наступні методики: опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона), опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (в адаптації Л. Карамушки), тест «Шкала особистої тривожності» за . Спілбергом (STAI), «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA), арт-терапевтичну вправу «Моя сім'я у вигляді квітів» (Л. Лебедева). Такий мінімальний психодіагностичний набір дозволить визначити психологічні особливості переживання самотності матерями дорослих дітей, а отже окреслить основні маркери, які можуть викликати занепокоєння.

Другий етап роботи – планування. Робота психолога має бути зосереджена на розробці і проведенні корекційної програми з восьми тренінгових занять, які склали основу психологічної допомоги для зменшення деструктивного рівня самотності матерів дорослих дітей. Усі вправи та техніки мають підбиратися з урахуванням специфіки цільової групи, щоб створити максимально ефективний і комфортний процес. Заняття бажано проводити раз на тиждень у вихідний день, щоб дозволити учасникам відвідувати їх із задоволенням і без пропусків.

Під час тренінгів матері поступово відкривалися емоційно, активно взаємодіяли з іншими, брали участь у рольових іграх та обговореннях, спостерігали за своїм психоемоційним станом і ділилися власним досвідом. Це

сприяло не лише отриманню нових знань, а й відновленню емоційної рівноваги. Для 12 учасниць із високим рівнем самотності, визначеним за допомогою діагностичних методик, тривалість і структура програми виявилися достатніми для досягнення помітного прогресу. Зокрема, було зафіксовано зниження рівня тривожності, покращення емоційного благополуччя та зменшення відчуття самотності у матерів середнього й пізнього віку.

Ключові аспекти програми. Цільова аудиторія: матері дорослих дітей, які стикаються із самотністю через «синдром порожнього гнізда». Напрямки додаткової роботи психолога (для посилення результатів психокорекційного впливу): психоосвітня робота (проведення мінілекцій і тренінгів на теми, пов'язані зі змінами в житті після дорослішання дітей), корекційна робота (групова та індивідуальна терапія, застосування технік релаксації та зниження тривожності); соціальна підтримка (навчання новим навичкам, залучення до спільнот для взаємодопомоги та підтримки); організація заходів: створення умов для соціалізації через спільні зустрічі й активності); методичне забезпечення (підбір відповідних інструментів і технік для роботи з групою); фіксація результатів (аналіз динаміки змін після кожного заняття)

Третій етап - усунення переживання самотності матерями дорослих дітей. Психолог має провести комплексну практичну роботу, що включає кілька ключових етапів, які варто врахувати: консультативна робота, розвиток навичок саморефлексії та самоусвідомлення, роботу над формуванням соціальних зв'язків, розвиток ресурсного стану, підтримку у створенні нового сенсу. Ця робота спрямована не тільки на зменшення самотності, а й на створення нового якісного етапу в житті матері. Завжди важливо бути уважним до потреб клієнтки, адаптуючи методики відповідно до її індивідуальної ситуації.

Четвертий етап – корекційна робота. Для залучення учасниць до психокорекційних заходів, психолог має забезпечити комфортну та довірливу атмосферу, застосовувати індивідуальний підхід до кожної учасниці, за

потреби співпрацювати з іншими фахівцями (наприклад, психотерапевтами або тренерами), підготувати необхідний інструментарій, предмети та обладнання, підготувати приміщення, в якому будуть проходити зустрічі. Під час проведення та завершення тренінгових занять, фахівець має вести належним чином документацію: заповнювати протоколи, фіксувати моменти, які засвідчують зміни в психоемоційному стані та впливають на корекційний процес.

В залежності від етапу роботи збору даних, які використовуються в дослідженнях для спостереження за поведінкою, процесами чи іншими об'єктами вивчення, передбачається ведення суцільного або вибіркового протоколу: суцільний протокол передбачає безперервне спостереження та фіксацію всіх дій, подій або змін, які відбуваються з об'єктом дослідження протягом визначеного періоду часу (усі події, дії чи явища записуються без винятку; метод дає повну картину, що дозволяє аналізувати всі аспекти поведінки чи явища; використовується, коли необхідно отримати повну інформацію або коли пропуск подій може вплинути на результати); вибіркового протокол полягає у спостереженні за певними аспектами або вибраними інтервалами часу (це дозволяє зосередитися лише на певних моментах, які вважаються важливими для дослідження; фіксуються лише визначені події або інтервали часу; забезпечує більш концентровану інформацію, зменшуючи обсяг зібраних даних; економить час і ресурси).

Особливості проведення психокорекційних тренінгових занять. Під час організації й проведення заняття, важливо подбати про доброзичливу атмосферу, позитивне ставлення до учасниць, налаштувати їх на плідну працю та зворотній зв'язок. Для реалізації співпраці тренерки й матерів, пропонуємо ряд вправ:

- *на першому занятті* – вправа – легка розминка: «Одним словом про ваше відчуття змін у житті». Метою є створення емоційного налаштування групи, стимулювання рефлексії учасників щодо змін у житті, покращення комунікації та формування атмосфери довіри;

- *на другому занятті* – вправа «Льодокіл» – допомога учасникам краще дізнатися одна про одну та встановити базовий рівень довіри; підготувати підґрунтя для ефективної співпраці у команді, зосереджуючи увагу на спільності інтересів чи досвіду; поліпшення навичок міжособистісного спілкування в невимушеній обстановці; зменшення стресу чи скутого відчуття перед серйознішою роботою чи завданнями; залучення учасниць до активної взаємодії;

- *на третьому занятті* – вправа «Слухати без оцінок» – учасникам пропонується коротко відповісти на запитання: «Що для мене означає здорові стосунки з дорослою дитиною?»;

- *на четвертому занятті* – легка вправа «Я – це більше, ніж слова»: кожна учасниця представляє себе і доповнює речення: «Я - це більше, ніж мама. Я також...»;

- *на п'ятому занятті* – учасниці діляться власним досвідом про соціальні зв'язки;

- *на шостому занятті* – активність «Колесо здоров'я» - на меті постає допомогти учасникам зрозуміти, які аспекти здоров'я потребують більшої уваги і де є дисбаланс; сприяти встановленню чітких цілей щодо покращення здоров'я та розподілу зусиль на досягнення цих цілей; запропонувати конкретні кроки для досягнення поставлених цілей; допомогти відчувати себе більш енергійною, щасливою та здоровою, спонукаючи до регулярних фізичних активностей, здорового харчування та інших здорових звичок;

- *на сьомому занятті* – короткий розігрів: «Асоціації з майбутнім» – учасниці по черзі називають перше слово, яке спадає на думку при згадці про майбутнє;

- *на восьмому занятті* – вправа «Три факти про себе» – коротко та ефективно представити себе, виділивши найважливіші або цікаві факти про свою особистість (це може бути корисним під час знайомства з новими людьми, на співбесідах або в інших соціальних ситуаціях); сприяти формуванню вміння чітко та лаконічно висловлювати свої думки, а також

слухати інших; спонукати задуматися про свої інтереси, цінності, досвід та особливості характеру (це може бути першим кроком до кращого розуміння себе).

Виконання тематичних вправ із застосуванням арт-терапевтичних технік. До структури занять входять арт-терапевтичні техніки, які не мають заповнити увесь простір заняття, а стати для матерів простором для відпрацювання нових патернів поведінки, не переобтяжуючи загальний тренінговий процес.

Останній етап заняття – це час для підведення підсумків і осмислення здобутих результатів. Щоб зробити цей процес цікавим і змістовним, психолог може використати інтерактивний формат. Наприклад, учасницям пропонується відповісти на запитання, які допоможуть їм оцінити свою участь: «Що спонукало вас долучитися до тренінгу?», «Як би ви оцінили свої навички спілкування за шкалою від 1 до 5?». Також учасниці можуть скласти персональний план дій, додавши до нього одну практику для кожного аспекту свого здоров'я – фізичного, емоційного та духовного.

Групова рефлексія відбувається за чітким алгоритмом, щоб процес був комфортним і корисним для учасниць. Психолог може запропонувати обговорити ключові моменти за методом «рефлексивного квадрата», задаючи питання: «Що я робила?», «Що робила група?», «Що було цікавим?», «Що викликало труднощі?», «Що я робитиму далі?» Такі питання допомагають учасницям осмислити свій досвід і підготуватися до подальших змін.

Індивідуальні консультації часто виникають як запит від тих матерів, які вже відчули зміни в собі, але хочуть глибше обговорити свої переживання або отримати підтримку в новій життєвій ситуації. Тривалість консультацій варіюється від 40 до 60 хвилин, що дозволяє ефективно опрацювати нагальні питання, пов'язані з труднощами у взаєминах з дорослими дітьми або адаптацією до змін у ролі матері.

Просвіта як інструмент підтримки. Матері дорослих дітей часто стикаються з соціальною ізоляцією, викликану низкою факторів:

культурним тиском, що змушує концентруватися лише на сімейній ролі, втратою звичного кола спілкування або фізичною віддаленістю дітей. Просвітницькі заходи, організовані паралельно з тренінгами, допомагають учасницям переосмислити своє місце у світі, знайти нові сенси та ресурси. Такі зустрічі спрямовані на те, щоб допомогти матерям усвідомити свою цінність, незалежну від ролі матері, і відкрити нові горизонти самореалізації.

Підготовка психолога до роботи. Для досягнення стійких результатів важливо, щоб психолог ретельно готувався до кожного етапу роботи. Діагностика, просвітницька діяльність, корекційні заходи та соціальна підтримка є взаємодоповнюючими аспектами ефективної психокорекційної програми. Ігнорування хоча б одного з них може призвести до короткочасного ефекту замість глибоких змін. Така комплексна підготовка допомагає створити гармонійний простір для трансформацій, у якому кожна учасниця відчує підтримку та зможе рухатися до нової якості життя.

Висновки до третього розділу

Тривале перебування у деструктивному стані самотності негативно впливає на психоемоційний і фізичний стан матерів, чий діти стали дорослими. Щоб допомогти цим жінкам подолати кризу, сформувати нову ідентичність і віднайти баланс у житті, було розроблено і впроваджено психокорекційну програму. Вона включала вісім тренінгових занять, які зосереджувалися на ключових аспектах, що спричиняють почуття самотності в матерів середнього та старшого дорослого віку.

На основі результатів впровадження програми вдалося побачити суттєві позитивні зміни в емоційному стані, поведінкових реакціях і здатності адаптуватися до нового життєвого етапу. Почуття ізоляції та емоційного вакууму в учасниць значно знизилося. Жінки стали більш відкритими до спілкування, готовими до соціальної взаємодії та налагодження нових стосунків. Вони змогли переосмислити феномен «спорожнілого гнізда» –

замість втрати сприймати цей етап як можливість для розвитку, самореалізації та відкриття нових інтересів і хобі.

Тренінги допомогли матерям освоїти техніки емоційної регуляції, релаксації та усвідомленості, що дозволило ефективніше справлятися зі стресом і тривогами. Також вдалося відновити або зміцнити зв'язки з друзями, родиною та соціальними групами, що зменшило почуття ізоляції. Жінки почали більше цінувати власні досягнення, усвідомлювати свою значущість поза межами ролі матері та формулювати нові цілі, які наповнили їхнє життя енергією та змістом.

Ефективна реалізація психокорекційної програми вимагає від психолога дотримання методичних рекомендацій, які включають ретельне планування, діагностичну та корекційну роботу, індивідуальне консультування й організацію просвітницьких заходів. Успішне впровадження цих форм роботи дозволяє не тільки знизити рівень самотності, а й допомогти матерям відкрити нові можливості для особистісного зростання та гармонійного життя.

.ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження визначено психологічні особливості переживання самотності матерів дітей, які стали дорослими.

Отримані результати свідчать про досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань, що дають змогу сформулювати наступні висновки:

1. Самотність є одним із найактуальніших феноменів сучасності, що значною мірою посилюється умовами глобальної цифровізації та зростаючої індивідуалізації суспільства. Попри активне використання соціальних мереж, які забезпечують віртуальну взаємодію, відчуття самотності залишається поширеним явищем. Причиною цього є поверхневість і ситуативність більшості соціальних контактів, що не завжди переростають у значущі стосунки.

2. Наукове дослідження самотності характеризується складністю, адже вона має неоднозначну природу. Самотність може бути як деструктивним станом, що загрожує психічному здоров'ю, так і ресурсом для самопізнання, переосмислення життєвих цінностей і особистісного розвитку.

3. Особливо гостро проблема самотності проявляється у матерів після дорослішання дітей. Переживання, пов'язані з феноменом «порожнього гнізда», супроводжуються зміною сімейних ролей і зниженням самооцінки. До типових ознак такого стану належать: відчуття непотрібності та ізоляції; надмірна зосередженість на минулому та бажання контролювати; втрата інтересу до себе та соціальних взаємодій; тривога за майбутнє дітей і схильність до самокритики; емоційні труднощі, зокрема сум, депресія та розчарування.

4. Причини самотності матерів поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх належать соціальна ізоляція, зміни життєвих обставин, вихід на пенсію та зменшення активності у суспільному житті. Внутрішні чинники включають особистісні риси (низьку самооцінку, інтровертність, перфекціонізм), емоційні проблеми (тривожність, депресію) та фізіологічні зміни. Поглиблене вивчення цього феномену має вирішальне значення для розробки психологічних підходів до подолання деструктивної самотності. Проблема потребує міждисциплінарного підходу та залучення психологічної

підтримки, що враховувала б не лише соціальні аспекти, але й індивідуальні особливості.

5. Емпіричне дослідження, присвячене психологічним особливостям переживання самотності у матерів дорослих дітей, було спрямоване на аналіз феномену самотності та визначення її рівня серед жінок середнього та старшого дорослого віку. Для цього було підбрано комплекс психодіагностичного інструментарію. У дослідженні взяли участь 56 респонденток віком від 40 років, які мали дітей, що досягли повноліття. Констатуючий експеримент виявив, що значна частина учасниць відчуває високий рівень суб'єктивної самотності. Це пов'язано зі зміною життєвих обставин: завершенням активної батьківської ролі, зміною статусу в сімейній системі та необхідністю адаптуватися до нових умов взаємодії з самостійними дітьми. Самотність матерів супроводжується глибокими емоційними переживаннями, серед яких найчастіше фіксуються тривога, туга, відчуття втрати соціальної значущості, недостатність благополуччя та труднощі з адаптацією. Виявлено, що вагому роль у цьому контексті відіграють соціальна підтримка (від друзів, родичів чи значущих груп) та якість взаємин із дорослими дітьми.

6. Застосовані методики дозволили не лише оцінити когнітивні й емоційні аспекти самотності, але й встановити взаємозв'язок між ними. Результати показали, що рівень переживання самотності значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття підтримки та взаємодії з соціальним оточенням. Це підкреслює важливість комплексного підходу до вивчення і подолання цього стану, що поєднує як емоційний, так і соціальний аспекти.

7. Робота сімейного психолога з матерями дорослих дітей, які стикаються з переживанням самотності, потребує комплексного підходу. Необхідно враховувати загальні характеристики самотності як психологічного явища, глибинні причини його виникнення, а також специфіку цього стану у жінок-матерів. Однак відсутність ефективної апробованої програми, спрямованої на подолання цієї проблеми, стала поштовхом до створення і

впровадження серії тренінгових занять, адаптованих для матерів середнього та старшого віку, які мають повнолітніх дітей.

8. Мета розробленої психокорекційної програми – допомогти жінкам трансформувати почуття самотності у джерело самодостатності, відкриваючи нові можливості для наповнення життя після того, як діти стають дорослими. Завдання програми: розвивати здатність вибудовувати зрілі стосунки з дітьми, поважаючи їхню самостійність і незалежність; допомагати матерям усвідомлювати багатогранність життя та знаходити ресурси для особистісного наповнення й розвитку; перетворювати переживання самотності на джерело сили та мотивації для самореалізації. Ця програма спрямована на формування нового бачення себе, своїх потреб та можливостей, що дозволяє матерям успішно адаптуватися до нового етапу життя та відкривати для себе нові горизонти.

9. Результати повторної діагностики учасниць формувального експерименту демонструють позитивну динаміку, що підтверджує ефективність розробленої психокорекційної програми. Значущі зміни, зафіксовані після проведення консультативних сесій і тренінгових занять, свідчать про дієвість запропонованих методик у роботі з переживанням самотності матерями дорослих дітей. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що представлені форми та зміст програми можуть успішно застосовуватися сімейними психологами, які працюють із батьківсько-дитячою підсистемою в родині.

10. Подальші дослідження вбачаємо у вивченні проблеми самотності серед чоловіків-татусів дорослих дітей, а також у розробці стратегії підтримки цієї групи клієнтів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С.12-21.

2. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. Вип. №5, 2013. С. 147-151.

3. Амплєєва О. М., Миропольцева Н. І. Математична статистика та математичні методи у психології : Методичні рекомендації для практичних занять, самостійної роботи та контролю знань. Миколаїв : ЧНУ ім. П. Могили, 2019. 60 с.

4. Бондарчук С. С., Гонтар Т. А., Пилипенко Н. М. Особливості переживання самотності та копінг-стратегії у жінок. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1, т.1. С. 20-25.

5. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Каразіна: Серія : Психологія*. Харків, 2010. С. 13-18.

6. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка К. : 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. С. 59-64.*

7. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. Зб. статей : Вип. 9. Ч. 2. Ялта : 2006. С. 202-212.*

8. Вібек Мурті Самотність. Сила людських стосунків. К. : Лабораторія. 2020. 320 с.

9. Гончаренко Т. Робота психолога з батьками. К. : Вид. Л. Галіцина, 2006. 112 с.

10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2019. 512 с.

11. Гошовський Я.О. Становлення образу «Я» у підлітків школи-інтернату: авто- реф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 1995. 24 с.
12. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. *Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*. 2020. С. 138-140.
13. Довбій Т. Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науц. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4 (23).
14. Елкінд Д. Ерік Еріксон і вісім стадій людського життя. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-517.htm>.
15. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Збірник тез доповідей VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*, 28-29 листопада 2018 року. Т. : ФОП Паляниця В. А., 2018. Том 3. С. 173-174.
16. Зелінська Т. М. Психологія материнської амбівалентності. *Психологія і суспільство*. 2002. №1. Вип. 7. С.18-27.
17. Климчук В. О. Математичні методи у психології : навч. посіб. К. : Освіта України, 2019. 288 с.
18. Коновальчук В. І. Психологічний зміст механізму заміщення та його у процесі підготовки психологівпрактиків: Дис. канд. пед. наук: 19.00.07. Черкаський держ. ун-т ім. Б.Хмельницького. Черкаси, 1998. 191 с.
19. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи : діагностичні методики : методичне видання. Ужгород, 2012. 616 с.
20. Лук'яненко Т. Н. Психологічні особливості дискордантної амбівалентності особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2001. №1. Вип. 4. С. 25-26.
21. Максименко С. Д. Психологія особистості: змістовні ознаки. *Наука і освіта : наук.-практ. журнал*. 2014. № 5. С. 45-52.

22. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки. *Харківський осінній марафон психотехнологій : матеріали III міжрегіон. наук.-практ. конф.* Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди ; [редкол.: Т. Б. Хомуленко та ін.]. Харків : Діса плюс, 2019. С. 164-165.

23. Методичні рекомендації для тренерів щодо розроблення та проведення тренінгів / за ред. Т. Фулей. К. : ФОП Демчинський О. В., 2017. 92 с.

24. Мід Дж. Г. Дух, самість і суспільство. З точки зору соціального біхевіориста. К. : Український Центр духовної культури. 2000. 416 с.

25. Мишевська Н. Л., 2016. Самотність як соціальнопсихологічний феномен. *VIRTUS*. 2016. №5. С. 116-120.

26. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. *Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г. С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*. 2005. Вип. 13.

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

28. Никоненко Ю. В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 35. 2014. С. 177-185.

29. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування : у схемах і таблицях. Миколаїв, 2019. 134 с.

30. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. к. психол. н.: 19.00.01. Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2015. 17 с.

31. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 5(2), 2016. С. 50-55.

32. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки: Психологія і педагогіка*. Вип. 23. С. 206-214.

33. Проскурняк О. Чинники та етапи становлення материнства: *Практична психологія та соціальна робота*. Вип. №3, 2007. С. 13-16.

34. Психологія життєвої кризи / За. ред. Т.М.Титаренко. К. : Агропромвидав, 1998. 348 с.

35. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки : системне моделювання : монографія. Одеса : Видавець Букаєв В. В., 2011. 364 с.

36. Романова Ю. В. Психологічні особливості компонентної структури професійного мислення майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 239-248.

37. Руденко Л. А. Психологічні особливості професійного спілкування фахівців сфери обслуговування : монографія. Львів : В-во «Сполом», 2005. С. 49-65.

38. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2006.

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

40. Синявський В. В. Психологічний словник. Вип. №4. К. : Наук. Світ, 2007. 274 с.

41. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. Вип. 4. С. 84-87.

42. Титаренко Т. М. Життєві кризи : технології консультування. У 2-х частинах. К. : Главник, 2007. 192 с.

43. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К., 2003. 276 с.

44. Фройд З. Вступ до психоаналізу. К. : Основи. 1998. 709 с.

45. Хамітов Н. Історія філософії. Проблема людини та її меж : Навчальний посібник. К. : Наук. думка, 2000. 273 с.
46. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття. Філософська антропологія, філософія культури. К., 1998. 34 с.
47. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге видання, перероблене та доповнене. К. : «КНТ». 2017. 370 с.
48. Хрипко С., Омельченко Г. Феномен зрілої самотності як втілення життя і творчої спадщини Ханни Арендт. *Київські філософські студії-2019*. Матеріали наукової конференції 16-17 травня 2019 року. С. 220-224.
49. Хрипко С., Яценко Г. Комунікативна складова аксіології освіти як духовний феномен і праксеологічний інструмент подолання посттравматичного стресу в умовах війни. *Посттравматичний стрес : дорослі, діти та родини в умовах війни. Міжнародне науково-практичне видання. Т. II. Варшава-Київ*, 2017: С. 412-428.
50. Хрипко С. А. Феномен самотності як проблема зрілого вибору в ціннісному просторі буття особистості. *Київські філософські студії : Матеріали Всеукраїнської наукової конференції* (м. Київ, 21 травня 2021 р.), 21 травня 2021 р., К. С.195-201.
51. Швалб Ю. М., Данчева, О. В. Самотність: Соціально-психологічна проблема. К. : Україна, 2001. 270 с.
52. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Переживання самотності. *Філософська і соціологічна думка*. 1990. № 8. С. 84-88.
53. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Соціокультурні витоки самотності. *Філософська і соціологічна думка*. 1990. № 9. С. 108-120.
54. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навчальний посібник. К. : Вища школа, 2006. 382 с.
55. Berguno G., Leroux P., McAinsh K., & Shaikh S. Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *The Qualitative Report*. 2004. 9, P. 483-499.

56. Dickerson S. S., Kemeny M. E. Acute stressors and cortisol responses: A theoretical integration and synthesis of laboratory research. *Psychological Bulletin*. 2004. 130, P. 355-391.
57. Hazan C., Shaver P. Love and Work: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1990. Vol. 59, No. 2, P. 270-280.
58. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. Kindle Edition. 2008. 544 p.
59. Kiecolt-Glaser J. K., Ricker D., George, J., et al. Urinary cortisol levels, cellular immunocompetency, and loneliness in psychiatric inpatients. *Psychosomatic Medicine*. 1984. 46, P. 15-23.
60. Mijuskovic B. L. Loneliness in Philosophy, Psychology, and Literature. iUniverse. 2012. P. 60-69.
61. Shiovitz-Ezra S., Ayalon L. Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International Psychogeriatrics*. 2010. 22. P. 455-462.
62. Taylor P. J., Russ-Eft D. F., & Chan D. W. A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of applied psychology*. 2005. 90(4). P. 692-709
63. Weiss R.S. Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge, MA: MIT Press. 1973. 236 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник

«Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

Тест розроблений Д. Расселом, Л. Пепло та М. Фергюсон для вимірювання суб'єктивного відчуття самотності. Цей інструмент є одним із найпоширеніших методів оцінювання явища самотності в психологічних дослідженнях і клінічній практиці.

Мета методики: опитувальник спрямований на виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності, включаючи емоційні та соціальні аспекти.

Він дозволяє оцінити ступінь незадоволеності міжособистісними стосунками та соціальною інтеграцією.

Структура: оригінальна версія містить 20 тверджень (короткі версії включають 10 або 4 твердження). Твердження стосуються переживань людини, пов'язаних із самотністю, ізолюваністю або відчуттям близькості з іншими людьми.

Твердження:

1. Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті.
2. Мені нема з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене.
6. Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди.
10. Я відчуваю себе повністю самотнім.
11. Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе повністю самотнім.
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі.
14. Я постійно прагну бути в компанії.
15. Насправді ніхто не знає мене, як годиться.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасливий, будучи таким відторгненим.
18. Мені важко заводити друзів.
19. Я відчуваю себе виключеним та ізольованим.
20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток Б

Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ – 5»

Є коротким інструментом для оцінки суб'єктивного емоційного благополуччя. Цей опитувальник розроблено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) як універсальний індикатор психологічного стану людини.

Адаптація Л. Карамушки враховує культурні та мовні особливості, що дозволяє ефективніше застосовувати цей метод у практиці оцінки благополуччя в українському контексті.

Структура опитувальника: опитувальник складається з 5 тверджень, що відображають позитивний емоційний досвід людини за останні два тижні.

Приклади тверджень: «Я відчував себе спокійним і розслабленим», «Я почувався активним і бадьорим».

Шкала оцінювання: кожне твердження оцінюється за 6-бальною шкалою від 0 («ніколи») до 5 («завжди»). Максимальна сума балів – 25, мінімальна – 0.

Інтерпретація результатів: вищі бали свідчать про краще емоційне благополуччя. Бали нижче 13 можуть вказувати на ризик депресії або потребу в додатковій діагностиці.

Цільова група: дорослі люди (18+ років). Може використовуватися для оцінки благополуччя як у загальній популяції, так і у клінічних групах.

Особливості адаптації Л. Карамушки. Враховано українські реалії, культурні особливості та мовні нюанси для точнішого відображення психологічного стану респондентів. Розширено можливість використання методики в дослідженнях трудової психології, оцінці стресу та адаптації на робочих місцях.

Переваги методики: простота у використанні, висока валідність та надійність, можливість швидкої оцінки суб'єктивного благополуччя.

Методика «Індекс благополуччя ВООЗ- 5» є ефективним інструментом для скринінгу, діагностики та моніторингу змін у психологічному стані людини, що робить її популярною серед психологів, лікарів і дослідників.

Інструкція: будь ласка, вкажіть для кожного з п'яти тверджень, ту відповідь, яка є найбільш близькою до того, як ви відчували себе протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, чим вищі цифри, тим краще ваше самопочуття. Приклад: Якщо ви відчували себе бадьорим і в доброму гуморі більше половини часу протягом останніх двох тижнів, поставте галочку в клітинці з цифрою 3 у верхньому правому куті.

Бланк

	<i>Наскільки часто протягом минулих двох тижнів Ви почувалися</i>	<i>Повсякчас</i>	<i>Більш як половину часу</i>	<i>Понад половину часу</i>	<i>Менш ніж половину часу</i>	<i>Якийсь час</i>	<i>Ніколи</i>
1	Бадьорим і в гарному настрої	5	4	3	2	1	0
2	Спокійним і розслабленим	5	4	3	2	1	0
3	Активним і енергійним	5	4	3	2	1	0
4	Прокидалися, відчуваючись свіжим та відпочиним	5	4	3	2	1	0
5	Повсякденне життя було наповнене тим, що мене цікавило	5	4	3	2	1	0

Оцінка балів: підсумковий бал розраховується шляхом підсумовування балів за п'ять відповідей. Сумарний бал варіюється від 0 до 25, де 0 означає найгіршу можливу якість життя, а 25 – найкращу можливу якість життя. Щоб отримати відсоткову оцінку від 0 до 100, сумарний бал множиться на 4. 0 у відсотках означає найгіршу можливу якість життя, а 100 – найкращу можливу якість життя.

Додаток В

Тестова методика «Шкала особистої тривожності»

Психологічний інструмент для оцінки рівня тривожності у людини. Вона розроблена Ч. Спілбергом та його колегами і широко використовується в психології, медицині та дослідженнях. Автор опитувальника розділяє тривожність на два типи:

1. **Ситуативна тривожність (State Anxiety, STA)** – тимчасовий стан тривоги, пов'язаний із конкретною ситуацією чи подією. Вона може змінюватися залежно від умов.

2. **Особистісна тривожність (Trait Anxiety, TRA)** – це стійка індивідуальна риса, яка відображає схильність людини до переживання тривожності в різних життєвих обставинах.

Структура тесту: шкала STAI складається з 40 тверджень: 20 тверджень для оцінки ситуативної тривожності (STA) і 20 тверджень для оцінки особистісної тривожності (TRA).

Респондент відповідає на питання за 4-бальною шкалою, яка відображає ступінь згоди чи частоту певного стану:

- | | |
|------------------|--------------------|
| 1 – «зовсім ні»; | 3 – «помірно»; |
| 2 – «трохи»; | 4 – «дуже сильно». |

Оцінка результатів: показники для кожного типу тривожності підсумовуються окремо. Високі бали свідчать про вищий рівень тривожності. Низькі бали вказують на спокійний емоційний стан або низьку схильність до тривожності.

Використання. Шкала STAI використовується: у клінічній психології для діагностики тривожних розладів, у медичній сфері для оцінки стану пацієнтів перед операціями або важливими процедурами, у наукових дослідженнях для вимірювання рівня стресу та тривоги у різних контекстах.

Інтерпретація результатів. При аналізі результатів треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Перелік тверджень:

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напрузі.

4. Я внутрішньо скований.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений.
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я надмірно збуджений.
15. Я не відчуваю скутості, напруги.
16. Я задоволені.
17. Я стурбований.
18. Я надто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.
21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим.
23. Я легко засмучуюсь.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.
27. Я спокійний, холонокровний і зібраний.
28. Мене турбують можливі труднощі.
29. Я надто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю цілком щасливим.
31. Я все приймаю близько до серця.
32. Мені не вистачає впевненості у собі.
33. Я почуваюся беззахисним.
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
35. У мене буває хандра.
36. Я буваю задоволений.
37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
38. Буває, що я почуваюся невдахою.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Варіанти відповідей: а) «ніколи», б) «майже ніколи», с) «часто», d) «майже завжди».

Додаток Г

«Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих»

Тест є надійним психологічним інструментом, призначеним для оцінки різних аспектів самотності у дорослих. Він базується на концепції, що самотність можна розділити на кілька вимірів: соціальну, емоційну романтичну і емоційну сімейну самотність. Методика допомагає виявити, які саме аспекти самотності є проблемними для конкретної людини.

Компоненти шкали:

1.Соціальна самотність. Відображає відчуття ізоляції в ширшому соціальному контексті, відсутність дружніх або групових контактів.

2.Емоційна романтична самотність. Пов'язана з відсутністю емоційної близькості або підтримки у романтичних стосунках.

3.Емоційна сімейна самотність. Відображає відчуття нестачі емоційної підтримки з боку сім'ї.

Структура методики: складається із серії тверджень, які оцінюються респондентом за шкалою Лайкерта (від «цілковито не згоден» до «цілковито згоден»). Зазвичай використовується 4- або 5-бальна шкала.

Приклад тверджень:

1. Соціальна самотність: «Я почуваюся ізольованим/ою від інших людей», «Мені бракує відчуття приналежності до певної групи».

2. Емоційна романтична самотність: «Я почуваюся самотнім/ою, коли думаю про відсутність романтичного партнера». «Мені бракує близької людини, з якою я міг/могла б поділитися своїми думками».

3. Емоційна сімейна самотність: «Мені бракує емоційної підтримки від моєї родини» «Я відчуваю себе відчуженим/ою у своїй сім'ї».

Проведення оцінки:

1. Респондент відповідає на всі твердження, оцінюючи їх за вказаною шкалою.

2. Підраховуються бали для кожного з трьох вимірів окремо.

3. Високі показники вказують на більший рівень самотності у відповідній категорії.

Додаток Д

Арттерапевтична вправа «Моя сім'я у вигляді квітів»

Автор: Лебедева Л. Д.

Інструкція: пропонується намалювати свою сім'ю у вигляді квітів.

Малюнок сім'ї в образі квітів відображає емоційне самопочуття, уявлення про своє місце і роль в сім'ї. Образи квітів на малюнку, їх розташування, оточення відображають реальну сімейну ситуацію і допомагають автору малюнка її усвідомити.

Образи квітів можуть відображати:

Поле квітів – стан життя в соціумі, що замінює сім'ю; ідеальна сім'я – та, яку автор малюнка хотів би мати; сім'я, в якій виросла або зараз живе людина.

Віддалено розташовані квіти, відсутність когось із членів сім'ї вказують на слабкі емоційні зв'язки, складності і напруженість у взаєминах.

«Зів'ялі» квіти – зображення фізичного неблагополуччя або похилого віку людини. Якщо квіти поміщені в квітковий горщик, вазу або ростуть на клумбі, важливо прояснити, хто доглядає за цими квітами, від кого вони отримують турботу?

Якщо деякі квіти розміщені на близькій відстані або ростуть з одного стебла, важливо уточнити, що для автора означає таке близьке їх розташування.

Присутність в малюнку **схожих квітів**, а також квітів однакового кольору може говорити про емоційну близькість цих людей, їх схожості.

У нормі малюнок зазвичай розташовується в центрі аркуша і займає практично весь вільний простір.

Квіти можуть займати **різний простір на аркуші**, це може бути пов'язано з тим, як людина сприймає той життєвий простір, який дозволяє собі займати в реальності.

Якщо в малюнку присутні **додаткові елементи**, важливо уточнити їх значення.

Якщо автор **не зображує себе**: в даний момент у сім'ї є певні питання, які людина не хоче вирішувати або які викликають у неї напругу.

Якщо є члени сім'ї, які проживають разом, але на малюнку не зображені (**«випадково забув намалювати»**), то це говорить про те, що автор їх сильно відторгає, витісняє (вони дратують).

Розмір квітів: чим більш значимим і авторитетним автор вважає члена сім'ї, тим більший розмір надає квітці, яка його відображає більш високі квіти – впливові, авторитарні, більш низькі – піддатливі, гнучкі.

Ідентифікація по кольору: коли кілька квіток намальовані одним або схожим кольором, автор малюнка сприймає цих людей як схожих, єдиних, пов'язаних якоюсь спільністю (емоційний зв'язок).

Нестандартні квіти (ті, які не ростуть в природі в тій місцевості, де проживає автор): такими квітами (ліани, кактуси) автор зазвичай зображує людей, з якими напружені, важкі відносини.

Відстань між квітами: чим ближче – тим менш емоційна дистанція і більше довіри.

Положення аркуша: горизонтальне – учасник в даний момент націлений на комунікацію, свою соціальну роль, соціальну реалізацію. Вертикальне положення говорить про пріоритетність в розвитку людини на саму себе, її духовного розвитку, саморозвитку. Отже, горизонтальне положення – це відносини, статус, кар'єра, фінанси; вертикальне – Я, мої почуття, переживання, духовний розвиток.