

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІТЬСЬ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-22-1 _____ Олена Заславська

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент _____ Лариса Подкоритова

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості сновидінь у жінок які переживають самотність»

Здобувач Олена ЗАСЛАВСЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 105 сторінок, 3 таблиці, 21 рисунок, перелік джерел посилання складає 62 найменувань, 3 додатків.

Ключові слова: самотність, переживання, сновидіння, емоції, дії, стосунки, образи.

Об'єкт дослідження: переживання самотності жінками

Предмет дослідження: особливості сновидінь жінок які переживають самотність

За результатами дослідження визначено зміст самотності як психологічного явища; специфіку переживання самотності жінками, виявлені особливості та закономірності у сновидіннях жінок які переживають самотність, розроблено методичну програму для аналітичної, діагностичної та корекційної роботи із сновидіннями.

Основні положення кваліфікаційної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі психологів під час роботи з жінками, які переживають самотність.

Дипломник _____ Олена ЗАСЛАВСЬКА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ	9
1.1 Феномен самотності як предмет наукових досліджень.....	9
1.2 Особливості переживань почуття самотності у жінок	15
1.3 Провідні підходи до психологічної роботи із сновидіннями	18
Висновки до розділу	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ	28
2.1. Опис методик дослідження самотності і сновидінь у жінок, які переживають самотність	28
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
2.3 Рекомендації та методики для психологічної роботи зі сновидіннями жінок які переживають самотність	65
Висновок до розділу	71
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	75
Додаток А Анкета «Емоційні особливості у сновидіннях».....	82
Додаток Б Приклад комплексного дослідження сновидіння.....	87
Додаток В Короткий опис архетипів особистості, за К Г Юнгом та їх прикладу у сновидіннях.....	97

ВСТУП

Актуальність теми. Почуття самотності є однією з серйозних проблем сучасного людства. Незважаючи на багатовікові дослідження стародавніх та сучасних вчених в області філософії, соціології, психології та інше, дослідники не змогли дійти до однозначної згоди у розумінні впливів на психічний стан людини цього почуття. А отже, питання можна вважати: або не закритим і таким, що вимагає продовження досліджень, дискусій, розробки нових методів, технік тощо, або погодитись із тим, що почуття самотності має дуальну природу і може впливати на особистість як позитивно так і негативно.

Класичні дослідження почуття самотності висвітлені у працях таких зарубіжних та вітчизняних вчених: О. Олейнікова, О. Данчева, Д. Майерс, В. Сіляєва [45, 46], Е. Еріксона [19], Р. Вейс, І. Кон, К. Боумен, О. Помазова [42], Е. Фромм, К. Роджерс, Г. Салліван, Е. Пепло, Ю. Швалб [60], С. Вербицька, Д. Рассел, М. Фегюсон, Л. Калашніков, Г. Костюк, Л. Пепло, Р. Попелюшко [43], І. Сергієнко [44], Н. Хамітов [55], М. Мовчан [30] – в яких самотність розглядається як негативний чинник, що впливає на психічний, емоційний стан людини та, у крайніх випадках, може ставати чинником для розвитку депресії, апатії, духовного занепаду чи деградації. Дослідники О. Грановська [13], М. Мельник [28], Дж. Фландерс та інші, наполягають на необхідності розглядати самотність у позитивному її ракурсі. І сприймати її як можливість для саморозвитку, самовдосконалення, відкриття своїх творчих талантів тощо. При досить значній розробці проблеми, варто зауважити, що самотність вивчається переважно у підлітків (В. Грищенко [14], Т. Комар [23], І. Кошлань, Г. Миронець, М. Мельник [28], М. Павлюк, О. Помазова, Л. Подкоритова [39, 41], А. Руденок, Л. Терещенко та ін.). Досліджень самотності у дорослих, зокрема за

гендерною ознакою, украй мало, при тому що локдаун, пов'язаний із COVID-19, виявив гостроту цієї проблеми у людей різного віку.

Досить складною постає і проблема діагностики самотності: відповідні методики – це, переважно, опитувальники, які визначають рівень самотності досліджуваних, але не виявляють супутні психічні і фізичні стани. У цьому контексті доцільним виглядає дослідження самотності за допомогою сновидінь, які, за К. Г. Юнгом [56, 57, 58], є каналом зв'язку між свідомою та підсвідомою сторонами психіки і дають можливість зануритись у глибину психічного стану та розглянути його зсередини, щоб мати можливість краще зрозуміти емоційний стан людини, її відчуття, сприйняття самотності без фільтрів та перепон.

Вчення про сновидіння, окрім З. Фрейда [52, 53] і К. Г. Юнга, розвивали А. Адлер, Е. Берн [2], Е. Гартман, А. Маслоу, А. Мінделл, Ф. Перлз, К. Роджерс, Е. Фромм, вони вважали, що у сновидіннях відображаються несвідомі процеси та проявляється інформація не лише про психічні стани, а про фізичні стани організму, завдяки чому сновидіння можна використовувати для ранньої діагностики психічних і фізичних захворювань людини. Відтак, сновидіння відіграють важливу роль для підтримки психічного і фізичного здоров'я людини [38]. Серед сучасних дослідників сновидінь варто згадати такі персоналії як А. Мінделла, А. Менегетті, Х. Льюїнер (засновник кататимно-імагінативного методу у психотерапії, відомий своїми напрацюваннями та техніками у області сновидінь), П. Л. Гарфілд (засновниця Асоціації Дослідження Сновидінь) [62], С. Дімітрова (створила групу «Дослідження сновидінь») [17].

Зауважимо, що при значній дослідженості проблеми сновидінь і самотності нарізно, фактично відсутні наукові розвідки щодо вивчення особливостей сновидінь у людей, які переживають самотність, зокрема жінок. Бракує і практичних методик, що сприяли би цим дослідженням.

Відтак, актуальність нашого дослідження зумовлена такими суперечностями:

1) суттєва перевага досліджень самотності у підлітків і незначна в інших вікових групах, зокрема за гендерною ознакою;

2) ґрунтовні теоретичні і методичні дослідження щодо самотності при незначній розробці діагностичного інструментарію, який давав би комплексне уявлення про переживання самотності індивідом;

3) досить широке дослідження сновидінь при незначному виокремленні ознак, які пов'язані із переживанням самотності, зокрема у жінок.

Об'єкт дослідження – переживання самотності жінками.

Предмет дослідження – особливості сновидінь жінок, які переживають самотність.

Мета – з'ясувати особливості сновидінь жінок які переживають самотність.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади психологічної роботи із сновидіннями жінок, які переживають самотність.

2. Емпірично дослідити особливості самотності жінок.

3. Емпірично дослідити особливості сновидінь жінок, які переживають самотність.

4. Розробити комплекс рекомендацій для психологічної роботи зі сновидіннями жінок, які переживають самотність.

Гіпотеза дослідження: наявні певні образи сновидінь у жінок, які переживають самотність.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та класифікація); *емпіричні:* анкетування, тестування.

- діагностичний опитувальник «Самотність» [24];

- методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассел і М. Фергюсон » [29];

- анкета «Я і Самотність» Л. Подкоритова та І. Макарук » [39];

- опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка » [37];

- опитувальник «Емоційні особливості у сновидіннях» Л. Подкоритова і О. Заславська (Додаток А);

- методика «Емоційна тональність» О. Заславська [21];

Практичне значення роботи. Матеріали магістерської роботи можуть бути використані під час викладання таких навчальних дисциплін: «Основи психотерапії», «Основи психологічного консультування», «Диференційна психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія». Розроблені рекомендації можуть бути застосовані психологами у процесі консультування, корекційної і психотерапевтичної роботи з жінками.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Хмельницького обласного центру соціально-психологічної допомоги. Експериментальну вибірку склали 56 жінок, віком від 18 до 63 років. Опитування було проведено за допомогою Google форм.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження представлені на XII Всеукраїнській студентській науково – практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта само творення в умовах освітнього простору». (м. Хмельницький 30 листопада 2023 р.) та у нашій статті «Емпіричне дослідження особливостей сновидінь у жінок які переживають самотність» у науковому журналі «Psychology Travelogs» № 4 (7) 2023 р.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання – 62 найменувань і 3 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 103 сторінки машинописного тексту, а основна частина – 63 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ

1.1 Феномен самотності як предмет наукових досліджень

Почуття самотності є глобальною проблемою нашого сучасного суспільства і вважається одним із найскладніших питань психологічного характеру, через що вимагає серйозного осмислення і ґрунтовного вивчення. Здавалось б, що з технологічним розвитком суспільства, завдяки Internet, соціальним мережам, месенджерам у людей з'явилась чудова можливість вільного спілкування з ким завгодно та коли завгодно, навіть якщо співрозмовник фізично знаходиться за тисячі кілометрів, але, на жаль, проблема самотності лише поглиблюється. Легкість віртуального спілкування створює лише ілюзію близькості – почуття самотності у людини постійно зростає [1, 7, 12, 16, 25].

Насправді, феномен самотності завжди цікавив філософів і науковців різних епох та народів. Вони намагались знайти визначення, поняття самотності, зрозуміти її особливості, першопричини, віднайти шляхи або методи її подолання. Давньогрецькі філософи Аристотель, Платон стверджували, що самотність являється злим почуттям, що має шкідливий вплив на людину, а тому її потрібно позбуватись

Відомий німецький психолог, філософ, психоаналітик Е. Фромм [15], також стверджував, що людина – соціальна істота, і її потребу взаємодіяти із навколишнім світом він називав глибинною людською потребою. Науковець вважав, що повне почуття самотності людини веде до психічного руйнування, так само як фізичний голод – до смерті. Переживання самотності породжує внутрішнє хвилювання, тривогу, невпевненість у собі. Бути відчуженим від інших – це бути відрізаним від усього світу. Тому Е. Фромм робить висновок, що найсильніша потреба людини – подолати свою відчуженість, звільнитись від полону самотності. Як один із можливих

варіантів подолання самотності він вбачає у єдності з іншою людиною у коханні.

На Стародавньому Сході до самотності, навпаки, ставилися із глибокою повагою, перед нею схилялись, сприймаючи її як практику для розвитку особистості, своєрідний духовний шлях, що допомагає людині здобути найвищу мудрість і повну душевну гармонію тіла та душі.

Аналізуючи наукові дослідження щодо самотності, ми виявили, що самотність представниками філософії, психології, соціології, педагогіки розглядається та пояснюється дуже неоднозначно.

До прикладу, О. Алейнікова, О. Данчева, Д. Майерс, В. Сіляєва [45, 46], Е. Еріксон [19], Т. Комар [23], О. Помазова [42], Н. Фромм, Ю. Швалб [60] та інші вважають, що стан самотності є негативним чинником, який спричиняє руйнівний вплив на особистість людини, виступає тригером, що зумовлює депресивні, пригнічені стани, провокує психосоматичні, психічні та фізичні захворювання [9, 10, 11, 20, 26, 59]. В. Дерлега, С. Маргуліс, М. Мельник [28], К. Мустакас, С. Солодчук та інші вказують, що самотність має і позитивне значення, зокрема вона містить у собі ресурс для самопізнання і саморозвитку особистості [3, 4, 5, 31, 33, 35, 50].

У зарубіжній психології прийнято визначати низку теоретичних підходів у дослідженнях самотності [18, 59]: соціологічний, феноменологічний, психодинамічний, інтимний загальносистемний інтеракціоністський, когнітивний, екзистенціальний. Розглянемо ці підходи детальніше.

Соціологічний підхід – тлумачить самотність як нормативний загальний статистичний показник, що характеризує суспільство. «Орієнтовані із зовні» люди відокремлені від свого істинного «Я», своїх почуттів і сподівань. Представник соціологічного підходу К. Боумен висунув гіпотезу про існування трьох факторів, що ведуть до посилення самотності у суспільстві.

1. Послаблення зв'язків у первинній групі.

2. Збільшення сімейної мобільності.
3. Збільшення соціальної мобільності.

З погляду представників соціологічного підходу, причина самотності перебуває поза індивідом, наприклад – вплив засобів масової інформації, мінімізація безпосереднього спілкування на користь віртуального [47].

Феноменологічний підхід – передбачає, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально визначених стандартів, обмежуючи волю його дій певними стандартами. Це веде до протиріччя між внутрішнім «Я» і проявами внутрішнього «Я» у стосунках з іншими людьми. Представник цього підходу К. Роджерс розглядає самотність як прояв слабкої пристосованості особистості до соціальної взаємодії і вбачає причину у самій особистості, невідповідностях її уявлень щодо власного «Я». Відповідно, досвід самотності індивід набуває унаслідок різних видів життєвих чинників [49].

Психодинамічний підхід. У 1938 році був опублікований перший психологічний аналіз самотності Зілбергом, у якому відокремлено розглядається почуття самотності та усамітнення. Самотності визначається як нездолане гнітюче відчуття самотності. Згідно психодинамічного підходу, самотність є відображенням специфічних рис особистості: нарцисизму, манії величчя, підозрливості, ворожості. Х. Салліван, один із послідовників З. Фрейда, пояснює це так, що у своїй завершеній і найстрашнішій формі самотність може виявитись, починаючи з підліткового періоду. Коли вона дійсно настає, то сила її вже дуже велика».

Мається на увазі, що всі проблеми формуються, виникають у підлітковому періоді на комунікативному рівні. Відсутність чи брак довірливих стосунків із рідними та близькими людьми, однолітками, деформують особистість. Тобто, нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може призвести до глибокої самотності у подальшому житті.

Інтимний підхід – пояснює, що феномен самотності зумовлений відсутністю соціального партнера або коли міжособистісним стосункам не вистачає інтимності, емоційної близькості. В основі інтимного підходу лежить припущення про те, що кожний індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнем соціального контакту.

Загальносистемний підхід – представники цього підходу пояснюють це так, що всі живі організми є єдиною системою, так само і суспільство – це цілісний живий організм. Рівні розташовуються від клітинного до міжнаціонального. З цього погляду самотність є механізмом зворотного зв'язку, що допомагає індивіду зберегти стійкий оптимальний рівень людських стосунків. Дж. Фландерс розцінює самотність як потенційно патологічний стан, але вважає його також і корисним для саморозвитку та виховання особистості.

Інтеракціоністський підхід – представник даного підходу Р. Вейс пояснює сутність феномену із двох аспектів. По-перше, самотність – не тільки функція фактора ситуації, а і продукт комбінованого впливу. По-друге почуття самотності він описував, маючи на увазі соціальні відносини, такі як прихильність, керівництво і оцінка. Тобто самотність з'являється внаслідок недостатньої соціальної взаємодії індивіда, взаємодії що задовольняє лише основні соціальні потреби особистості. Емоційна самотність є результатом відсутності необхідних базових контактів або слабкості емоційної прихильності. Соціальна самотність виникає внаслідок втрати або відсутності важливих дружніх контактів. Соціально самотня людина переживає душевну тугу.

Когнітивний підхід. Е. Пепло та її колеги стали головними пропагандистами когнітивного підходу. Цей підхід припускає, що самотність настає коли індивід сприймає, усвідомлює невідповідність між двома факторами: бажанням та досягнутим рівнем власних соціальних контактів. До причин самотності когнітивісти відносять характерологічні і ситуативні

фактори, що сприяють її виникненню, а також вплив минулого та сьогодення на формування особистості.

Екзистенціальний підхід [48]. Екзистенціалісти вважають, що люди споконвічно самотні, що ніхто не може зрозуміти людину і розділити із нею її думки та почуття. К. Мустакас представник даного підходу – підкреслює значення розбіжностей між «суєтою самотності» та «істинною самотністю». «Суєта самотності», на думку дослідника, – це система захисних механізмів, що відокремлює людину від вирішення важливих життєвих питань і постійно спонукає її прагнути до активності. «Істинна самотність» виникає з конкретної реальності самотнього існування, вона також викликана різними життєвими ситуаціями, такими як: смерть близької людини, чоловіка чи дружини, трагедія, великі життєві зміни тощо. Таким чином, представники екзистенційного підходу вважають, що людина спроможна перемогти свій страх самотності та навчитись позитивно її використовувати. На відміну від більшості інших теоретиків, К. Мустакас позитивно оцінює стан самотності та розглядає його як продуктивний, творчий стан людини.

Як ми бачимо, більшість психологічних досліджень розглядають саме негативні аспекти самотності, зазначають руйнівний її вплив на особистість, підкреслюючи наявність зв'язку із депресією, ворожістю, тривожністю, зловживанням спиртних напоїв чи наркотичних речовин, втрата сенсу життя, суїцидальні намірами та інше. Деякі лонгітюдні дослідження звертають увагу на зв'язок між самотністю та швидким чи передчасним старінням, розвитком соматичних захворювань, зниженням когнітивних функцій тощо.

Варто також зазначити, що останнім часом феномен самотності все більше починають розглядати з точки зору її позитивного впливу на особистість, вважаючи, що одне із функціональних призначень цього почуття – це спонукання, підштовхування особистості до розвитку, відкриття нових можливостей, ресурсів, розкриття своїх талантів [33].

О. Я. Грановська також зазначає, що самотність містить у собі позитивний аспект, оскільки забезпечує перерву в активній взаємодії людини

зі світом і дає можливість для спілкування із самою собою, пізнання себе справжньої [13].

У цьому контексті, варто зауважити, що згідно дослідження підліткової самотності Л. Подкоритової та І. Макарук, дівчата ставляться до самотності дещо більш позитивно, ніж хлопці, хоча схильні переживати її більше і глибше [39].

Отже, узагальнюючи дослідження самотності, можна зробити висновок, що цей феномен варто розглядати, враховуючи його дуальну природу. Тобто дослідження негативних аспектів самотності мають відбуватись паралельно із визначенням її позитивних можливостей для індивіда. Особливості жіночої самотності розглянуто у наступному підрозділі.

1.2. Особливості переживання почуття самотності у жінок

Н. Хамітов у своїх наукових дослідженнях підкреслює важливість розгляду феномену самотності, враховуючи гендерний аспект. Він пояснює, що чоловіча самотність стає самотністю трансцендуючого духу. Це самотність, щодо себе і щодо жінки, яка не встигає за міфологічним та соціальним рухом чоловіка [55].

У чоловіків самотність з'являється внаслідок суб'єктивних факторів життєдіяльності, але до важливих передумов формування цього стану, належать батьківська сім'я, у якій виховувався чоловік у підлітковому віці. Зазвичай, чоловіки відчують самотність дуже гостро, але ставляться до неї позитивно [26].

На відміну від чоловічої самотності, жіноча – це всежаліюча та любляча душа, що постійно віддає у поза родинний простір своїх підростаючих дітей і мусить змиритися з існуванням у цьому просторі чоловічого духу [22, 32, 36].

Іншими словами, у жінки підсвідомо яскраво виражений архетип Матері, берегині домашнього вогнища та сімейного затишку, а отже створення гармонійної атмосфери у середині сім'ї, народження та виховання щасливих, здорових дітей є для неї пріоритетним. Не менш важливим у побудові стосунків є відвертість, близькість, взаємне кохання, спокій та затишок у сім'ї.

Важливий аналіз впливу гендерного аспекту на почуття самотності у підлітків дослідила та описали І. Макарук і Л. Подкоритова, вже згадані у попередньому підрозділі. Зокрема за результатами анкетування «Я і Самотність» [39], були виявлені такі гендерні особливості:

- хлопці, відчувають самотність, коли знаходяться наодинці із самим собою, на відміну від дівчат, які частіше переживають самотність знаходячись серед інших людей, знайомих чи незнайомих;

- на питання «Що ти робиш, коли відчуваєш самотність» – хлопці надають перевагу більш активному способі подолання самотності. На відміну від дівчат, які поводять себе доволі пасивно, інколи можуть закритись у собі або шукати підтримки чи розради у розмовах із близькими чи рідними.

Ми бачимо, що гендерні відмінності є важливим чинником, який потрібно враховувати у дослідженнях, адже ставлення, сприйняття самотності чоловіка і жінки, досить сильно відрізняється і вимагає різних підходів, методів психологічної роботи.

Ще одну цікаву думку, висловив Н. В. Хамітов у своїй науковій роботі «Чоловіча та жіноча самотність « одна із розповсюджених причин самотності жінок: сексуальна слабкість чоловіків» І дійсно, не можна применшувати значення інтимного життя у шлюбі, особливо у перший період спільного життя чоловіка і жінки, пізніше центр ваги може переміститись на інші сфери взаємин: дружба, довіра, спільність поглядів та інше.

Як бачимо, система цінностей у жінок переважно має емоційно-чуттєвий характер, а для чоловіків – матеріально-прогностичний. Тому жінці властивий прояв саме «негативної самотності», що супроводжується

відчуттям її незначимості через неспроможність побудувати важливі для себе стосунки або неможливість реалізувати своє бажання материнства. Негативний вплив самотності на жінку полягає у тому, що вона знаходить у собі докази непотрібності, а отже знецінює себе, що в подальшому зменшує її бажання, мотивацію до досягнення успіхів, реалізації себе як особистості у соціумі. Це може привести до стійкого відчуття непотрібності, а у крайніх випадках і до депресії [3, 9, 51, 54].

Важливе, на нашу думку, дослідження про переживання самотності жінками описала у своїй дисертації «Психологічне вивчення та корекція образу «Я» у самотніх жінок» вітчизняна дослідниця В. І. Сіляєва [45, 46]. Почуття самотності вона пояснює як важке емоційне переживання, що пов'язане із руйнуванням глибинних очікувань особистості з приводу своїх можливостей, які визнаються важливою складовою людського буття. Вчена виявила та описала суттєву різницю в рисах особистості самотніх жінок та жінок які мають шлюбного партнера. Самотні жінки характеризуються емоційною нестабільністю, можлива присутність розчарування у житті, нестійкість у самооцінці, на відміну від заміжніх жінок, самотні прагнуть знайти опору в чоловікові та бути під їх опікою.

У своїх дослідницькій роботі жіночу самотність вона поділяє на такі види:

1. Самотність жінки без чоловіка – цей вид самотності характеризується відсутністю поруч будь-якого чоловіка, взаємостосунків із представниками протилежної статті. Спостерігається негативне уявлення про чоловіка, що були сформовані через власну незатребуваність і його неприступність, з бажанням взаємодії з ним.

2. Самотність жінки без конкретного чоловіка – визначається відсутністю конкретного чоловіка, з яким вона могла би задовольнити свої потреби у стосунках, при чому всі інші взаємодії не зменшують і не знижують почуття самотності.

3. Самотність як незрозуміння. Для цього типу характерна відсутність у жінки значимих, задовільних стосунків, порозуміння із чоловіком, що негативно впливає на самооцінку жінки, оскільки формується песимістична оцінка всього попереднього і наступного життя.

4. Самотність як нереалізованість жінки. Цей вид самотності відрізняє відчуття у жінки власної неспроможності, невпевненості у собі, невіра у свої таланти, занижена самооцінка.

5. Самотність жінки як матері, що не реалізувалася. У таких жінок відсутня реалізація потреби в материнстві, що є найважливішою у житті жінки. У цих жінок формується відчуття неповноцінності, безвиході.

6. Самотність покинутої жінки. У цьому випадку мають місце розриви стосунків з боку чоловіка, що пояснюється жінкою як підтвердження свої неспроможності, непотрібності.

Запропонований В. Сіляєвою поділ жіночої самотності на види за причинними показниками дає змогу краще заглибитись і зрозуміти проблематику досліджуваного нами феномену, а також визначити стратегію і тактику психологічної корекції самотності у жінок.

Самотність, як і інші психічні стани, має своє відображення у сновидіннях людини. Для кращого розуміння самотності у жінок, які переживають самотність, доцільно вивчити особливості їх сновидінь, для чого у наступному підрозділі роботи представлено провідні підходи у психологічній роботі зі сновидіннями взагалі і у жінок зокрема.

1.3 Провідні підходи до психологічної роботи зі сновидіннями.

Карл Густав Юнг [56; 57; 58] – відомий швейцарський психоаналітик, філософ культури і психології, є засновником аналітичної, тобто глибинної психології, яка іноді ще відома як юнгіанський аналіз.

Юнґіанський підхід – це аналітична форма розмовної терапії, суть якої полягає в об'єднанні свідомої та несвідомої частини розуму людини, для подальшого психічного та емоційного збалансування її як особистості.

К. Г. Юнґ вважав, що сновидіння – це засіб налагодження зв'язку між підсвідомою і свідомою частиною людини, тобто сновидіння – це продукт (реакція) підсвідомості індивіда

Вчений зазначав такі функції сновидінь: компенсаторна, терапевтична, прогностична.

Розглянемо ці функції більш детально.

Компенсаторна функція сновидінь. К. Г. Юнґ звертав увагу на одну з особливостей еволюційного розвитку людини, підмічаючи, що первісна людина була значно керована інстинктами, і вони виконували захисну функцію та допомагали вижити у фізично важкому та небезпечному світі. На противагу, сучасна людина живе у більш комфортних умовах і все більше відокремлюється від інстинктивної частини своєї психіки. На щастя, вони (інстинкти) залишаються частиною нашої підсвідомості, а тому ці інстинктивні прояви, відіграють провідну роль у сновидіннях та містять в собі компенсаторну функцію.

К. Г. Юнґ зазначає так: «Для стабільного функціонування розуму і психічного здоров'я необхідно, щоб підсвідомість і свідомість були нерозривно пов'язані між собою та діяли скоординовано. Якщо зв'язок рветься чи «дисоціюється», відбувається психічний розлад. У цьому плані символіка сновидінь грає роль кур'єра, що передає послання від інстинктивних до раціональних частин розуму. Розшифровка цих символів збагачує збіднілі можливості свідомості та вчить знову розуміти забуту мову інстинктів» [56, с. 44].

Терапевтична функція. Ще одна важлива функція сновидінь, окрім компенсаторної, полягає у можливості передавати інформаційні реакції, у вигляді символічних образів у сновидіннях, із несвідомої у свідому частину людини для осмислення.

Простіше кажучи, сновидіння – це продукт або результат ситуативного налагодження зв'язку між підсвідомою і свідомою частиною людини. Але для успішної «передачі» чи інтеграції інформаційного посилу, необхідні обробка, аналіз, інтерпретація та осмислення його людиною. Мало сенсу у можливості отримати повідомлення, адже його дійсна цінність відкривається лише після його прочитання та усвідомлення. Його відомий вислів акцентує нашу увагу, саме на даній важливості: «Поки ви не зробите підсвідоме свідомим, воно буде керувати вашим життям, а ви будете називати це долею» [61].

Прогностична функція сновидінь. Ще одна, не менш важлива функція сновидіння характеризується особливою її здатністю прогнозувати майбутні події і К. Г. Юнг пояснював це так: «Багато криз у нашому житті мали довгу неусвідомлену передісторію. Ми наближаємося до них крок за кроком, не знаючи на небезпеки, що накопичуються. Однак те, що ми не беремо до уваги, часто сприймається підсвідомістю, яка може передати інформацію за допомогою сновидіння.» [56, с. 43].

При аналізі сновидіння К. Г. Юнг наголошує на необхідності розуміння того, що воно є продуктом особистого підсвідомого індивіда. Звертаючись до психотерапевтів, він говорив наступне: «Жоден символ, що зустрічається у сні, не можна відокремлюватись від особистості, що його побачив, тому жоден сон не може бути витлумачений прямо і однозначно, як це робить енциклопедичний словник, роз'яснюючи поняття за поняттям. У кожної людини настільки індивідуальний метод компенсуючого та доповнюючого впливу підсвідомості на свідомість, що не можна бути впевненим у тому, що сні та їх символіка взагалі піддається класифікацію» [56, с. 46].

На початковому етапі роботи із сновидінням має підтримуватись формат діалектичного диспуту двох особистостей, психотерапевт і власник сновидіння. По – перше, увага приділяється індивідуальності людини, а також її особистому розумінню, асоціативному ряду того чи іншого символу, а по друге, обговорення сновидіння надасть терапевту «побачити сновидіння

очима сновидця» та, відштовхуючись від розумінь, асоціацій, емоцій, переживань людини, допомагає максимально точно визначити інформаційний посил підсвідомості та спрямувати свої терапевтичні дії на вирішення актуалізованих проблем, зокрема дослідження, виявлення, розбір моделей поведінки, аналіз психологічних та емоційних реакцій сновидця на ті чи інші події у сновидінні.

К. Г. Юнг також звертає увагу психотерапевта на випадки, коли особисті уявлення, асоціації сновидця недостатньо пояснюють той чи інший символ та, відповідно, унеможлиблює поглиблений аналіз сновидіння. Причиною цього є те, що символ не належить особистості та ніяким чином не співвідноситься із її досвідом.

Шукаючи пояснення природи таких символів, їх суть, значення, К. Г. Юнг [57] виявив загальні архетипи і їх особливості у поведінкових моделях, які були зрозумілі практично кожній людині, незалежно від її національності, віросповідання, віку чи статі. Відкриття понять архетипів привело до винаходу теорії колективного несвідомого – як частини колективної, об'єктивної психіки, що містить у собі універсальні патерни поведінки, характерні кожній людині. Це означає, що, колективне несвідоме є колективним, психологічним спадком людини. Так само, як людина отримує у спадок від батьків колір очей, захворювання, зріст тощо, вона успадковує і батьківський психологічний досвід, що у сновидіннях проявляється за допомогою символів – архетипів.

Вченим було виявлено та описано багато архетипів за поведінковими моделями: Велика Матір, Герой, Мудрець, Дитина тощо. Він також виокремив чотири архетипи психічної структури людини: Персона, Тінь, Анімус–Аніма, Самість, чим значно розширив психоаналіз особистості, обґрунтував положення аналітичної психології, що спиралось на універсальні психічні сутності.

Моделі поведінки людини, фактично є керувальниками її життя, отже, усвідомлення першопричин їх проявлення, аналіз впливу на розвиток

особистості дає можливість змінити або скорегувати сценарії життя і проявити себе як індивідуальність. З погляду К. Г. Юнга, індивідуальність – це антипод архетиповості, це шлях еволюції душі. Адже її прояв в усвідомленому виборі людини, уникаючи застосування шаблонів поведінки, дає їй можливість проявити свою індивідуальну, творчу суть, досягнути цілісності [27, 34].

Більш детально про архетипи та символи, які відображають їх у сновидіннях, подано у додатку В.

Відомий американський психолог і психотерапевт, Е. Берн, у своїй книзі «Ведення у психіатрію та психоаналіз для непосвячених» стверджує, що «використання техніки аналізу сновидіння у терапевтичній діяльності значно сприяє зціленню психіки від емоційних ран та приголомшливих емоційних переживань» [2]. Він припускає, що нездатність людини бачити чи запам'ятовувати свої сновидіння після пробудження може призвести до серйозних труднощів у вигляді психозу. Адже недостатній за тривалістю сон не лише шкідливо впливає на фізіологічні процеси людини, а і як наслідок, формується недостатня можливість переживати, бачити сновидіння, тому залишається маса «неперетравлених», необроблених емоцій, що в подальшому впливають на розвиток психозу.

При використанні у терапії техніки аналізу сновидіння, Е. Берн наголошує на тому, що основною метою тут є розгляд почуттів та асоціативних відчуттів індивіда у сновидінні, які потрібно належним чином пов'язати із минулими і теперішніми почуттями. Підкреслює необхідність підмічати та досліджувати емоційні напруження, що відображаються у сновидінні, для їх подальшого осмислення і визначення їх цілей та індивідуальних значень для людини. Ці чинники називаються «латентним змістом» сновидіння. А термін «ілюмінація» сновидіння – це спроба дізнатись латентний зміст, відштовхуючись від явного.

У роботі зі сновидінням Е. Берн рекомендує такі дії: суб'єкту пропонується розповісти своє сновидіння, а далі, думаючи про побачене,

розповісти все, що приходить на думку, у тому ж числі й асоціації, можливі схожі спогади із минулого, власні відчуття та розуміння. Головна умова, для отримання інформативного результату у дослідженні сновидіння – це відключення внутрішньої цензури чи намагань якимось чином впорядкувати чи аналізувати свої думки.

Справа у тому, що досвідчений тлумач сновидінь може і без асоціацій суб'єкта за змістом, схемою, набором архетипічних символів зрозуміти, які психічні напруження прагнуть звернути на себе увагу і навіть прослідкувати їх цілі. Але він не зможе дізнатись найголовнішого: яке вони мають індивідуальне значення для людини. І поки індивід не усвідомить індивідуальне значення для себе, відчувши та символічно його знову проживши, тлумачення сновидіння не буде мати ніякої терапевтичної цінності. Лише утворюючи асоціації, людина може осмислити ці найважливіші почуття, адже сновидіння є продуктом її індивідуальної психіки.

Наприкінці 40-х – початку 50-х років на основі багаторічної клінічної практики та наукових досліджень у клініці нервових хвороб Марбурзького університету психотерапевт Х. Льюїнер започаткував психодинамічний метод, специфікою якого була робота зі сновидіннями наяву. Цей метод отримав назву кататимно-імагінативна психотерапія (скорочено КІП) чи символодрама. Слово «кататимна» означає – «віддзеркалюючи душу» і вказує на глибинні психологічні джерела емоційних переживань. А «імагінативна», «імагінація» – це динамічний психофізіологічний процес, під час якого індивід уявляє та відчуває внутрішню реальність за відсутності зовнішньої стимуляції.

В основі методу КІП лежить концепція класичного та сучасного психоаналізу, зокрема праці «Его-психологія» А. Фрейд; «Теорія об'єктних відносин» М. Кляйн; «Психологія-Я» Х. Хартмана; «Self-psychology» Х. Когута тощо. Важливі для цього напрямку дослідження Ш. Ференц, М. Балінта, Е. Еріксона, Д. Віннікотта, О. Кернберг, Р. Шпітца, М. Малер,

Й. Ліхтенберга, робота К. Г. Юнга «Теорія архетипів та колективне несвідоме» та розроблені ним методи активної уяви.

Кататимно-імагінативна психотерапія передбачає два основних етапи: за допомогою кататимних імагінацій психотерапевт активує переживання у пацієнта, а на іншому етапі відбувається опрацювання результатів, відповідно до глибинно-психологічних концепцій. Головний принцип, за яким працює «КІП», полягає у тому, що виникнення оптичних феноменів у скерованих сновидіннях наяву є проєктивним процесом, що відповідає первісній здатності людини спонтанно відображати у символічно-образній формі свої підсвідомі душевні стани. А отже, кататимно-імагінативна психотерапія виходить із ідеї, що кататимні імагінації відображають несвідомі бажання людини, ресурсний або травматичний досвід, її внутрішні конфлікти, механізми опору та захисту, які можуть бути опрацьовані в терапії у контексті анамнезу актуальної ситуації.

Х. Льюїнер стверджує, що сновидіння наяву підпорядковується таким же закономірностям, аналітичним підходам, що і звичайні сновидіння, хоча вони дещо відмінні, оскільки актуалізують інші стани свідомості.

На основі своїх досліджень і практичної роботи із звичайними сновидіннями, він розробив методика «Завершення нічного сновидіння». Спочатку ця методика була спрямована на роботу із кошмарами або сновидіннями, які настирливо повторювались, були схожі за «сюжетом» і негативним чином впливали на психічний стан людини.

Ще одне цікаве дослідження і техніку роботи зі сновидіннями пропонує П. Л. Гарфілд [62], одна із засновників Асоціації з Вивчення Сновидінь (The Association for the Study of Dreams). Авторка, спираючись на свої багаторічні практичні дослідження сновидінь, написала близько 10 книг, описуючи широкий спектр тем сновидінь, включаючи дитячі сновидіння, кошмари, фізичне зцілення через сновидіння та мистецтво, народжене із сновидіння.

Серед цікавих її методик по роботі зі сновидіннями варто згадати «Мандалу сновидінь», що може використовуватись як метод діагностики

психічного стану людини. Створення та дослідження мандали фокусує увагу людини на процесі внутрішніх трансформацій і актуалізації самоусвідомлення цих процесів. Ця методика передбачає такі дії:

- людині пропонується деталізовано написати текст свого сновидіння;
- визначення ключового образу сновидіння та найяскравіших негативних чи позитивних емоцій, які були протягом сюжету сновидіння;
- використовуючи інформацію визначеного матеріалу, людина за допомогою малюнка, створює свою мандалу сновидіння, де зображує ключовий образ (це може бути якась будівля, подія, предмет, тварина, будь-що, що протягом усього сновидіння максимально виділялось чи привертало до себе увагу). Також, умовно розділяючи готовий малюнок на чотири частини, пропонується кожному із них назвати згідно виділених раніше, емоційних переживань, асоціацій чи відчуттів;
- наступний етап роботи із малюнком передбачає обговорення, осмислення актуалізованої неусвідомленої інформації, що виникла під час створення мандали та зіставлення її з об'єктивною реальністю.

На сьогоднішній день все більше вчених зосереджується на дослідженнях природи сновидінь і пошуку методів, технік для їх інтерпретацій. Уже не дивним вважається проводити терапевтичну практику використовуючи, з діагностичними цілями, методи для аналізу сновидіння, відмічаючи ефективність та інформативність цього інструменту.

Варто відзначити нашу сучасну українську дослідницю С. Дімітрову [17], яка створила дослідницькі групи, що займаються вивченням сновидінь, збагачуючи наукове надбання в галузі сновидінь. У 2023 р. С. Дімітрова написала книгу «Антисоник: психологічні техніки тлумачення сновидінь», у якій подає свої напрацювання, спостереження і дослідження щодо сновидінь, а також описала низку цікавих авторських методик інших відомих дослідників і на прикладах показала результативність їх застосування у роботі з пацієнтами. Авторка звернула увагу на такі

техніки: «Намалюй свій сон», «Переписування сновидіння», «Розмова із субособистостями», «Робота із сновидінням із використанням метафоричних асоціативних карта», «Робота із сновидінням з використанням пісочної терапії», «Техніка антисон» тощо.

С. Дімітрова з огляду свого практичного досвіду пояснює: «Сновидіння відображають наш внутрішній світ, з його конфліктами та суперечностями, бажаннями та прагненнями, вони оголюють наші звичні сценарії, іноді показуючи їхню непродуктивність, а іноді закликаючи розглянути нові шляхи та моделі міжособистісних відносин. Оскільки всі наші почуття, бажання, страхи та заборони часто перебувають поза свідомістю і саме вони впливають на те що, як ми живемо, на наш вибір та наше майбутнє, через дослідження своїх сновидінь ви зможете їх виявити, проаналізувати та змінити спочатку свою внутрішню реальність, а потім вплинути на зовнішні події свого життя» [17, с. 8].

Усі зазначені підходи до роботи зі сновидіннями можуть бути використані у роботі зі сновидіннями жінок, які переживають самотність. Ґрунтовний аналіз напрацювань Е. Берна, С. Діміτροвої, П. Л. Гарфілд, Х. Льюїнера, К. Г. Юнга та інших дослідників сновидінь дають методичну основу для розробки відповідних інструментів дослідження особливостей переживання самотності жінок у їхніх сновидіннях.

Висновки до розділу

У першому розділі нашої кваліфікаційної роботи здійснено аналіз наукових праць щодо почуття самотності.

Виявлено, що існує низка теоретичних підходів до сновидінь: соціологічний, феноменологічний, психодинамічний, інтимний загальносистемний інтеракціоністський, когнітивний, екзистенціальний.

Виокремлено два протилежних підходи щодо впливу самотності на особистість: 1) самотність негативно впливає на людину, провокуючи у неї важкі психічні стани; 2) самотність має позитивний вплив на людину, що сприяє самопізнанню, розкриттю творчих здібностей і самореалізації.

Показано, що переживання самотності має гендерні відмінності, зокрема жінки переживають почуття самотності глибше, ніж чоловіки, та можуть почувати себе самотньою навіть маючи шлюбні стосунки. Жіноча самотність часто пов'язана із відчуттям власної непотрібності, небажаності, нереалізованості, неспроможності тощо.

Зазначено, що з метою глибинного аналізу переживання самотності жінками доцільно використовувати роботу зі сновидіннями. Зокрема наведено і коротко описано такі провідні підходи до психологічної роботи зі сновидіннями які пропонують Е. Берн [2], С. Дімітрова [17], П. Л. Гарфілд [62], Х. Льюїнер, К. Г. Юнга [56, 57, 58].

Визначено, що наявні напрацювання щодо сновидінь можуть бути використані як основа для розробки інструментів дослідження особливостей переживань самотності жінок у їхніх сновидіннях [6, 8].

Визначені теоретичні положення потребують емпіричної перевірки. Результати відповідного дослідження подано у наступному розділі.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ

2.1. Опис методик дослідження самотності і сновидінь у жінок, які переживають самотність

З метою перевірки теоретичних положень нашого дослідження було проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності і сновидінь у жінок.

Основні задачі емпіричної частини кваліфікаційної роботи:

– дослідити переживання самотності у жінок за допомогою традиційних методик та порівняти результати обстеження із результатами аналізу сновидінь;

– виявити та описати закономірності схем сновидінь, інформаційне навантаження у вигляді символів-архетипів;

– відзначити тенденцію психічного стану, що переживала жінка усередині сновидіння.

Відповідно, наше дослідження передбачало такі етапи:

1. Підбір методик дослідження.
2. Формування дослідницької вибірки.
3. Застосування двох груп методик дослідження:

– методики, спрямовані на дослідження самотності (визначення її типу, глибини переживання тощо): діагностичний опитувальник «Самотність» [24]; анкета «Я і Самотність» Л. Подкоритова, І. Макарук [39]; методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фюрджосон [29]; Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37];

– методики, спрямовані на дослідження сновидінь: анкета «Емоційні особливості сновидінь» Л. Подкоритова і О. Заславська (Додаток А); методика «Емоційна тональність» О. Заславська [40];

4. Опис та інтерпретація результатів дослідження.

Нижче подано опис методик дослідження.

Методики, спрямовані на дослідження самотності

Діагностичний опитувальник «Самотність» [24]

Цей опитувальник був нами використаний для визначення глибини переживання самотності жінкою. Досліджувані мали відповіді на 12 запитань, вибравши одну із запропонованих відповідей. Оцінювання відповідей відбувається наступним чином: «завжди – 4», «часто – 3», «іноді – 2», «ніколи – 1».

Інтерпретація отриманих результатів визначається за наступними критеріями:

- 12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;
- 17 – 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;
- 28 – 38 балів – глибоке переживання актуальної самотності;
- 39 – 48 балів – дуже глибоке переживання самотності,

зануреність у цей стан.

Тестування займає близько 5 хвилин, але результати опитування надають змогу зрозуміти, чи переживає жінка почуття самотності та наскільки глибоке це почуття.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон [29]

Ця методика містить 20 тверджень. Досліджуваним пропонується уважно прочитати їх та оцінити, з точки зору частоти їх прояву у своєму житті, за допомогою відповідей: часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Далі відбувається підрахунок балів та інтерпретація результатів у такий спосіб:

- 0–20 балів – низький рівень самотності;

- 21–40 балів – середній рівень самотності;
- 41–60 балів – високий ступень самотності.

Анкета «Я і самотність» (Л. Подкоритова, І. Макарук) [39].

Анкета була розроблена з метою дослідження особливостей переживання самотності підлітками і була адаптована нами для дорослих жінок. Анкета містить шість запитань, з яких два – закриті і чотири – напівзакриті, тобто з можливістю дати респондентом свій варіант відповіді. Наведемо ці запитання: «Як часто Ви відчуваєте самотність?», «Що для Вас самотність?», «Коли саме Ви відчуваєте самотність?», «З якими почуттями асоціюється у Вас самотність?», «Як Ви вважаєте, самотність – це нормально для людини чи ні?», «Що Ви робите, коли відчуваєте самотність?»

Ця анкета спрямована на визначення індивідуального усвідомлення, сприйняття жінкою почуття самотності та її особисті шляхи подолання негативних аспектів самотності. Вона також спрямовує увагу на сферу життєдіяльності жінки (професійна діяльність, соціум, родинне коло), де вона найбільше відчуває себе самотньою.

Для більш поглибленого дослідження психологічних особливостей почуття самотності у жінок та беручи за основу результати дослідження вище описаних методик, ми вирішили умовно розділити жінок на дві групи: група А – жінки, що неглибоко переживають самотність; група Б – жінки, що глибоко переживають самотність. І уже у розрізі, умовно створених груп, проаналізувати та порівняти особливості психічних станів: рівень тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та, відповідно створеним групам, дослідити, виявити та порівняти характерні особливості сновидінь.

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37].

Наступним важливим кроком для дослідження переживання жінкою почуття самотності, була необхідність зрозуміти та оцінити деякі негативні

психічні стани, що, як припускається, пов'язані із самотністю: тривога, фрустрація, агресія, а також такі психічні властивості особистості: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Нижче подано короткий опис психічних станів за методикою Г. Айзенка:

- *тривожність* – це індивідуальна психічна особливість індивіда, що проявляється у його схильності часто знаходитись у стані інтенсивних переживань тривоги та безпричинних очікувань негативного розвитку життєвих ситуацій; як наслідок формується страх перед імовірною небезпекою та змушує людину постійно хвилюватись;

- *фрустрація* – від латинського «frustratio» – омана, марне очікування. Це психічний стан людини, який проявляється в характерних переживаннях і поведінці, викликаних об'єктивно непоборними (або суб'єктивно сприйнятими як непереборні) труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуваннями. Людина, зазвичай знаходиться у неприємному статі, викликаному неуспіхом у задоволенні своїх бажань, очікувань, намірів;

- *агресивність* – це одна із форм реагування людини на несприятливі у фізичному і психічному відношенні до життєвих ситуацій, навколишнього світу чи людей;

- *ригідність* – від латинського «rigidus» (твердий, негіддатливий). Це такий психічний стан людини при якому вона, з особистих причин, не бажає змінюватись у відповідність до різних життєвих ситуацій чи пристосовуватись до змін у житті. Зазвичай, таким людям дуже важко покидати зону свого комфорту, а отже, є місце бути почуттю страху перед невідомим, новим чи змінами у житті.

Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка містить у собі 40 різних переліків психічного стану. Респонденту пропонується уважно прочитати кожне ствердження та оцінити його таким чином: якщо опис притаманний його стану, то така відповідь оцінюється у 2 бали, якщо

психічний стан виникає зрідка, не часто, то оцінюється в 1 бал, а якщо психічний опис стану зовсім непритаманний людині, то оцінюється у 0 балів.

Далі питання із оцінками діляться на 4 групи для обробки, підрахунку балів та інтерпретації результатів тесту:

I Тривожність (питання № 1-10):

0–7 балів – тривожність відсутня;

8–14 балів – тривожність середня;

15–20 балів – висока тривожність;

II Фрустрація (питання № 11-20):

0–7 балів – людина має високу самооцінку, стійка до невдач, не боїться труднощів;

8–14 балів – середній рівень, фрустрація має місце;

15–20 балів – низька самооцінка, людина уникає труднощів, страх перед невдачами.

III Агресивність (питання № 21–30):

0–7 балів – людина спокійна, витримана;

8–14 балів – середній рівень агресивності;

15–20 балів – агресивний, не витриманий, є труднощі при спілкуванні і роботі із людьми;

IV Ригідність (питання № 31–40):

0–7 балів – ригідності немає;

8–14 балів – середній рівень;

15–20 балів – сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя.

Методики, спрямовані на дослідження сновидінь

Анкета «Емоційні особливості сновидінь» О. Заславська, Л. Подкоритова (Додаток А)

Розроблений нами опитувальник спрямований на дослідження та статистичний збір особливостей емоційних проявів у сновидіннях, у вигляді почуттів, природніх явищ, що доповнюють емоційне забарвлення сновидіння, а також поведінкові моделі, схематичність дій та реакцій на них у сюжетах. Запитання ми склали відповідно проведеного нами теоретичного аналізу праць К. Г. Юнга [27, 56, 57, 58].

Опитувальник містить 16 запитань, що спрямовані на:

- знайомство із жінкою, визначення її віку, сімейного статусу;
- виявлення та дослідження емоційних проявів, які жінка переживає у своїх сновидіннях останні 6 місяців;
- виявлення та дослідження особливостей моделей поведінки та схем сновидінь.

Для більш поглибленого аналізу сновидіння, нами була розроблена авторська методика «Емоційна тональність» (О. Заславська) [21].

Ця методика спрямована на дослідження емоційних станів жінок у сновидінні, зокрема виявлення переживання самотності. Використовуючи метод вільних асоціацій, здійснюється поглиблений аналіз індивідуальних та архетипових символів для виявлення чинників, що впливають на виникнення тих чи інших емоційних переживань у сновидінні.

Методика дає можливість виявити та проаналізувати: першопричини формування та прояв різних психічних та емоційних станів, поведінкових моделей, особливостей побудови соціальних стосунків або взаємодії з оточуючим світом, для подальшого психологічного опрацювання або корекції .

Для роботи за цією методикою використовується спеціальна таблиця (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1 – Таблиця для методики «Емоційна тональність»

Дія	Емоція	Природні явища	Сфера взаємин
1			
2			
3			
4			

Аналіз сновидіння за цією методикою передбачає такі кроки:

1. Жінці пропонується тезисно, але притримуючись чіткості і послідовності подій, написати своє сновидіння та придумати назву до нього.

Запис сновидіння допомагає жінці краще відтворити у своїй пам'яті послідовність подій, дій, емоційних станів. Оскільки запис підсилює концентрацію уваги на сюжеті сновидіння, людина ніби «проживає» його повторно, але вже у свідомому стані, згадуючи важливі деталі, фрагменти, особливості дій та емоційних реакцій на них. А назва сновидіння, придумана сновидцем, виділяє головну тему інформаційного посилу підсвідомості.

Далі пропонується послідовно заповнювати наведену вище таб. 2.1.

2. Використовуючи текст сновидіння, необхідно виділити та, дотримуючись чіткої послідовності, виписати дії, пасивні чи активні, у колонку «Дії» запропонованої таблиці. Це можуть бути як активні дії: бігти, йти, стрибати, їхати, літати, стояти тощо, або пасивні: сидіти, лежати, спати тощо.

Зазначимо, що символи активних чи пасивних дій відображають поведінкові моделі, реакції на ті чи інші обставини життя людини. Активні дії у сновидінні, в загальному значенні, вказують на активну позицію індивіда: прагнення змінити ситуацію, у якій він знаходиться, із стійким наміром досягнути кращих обставин свого життя. Це також, вміння і здатність долати труднощі та усвідомлено докладати зусиль для досягнення намічених цілей.

Пасивні дії відображають пасивну позицію індивіда (або конформістську, пристосовницьку, позицію) щодо тих чи інших обставин свого життя та передбачає поведінкову модель невтручання у розвиток своїх життєвих подій, навіть, якщо обставини, що склались не зовсім її влаштовують.

3. Колонка «Емоції» Кожна дія у сновидінні супроводжується певними емоціями: радість, занепокоєння, страх, байдужість, спокій, здивування, полегшення та інше. А також відчуття, інтуїтивні передчуття, думки та внутрішні роздуми. Тому необхідно виявити та у другій колонці, навпроти кожної дії, зробити максимальний їх опис, а при необхідності використати метод асоціативного ряд.

4. Колонка «Природні явища». У третій колонці навпроти кожної «дії – емоції» прописати природні явища: сонячно, темрява, сутінки, сніг, дощ, холод тощо.

Окрім того, що природні явища в загальному їхньому значенні, відображають емоційне забарвлення всього сновидіння та доповнюють індивідуальну емоційну реакцію сновидця, вони як символи-архетипи також містять своєрідну та індивідуальну характеристику.

Наприклад, сонячно або ніч, темрява, сутінки – одна із характеристик архетипів – це ступінь усвідомлення, розуміння процесів, що змодельовані у сновидінні у символічній формі та, відповідно, відображають емоційну реакцію на них.

Тобто, якщо у сновидінні дії відбуваються у темряві, це свідчить про незнання і нерозуміння ситуації. Людина у такому стані зазвичай відчуває страх, невпевненість, потенційну загрозу. Відповідно, сукупність цих чинників – «темрява – страх», – впливаючи на критичне мислення, призводить до неможливості аналізу, пошуку і бачення варіантів подолання тих чи інших труднощів у своєму житті.

Сніг символічно відображає події, які тимчасово знаходяться у стані так званого застою, «заморозки». Почуття холоду відображає емоційний стан

людини, як брак позитивних емоцій та вражень, самотність, або відсутність дружньої підтримки у якісь важкій ситуації свого життя.

Тому колонка «природні явища» не лише доповнює емоційний стан сновидиці при тих чи інших її діях, а їх символічне значення інформативно доповнює та пояснює умови, чинники, першопричини виникнення тих чи інших емоційних станів.

5. Четверта колонка «Сфера взаємин», спрямована на дослідження та аналіз умінь жінки взаємодіяти з іншими людьми, а також її здатність будувати стосунки, комунікувати з оточуючим світом та проявляти себе. Тому у цій колонці потрібно прописати, де відбувались події у сновидінні.

Якщо події відбувались у приміщенні (квартирі/будинку) близьких і рідних людей або у власному, то у колонці слід зазначити «родинно-дружні взаємини»

Якщо, події сновидіння відбувались у приміщенні, яке за відчуттями людини було схоже на її місце роботи, то у колонці варто зазначити «професійні взаємини»

Якщо, події сновидіння розгортались на відкритому просторі, такі як: ліс, пляж, поле, вулиці міста чи села, паркова зона та інше, то слід зазначити сферу взаємодії «соціальні взаємини»

6. Коли за допомогою таблички, сновидіння практично розподілене на елементи, відбувається обговорення його особливостей із сновидцем.

Особливу увагу слід звернути на однакові дії, що повторюються протягом усього сновидіння, але різняться своїм емоційним забарвленням. Головна мета дослідження таких «ланцюжків» (дія–емоція–природні явища–сфера взаємин) – виявити чинники, що впливають на зміну емоційного стану жінки, та виписати, за яких умов відбувається погіршення стану, а за яких – покращення. На виявлені чинники, як на маячки, слід спрямувати терапевтичну роботу: у випадку негативного прояву застосовувати корекційні методи, а у випадку, коли прослідковується позитивна динаміка

зміни емоційного стану, сфокусувати жінку на чинниках, які позитивно впливали на неї.

Опис досліджуваної вибірки.

В емпіричному дослідженні, за добровільною згодою, взяли участь 56 жінок, віком від 18 до 63 років. Дослідження було проведено анонімно онлайн за допомогою Googl форм.

Вікова стратифікація нашої вибірки подана на рисунку 2.1.

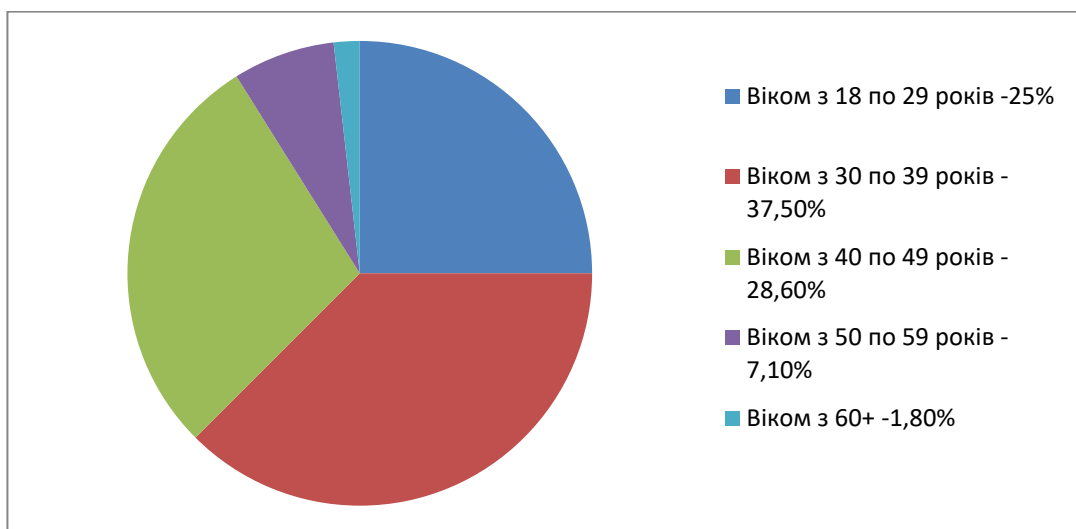


Рисунок 2.1 – Вікова стратифікація дослідженої жіночої вибірки, %

Як видно із рис. 2.1 – у дослідженні прийняли участь:

- 21 жінка (37,5 % загальної вибірки) мають вік від 30 по 39 років;
- 16 жінок (28,60 %) – віком від 40 по 49 років;
- 14 жінок (25 %) – віком від 18 по 29 років;
- 4 жінки (7,1 %) – віком від 50–59 років;
- 1 жінка (1,8 %) – 63 роки.

Таким чином, провідна вікова група у нашій вибірці – це молоді жінки від 30 до 39 років.

Розподіл вибірки за сімейним статусом подано на рисунку 2.2.

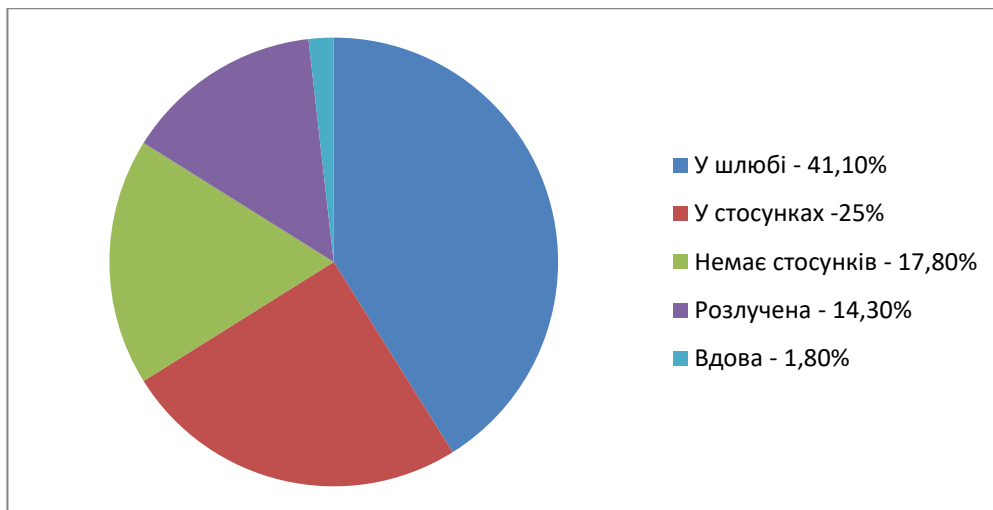


Рисунок 2.2 – Сімейний статус жінок дослідженої вибірки, %

Як видно із рисунку 2.2, у нашій вибірці представлені жінки із різним сімейним статусом:

- 23 жінки (41,10 %) знаходяться у шлюбі;
- 14 жінок (25 %) знаходяться у стосунках;
- 10 жінок (17,80 %) наразі не знаходяться у стосунках;
- 8 жінок (14,30 %) розлучені і у даний період часу у стосунках не знаходяться;
- 1 жінка (1,80 %) вдова і у даний час у стосунках не знаходяться;

Результати дослідження за всіма описаними методиками подані у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Розглянемо результати, отримані за допомогою діагностичного опитувальника «Самотність» [24], який спрямований на виявлення глибини переживання самотності: жінка, яка не переживає зараз самотність; жінка, яка неглибоко переживає можливу самотність; жінка, що глибоко переживає

актуальну самотність; жінка, що дуже глибоко переживає самотність.
Графічні результати подані на рисунку 2.3:

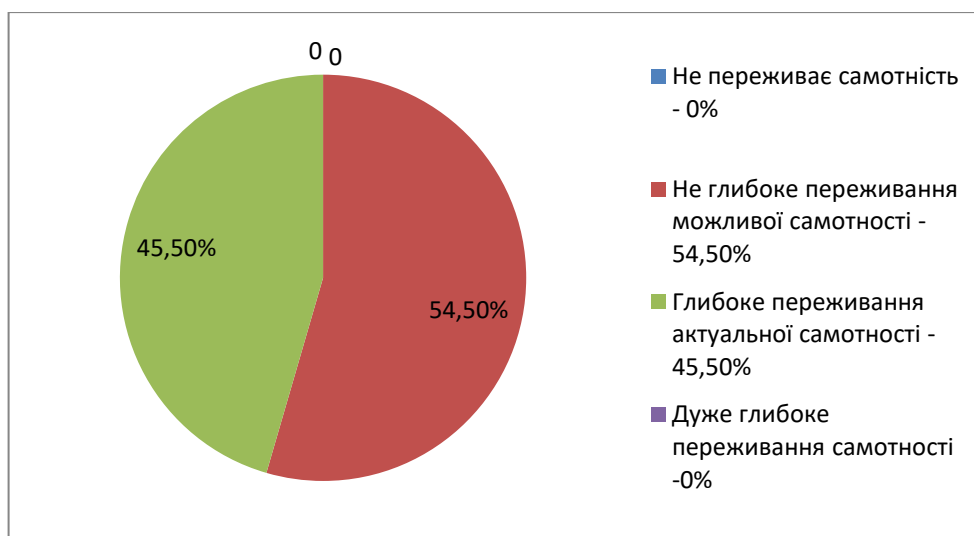


Рисунок 2.3 – Результати дослідження за рівнем переживання самотності за діагностичною методикою «Самотність», %

Як видно з рисунку 2.3, за результатами опитувальника «Самотність» [24] ми виявили, що 54,5 % жінок знаходяться у стані не глибокого переживання можливої самотності, 45,5 % опитаних відчують глибоке переживання актуальної самотності.

Доцільно сказати, що сімейний статус жінок: одружена, у стосунках, розлучена чи без партнера, не виявився головним чинником, який потенційно міг би впливати на степінь, розвиток чи глибину почуття самотності. Відповідно до аналізу результатів, відчувати самотність могла жінка, що не має стосунків зі значимим для неї партнером, так і жінка, яка знаходилась у шлюбі чи у стосунках.

Далі ми дослідили суб'єктивне ставлення жінок до почуття самотності: розглянули індивідуальне сприйняття та їх варіанти подолання негативного прояву цього стану. Для цього ми використали методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсон [29], а також анкетування «Я і самотність» Л. Подкоритова та І. Макарук [39].

Результати методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсон представлені на рис. 2.4.

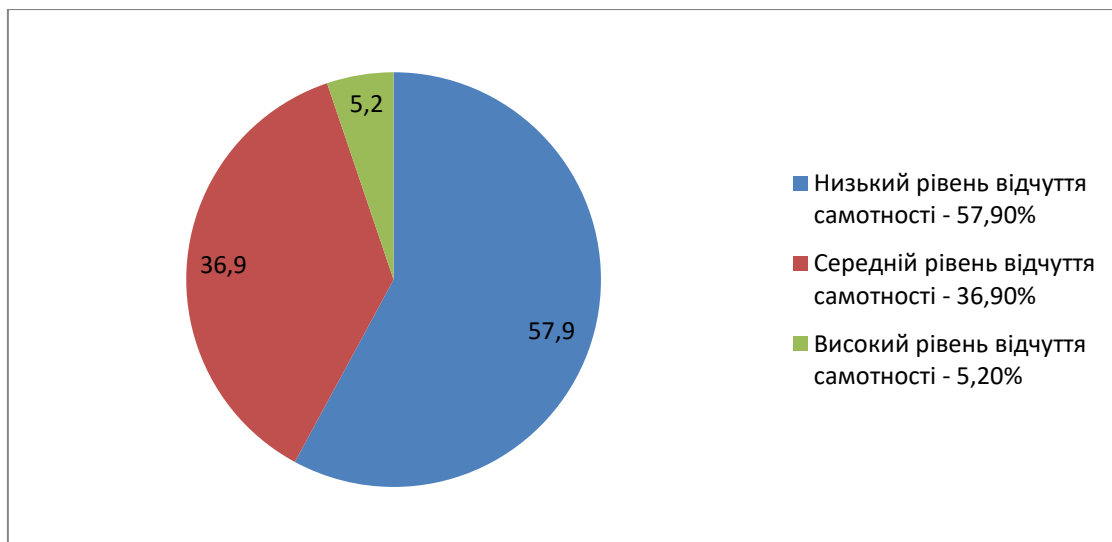


Рисунок 2.4 – Результати дослідження за рівнем переживання самотності за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел та М. Фергюсон), %

Як видно з рисунку 2.4, більшість наших досліджуваних – 57,90 % жінок із загальної вибірки, мають низький рівень відчуття самотності, 36,90 % – середній рівень відчуття самотності, та 5,20 % жінок мають високий рівень відчуття самотності.

Розглянемо результати анкетування «Я і Самотність» [39]

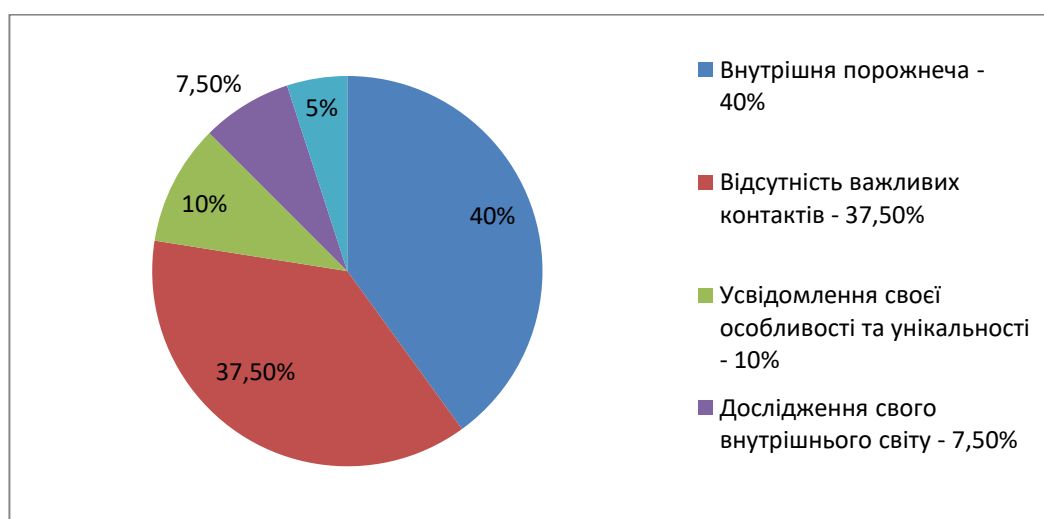


Рисунок 2.5 – Розподіл відповідей на запитання «Що для вас самотність», %

Як видно на рисунку 2.5, на запитання «Що для Вас самотність», були отримані такі відповіді:

- внутрішня порожнеча – відповіді 40 % жінок;
- відсутність важливих контактів – 37,5 % жінок;
- усвідомлення своє особливості та унікальності – 10 % жінок;
- дослідження свого внутрішнього світу – 7,5 % жінок;
- нормальний стан – 5 % жінок.

Таким чином, для більшості жінок самотність – це, в першу чергу, внутрішній стан, пов'язаний зокрема із відсутністю важливих контактів.

Відповіді на запитання «З якими почуттями асоціюється самотність?» розподілились так, як це показано на рисунку 2.6.

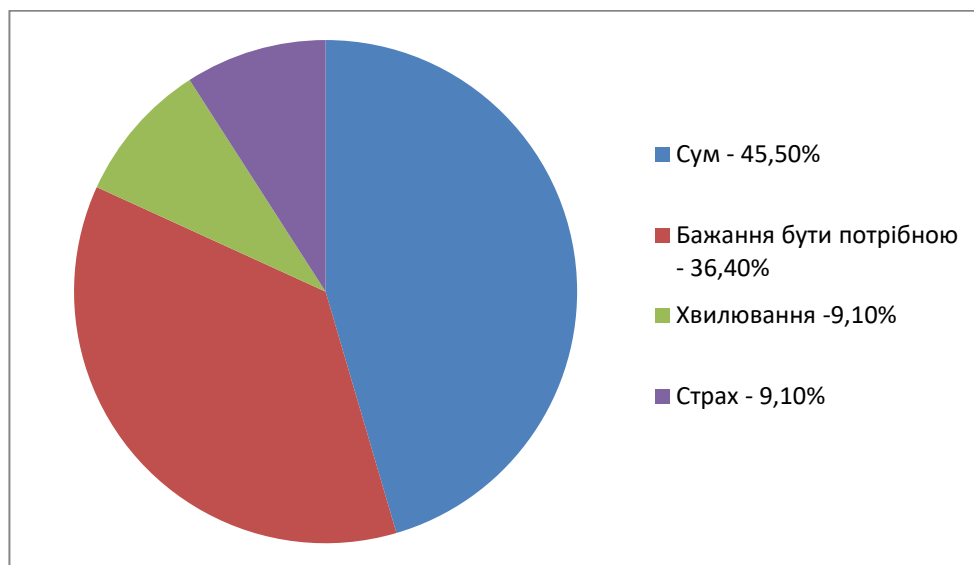


Рисунок 2.6 – Розподіл відповідей на запитання «З якими почуттями асоціюється самотність»,%

Як можна зауважити з рисунку 2.6, у переважній більшості жінок, самотність асоціюється із сумом – 45,50 %, бажанням бути потрібною – 36,40 %, хвилюванням – 9,10 % і страхом – 9,10 %.

Таким чином, видно, що самотність пов'язана у досліджених жінок із негативними емоціями.

Відповіді на запитання «Як ти вважаєш, чи самотність це нормальний стан для людини?» розподілились таким чином, як подано на рисунку 2.7.

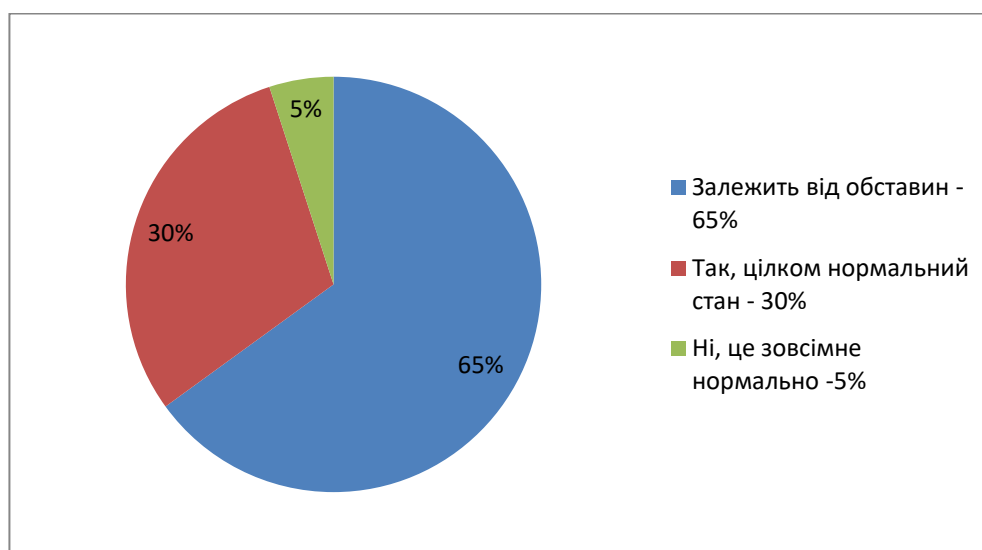


Рисунок 2.7 – Розподіл відповідей на запитання «Як ти вважаєш, чи самотність це нормальний стан для людини»,%

Як можна побачити з рисунку 2.7, 65 % жінок відповіли, що сприйняття самотності залежить від обставин, 30 % жінок вважають, що самотність цілком нормальний стан і лише 5 % жінок відповіли, що самотність це зовсім ненормальний стан.

Відповідно, досліджені жінки неоднозначно ставляться до самотності.

Відповіді на запитання «Як часто ви відчуваєте самотність?» розподілились так, як це показано на рисунку 2.8.

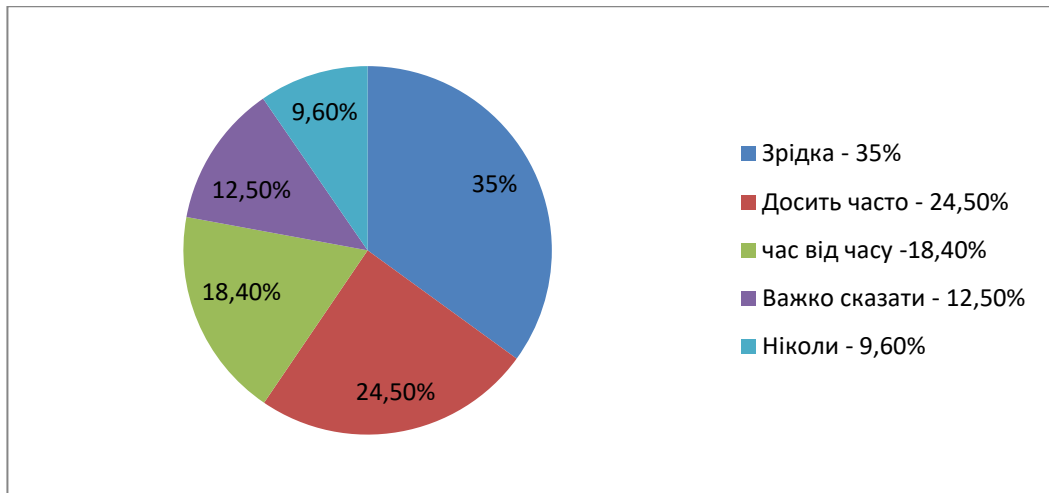


Рисунок 2.8 – Розподіл відповідей на запитання «Як часто ви відчуваєте самотність»,%

Як можна зауважити з рисунку 2.8, 35 % жінок відповіли, що зрідка відчувають самотність, 24,50 % жінок відповіли, що самотність відчувають досить часто, 18,40 % – час від часу, 12,50 % – важко сказати та 9,60 % жінок відповіли, що почуття самотності ніколи не відчувають.

Отже, узагальнюючі відповіді на це запитання, можна зауважити, що більшість досліджених жінок переживають самотність з різною частотою. Це збігається із результатами методик «Самотність» [24] і «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» [29].

Відповіді на запитання «Що ви робите, чим займаєтесь, коли відчуваєте самотність?» розподілились таким чином (рис. 2.9.):

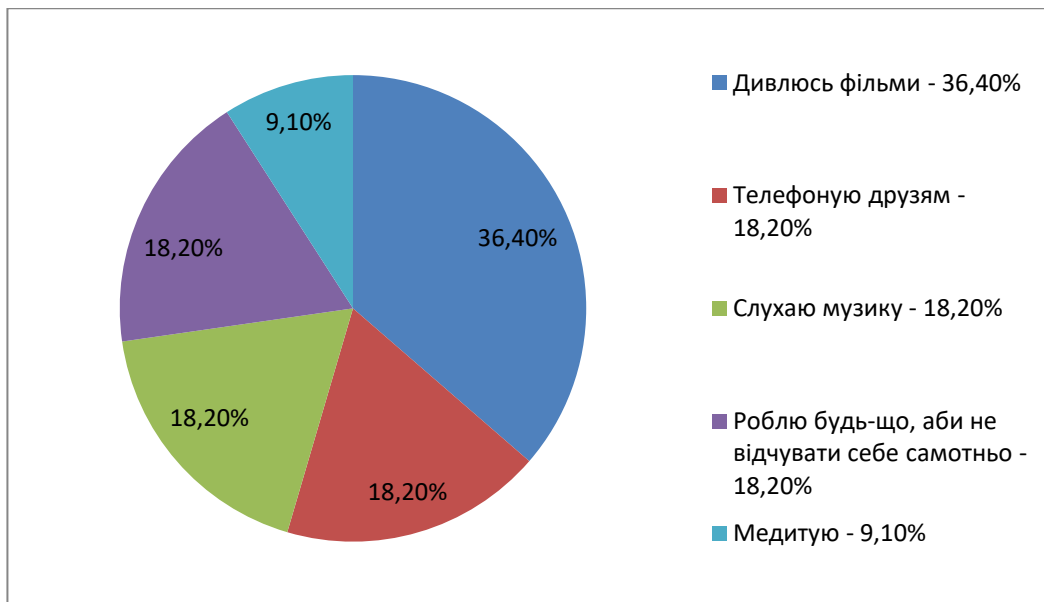


Рисунок 2.9. – Розподіл відповідей на запитання «Що ви робите, чим займаєтесь, коли відчуваєте самотність»,%

Як бачимо із рис. 2.9, 36,40 % жінок, коли відчувають самотність, дивляться фільми, по 18,20 % – телефонують друзям, слухають музику та роблять будь-що, аби не відчувати себе самотньо. 9,10 % жінок відповіли, що, коли відчувають самотність, медитують.

Отже, досліджені жінки переважно намагаються знайти для себе певне заняття, коли відчувають самотність. Найчастіше, це перегляд фільмів.

Як видно із результату анкетування «Я і Самотність» [39], більшість досліджених почуття самотності сприймають як негативне явище та пов'язують її із такими емоціями як: внутрішня порожнеча, відсутність важливих контактів, сум, страх, бажання бути потрібною. Водночас, є жінки які самотність сприймають як позитивне явище, що відкриває горизонти можливостей для їх саморозвитку.

Для більш поглибленого дослідження психологічних особливостей почуття самотності у жінок, ми взяли за основу результати відповідей з діагностичного опитувальника «Самотність» [24], анкетування «Я і

Самотність» [39], методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» [29] та умовно розділити жінок на дві групи за наступними критеріями:

- група А (контрольна) – жінки, які неглибоко переживають самотність;
- група Б (експериментальна) – жінки, які глибоко переживають самотність.

Подальший аналіз результатів дослідження за іншими методиками відбувався за цими групами.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37]

Для нас було важливим дослідити наявність психічних станів (рівень тривожності, агресії, фрустрації, ригідність) із рівнем почуття самотності. Ми припускали, що у групі жінок, які глибоко переживають самотність, негативні психічні стани, визначені Г. Айзенком, виражені більше, ніж у групі жінок, які неглибоко переживають можливу самотність.

Психологічні особливості групи жінок, які неглибоко переживають можливу самотність, представлені на рисунку 2.10.

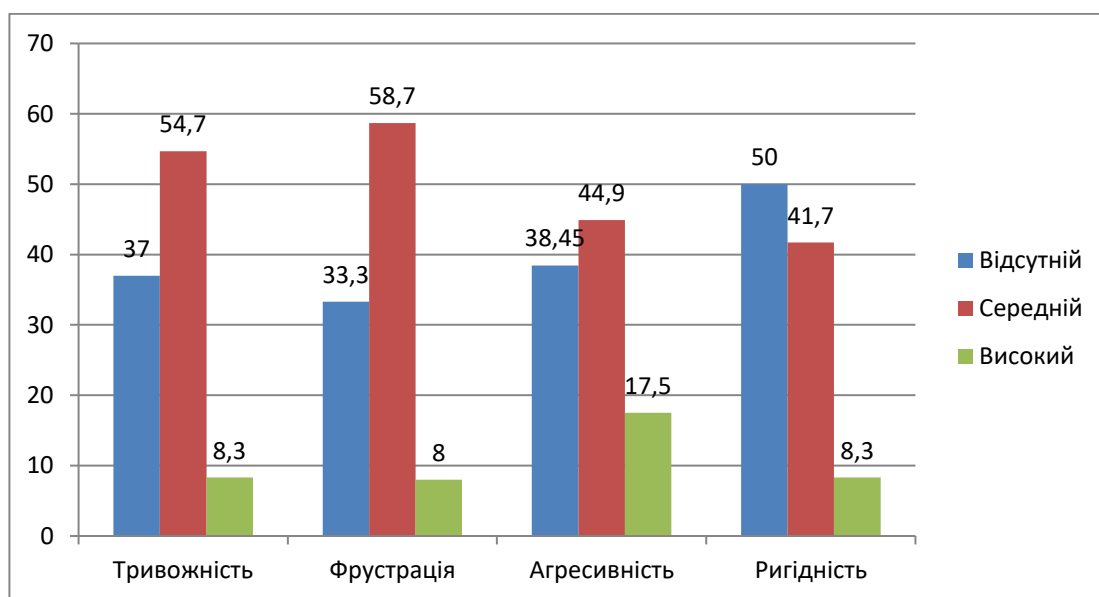


Рисунок 2.10 – Результати відповідей жінок групи А (неглибоке переживання самотності), %

Як можна побачити з рисунку 2.10, у більшості досліджених жінок, які неглибоко переживають самотність, переважають середні показники тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності, що відповідає закону нормального розподілу.

При цьому досліджених із відсутністю показників за зазначеними параметрами більше, ніж із високими. Так, досліджених зі високими показниками ригідності і тривожності по 8,3 %, висока фрустрація виявлена у 8 % жінок, і в 17,5 % – висока агресивність.

Кількість жінок із відсутністю показників тривожності, фрустрації, агресивності майже однакова (37 %, 33,5 % і 38,45 % відповідно). А от висока ригідність відсутня у половини досліджених жінок групи А.

Таким чином, можна говорити, що жінки, яке неглибоко переживають самотність, мало ригідні, помірно тривожні, фрустровані, але є незначна тенденція до підвищення агресивності, що може бути обумовлено загальною воєнною ситуацією у країні.

Психологічні особливості групи жінок, які глибоко переживають самотність, представлені на рис. 2.11.

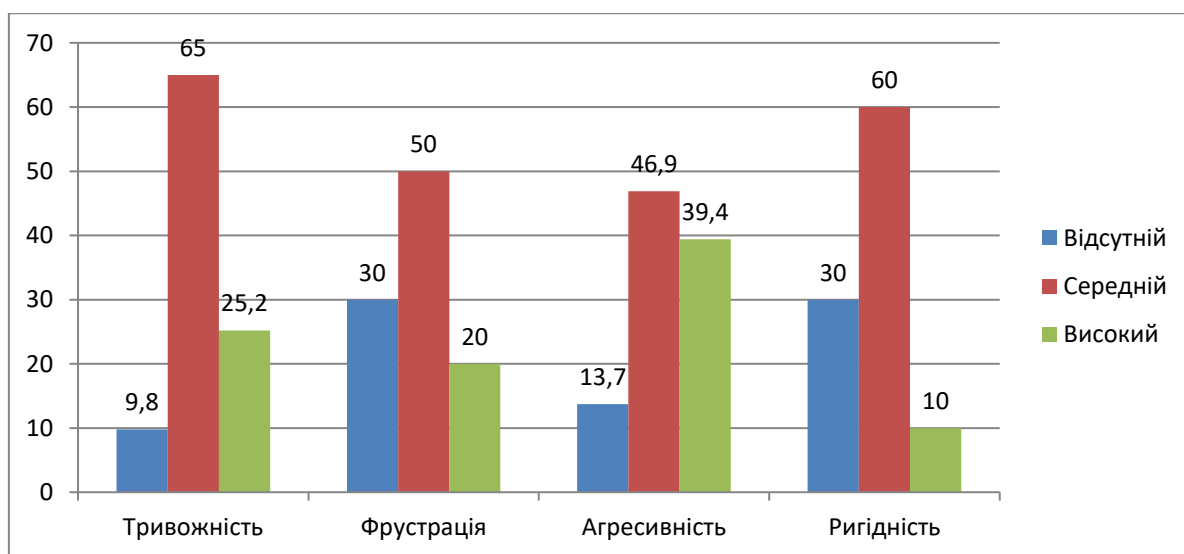


Рисунок 2.11 – Результати відповідей жінок з групи Б (глибоке переживання самотності), %

Як можна побачити з рисунку 2.11, у більшості досліджених жінок, які глибоко переживають самотність, так само, як в жінок групи А, переважають середні показники тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності, що відповідає закону нормального розподілу.

Але у цій групі, на противагу групі А, досліджених із низькими показниками за зазначеними параметрами менше, ніж із високими. Так, досліджених із високими показниками тривожності – 25,2 %, висока фрустрація виявлена у 20 % жінок, висока агресивність – у 39,4 % і висока ригідність – у 10 % жінок.

Кількість жінок із відсутністю показників різна. Так найменше жінок із відсутністю тривожності – 9,8 %. Жінок із відсутністю агресивності – 13,7 %. Жінок із відсутністю фрустрації та ригідності по 30 %.

Таким чином, можна говорити, що жінки, групи Б, які глибоко переживають самотність, мають тенденцію до переживання тривоги, фрустрації, агресивності, дещо менше – ригідності. Як в групі А, у жінок групи Б відзначається тенденція до підвищення агресивності, що може бути обумовлено не лише переживанням самотності, а й загальною воєнною ситуацією у країні.

Порівняння результатів за опитувальником «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37] у жінок, які глибоко і неглибоко переживають самотність, представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Порівняння результатів за опитувальником «Самооцінка психічних станів» у розрізі створених груп, у %

Психічний стан	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	Ві	С	В	Ві	С	В	Ві	С	В	Ві	С	В
Рівень його вираженості												
Група А, %	37	54,7	8,3	33,3	58,7	8	38,5	44,9	17,5	50	41,7	8,3
Група Б, %	9,8	65	25,2	30	50	20	13,7	46,9	39,4	30	60	10

Примітка: Ві – стан відсутній; С – середній рівень; В – високий.

Як видно із порівняльної таблиці 2.2:

- кількість жінок групи Б, які мають середній показник тривожності – 65 %, на відміну від групи А – 54,7 %, при цьому жінок із високою тривожністю у групі Б значно більше, ніж у групі А (25,2 % проти 8,3 %); відповідно, у групі А значно більше жінок, у яких, за методикою, показники тривожності відсутні (37 % проти 9,8 %); це свідчить про те, що жінки, знаходячись у стані глибокого переживання самотності, більш схильні до прояву надмірного хвилювання, тривоги у ситуаціях, які загрожують неприємностями чи невдачами;

- середні показники фрустрації виявлені у 50 % жінок групи Б і 58,70 % групи А; при цьому, кількість жінок, які мають високу фрустрацію, у групі Б

(глибоке переживання самотності) більша, ніж у групі А (неглибоке переживання самотності) – 20 % на противагу 8 % відповідно. Кількість жінок, у яких показники фрустрації відсутні, в обох групах майже однакова – 33,3 % у групі А, і 30 % у групі Б. Тут також варто звернути увагу на те, що жінки, які неглибоко переживають самотність, більш стійкі до невдач, більш упевнені у собі та менше бояться труднощів;

- середній показник агресивності у жінок групи Б і групи А майже однакові: 46,9 % і 44,9 % відповідно. Але, варто звернути увагу, що жінок, які глибоко переживають самотність, більше за високим показником прояву нестриманості, агресивності у стосунках та спілкуванню із людьми – 39,4 %. Жінки, які неглибоко переживають самотність, більш спокійні та стримані у взаємодії із іншими людьми, – їх відсоток з високими показниками удвічі менший – 17,5 %;

- жінок із середніми показниками ригідності серед групи Б – 60 %, а у групі А – 41,70 %; цікаво, що за цим параметрами, у групі Б кількість жінок з високим показником ригідності незначно перевищує кількість таких жінок групи А. Але у групі А кількість жінок, у яких відсутня ригідність значно більша, ніж у групі Б (50 % проти 30 %).

Отже, у жінок, які глибоко переживають актуальної самотність, більше проявлені такі психічні стани як: тривожність, фрустрація, агресивність і дещо менше ригідність. Жінкам притаманне почуття занепокоєння, побоювання, передчуття чогось поганого чи тривоги з будь – якого приводу, більш вразливі та невпевнені у собі, у своїх силах чи можливостях. У спілкуванні із іншими людьми проявляють себе більш нестримано або агресивно.

На відміну, жінки, які неглибоко переживають самотність, більш спокійні, менше бояться можливих труднощів, у взаємодії із іншими людьми, більш толерантні, доброзичливі тощо.

Аналіз результатів анкетування «Емоційні особливості у сновидіннях».

Виявлено, що жінки, що неглибоко переживають самотність та жінки, що глибоко переживають самотність, ми проаналізували особливості їх емоційних станів у сновидіннях .

На рисунку 2.12 представлені кількісні результати за емоційними станами жінок з групи А.

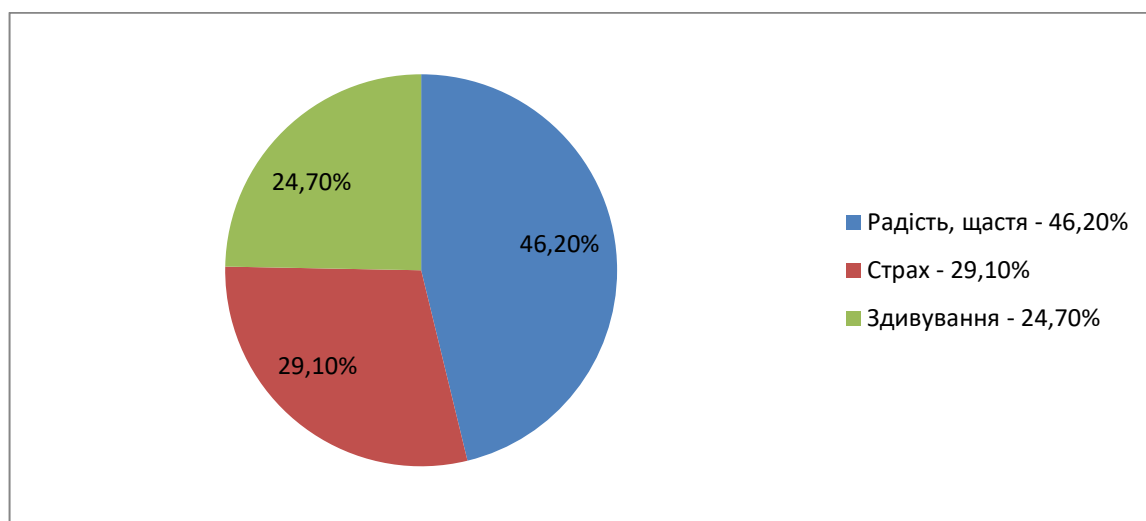


Рисунок 2.12 – Результати аналізу проявів емоційних станів у сновидіннях групи жінок, які неглибоко переживають самотність, (у %)

Як видно із рис. 2.12, у сновидіннях жінок із групи А найчастіше проявляються такі емоції: щастя, радість, задоволення – 46,20 %; страх, хвилювання, занепокоєння – 29.10 %; здивування – 24,70 %.

На рисунку 2.13 представлені кількісні результати за емоційними станами жінок групи Б.

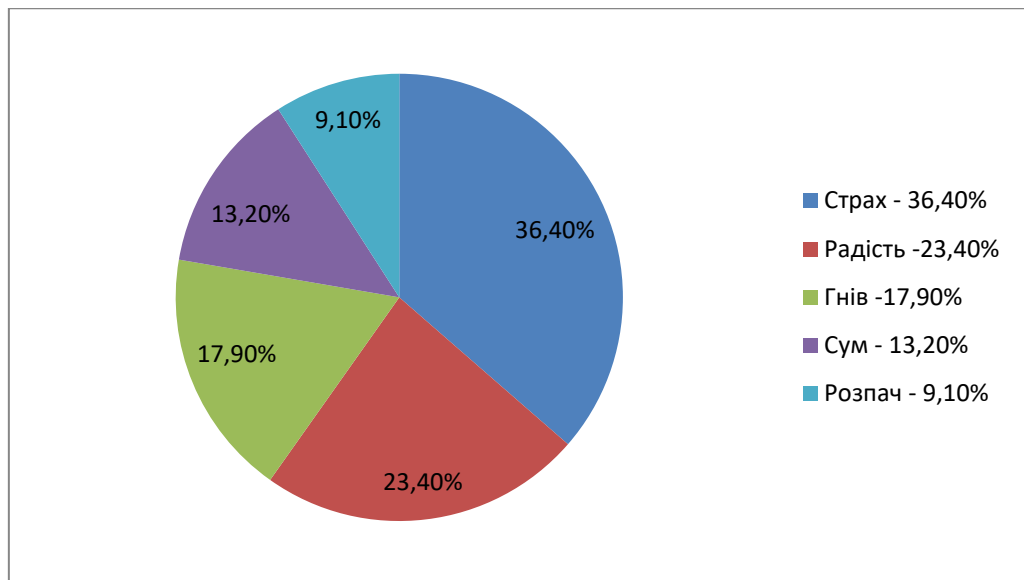


Рисунок 2.13 – результати аналізу проявів емоційних станів у сновидіннях жінок із групи Б, які глибоко переживають самотність, %

Як бачимо з рисунку 2.13, у сновидіннях жінок із групи Б, найчастіше проявляються такі емоції: страх – 36,40 %, радість – 23,40 %, гнів, злість – 17,90 %, сум – 13,20 %, розпач – 9,10%.

Отже, при порівняльному аналізі ми виявили, що у жінок, які неглибоко переживають самотність, найчастіше у сновидіннях проявляються позитивні емоції: радість, щастя, приємне здивування та інше, а у жінок, які глибоко переживають самотність, частіше проявляються негативні емоції, такі як: страх, розпач, гнів, сум, тривожність та інше.

Аналіз сновидінь жінок за методикою «Емоційна тональність» [21].

Зауважимо, що методика «Емоційна тональність» спрямована на поглиблений індивідуальний аналіз сновидіння, проте для нашого дослідження ми зробили деякі узагальнення за досліджуваними у методиці критеріями (дія, емоція, природне явище, стосунки).

Усі дії у сновидіннях, відповідно до опису методики [21], були поділені на *активні* та *пасивні*. Кількісний аналіз «дій» у сновидіннях жінок із групи А, представлені на рисунках 2.14 і 2.15:

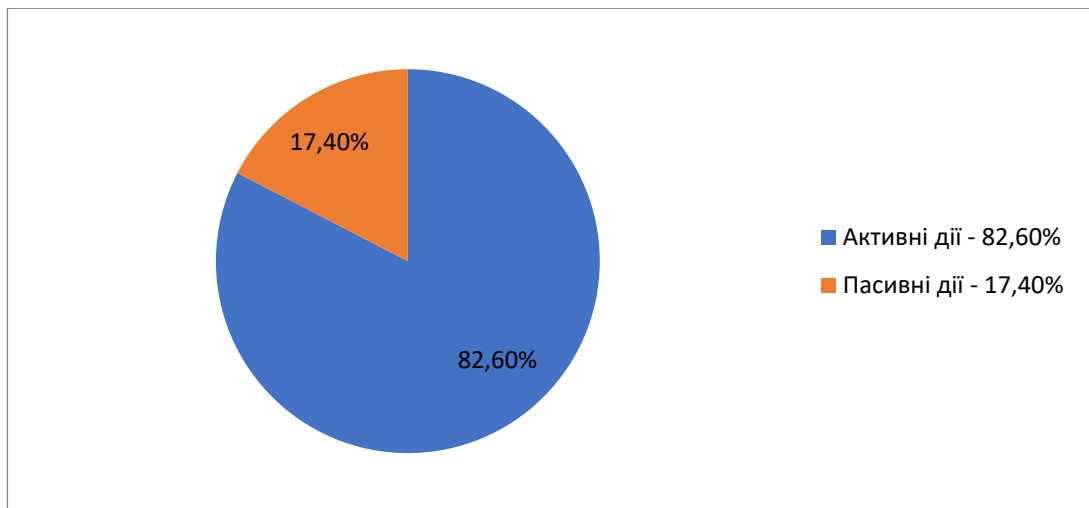


Рисунок 2.14 – Результати аналізу пасивних та активних дій у сновидіннях жінок групи А – жінок, що неглибоко переживають самотність, %

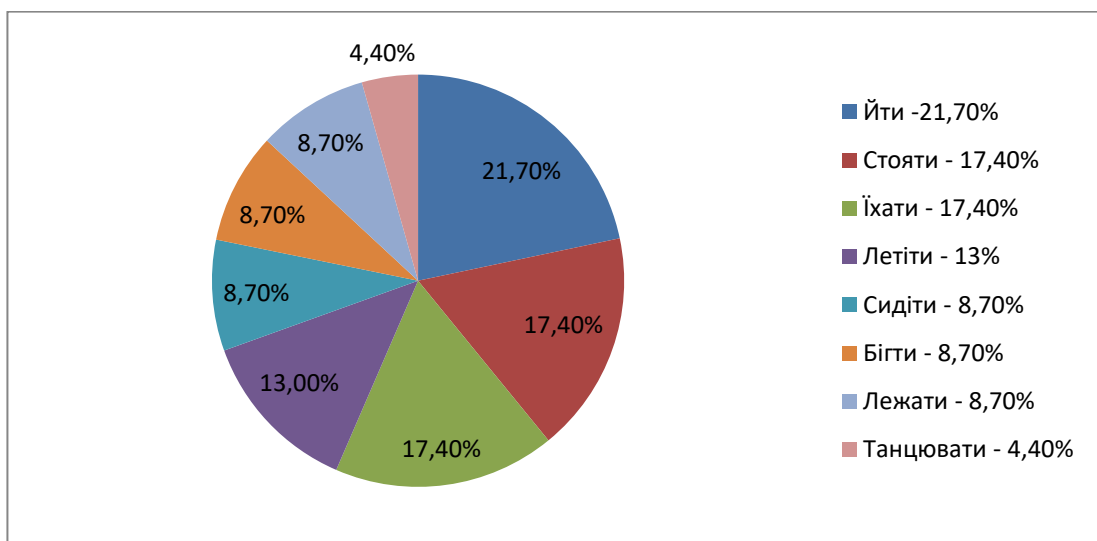


Рисунок 2.15 – Результати аналізу дій групи А – жінок, що неглибоко переживають самотність, у розрізі проявлених дій, %

Як видно із рисунків 2.14 і 2.15, у сновидіннях жінок, які неглибоко переживають самотність, 82,60 % дій, характеризуються як активні та найбільше спостерігаються у такому вигляді: «йти» – 21,70 %, «їхати» – 17,40 %, «стояти» – 17,40 %, «летіти» – 13 %, «бігти» – 8,70 %, «танцювати» – 4,40 % і лише 17,40 %% дій характеризуються як пасивні і спостерігаються у сновидіннях у наступному вигляді: «сидіти» – 8,70 %, «лежати» – 8,70 %.

Кількісний аналіз «дій» у сновидіннях жінок із групи Б, що глибоко переживають самотність, представлені на рис. 2.16 і 2.17:

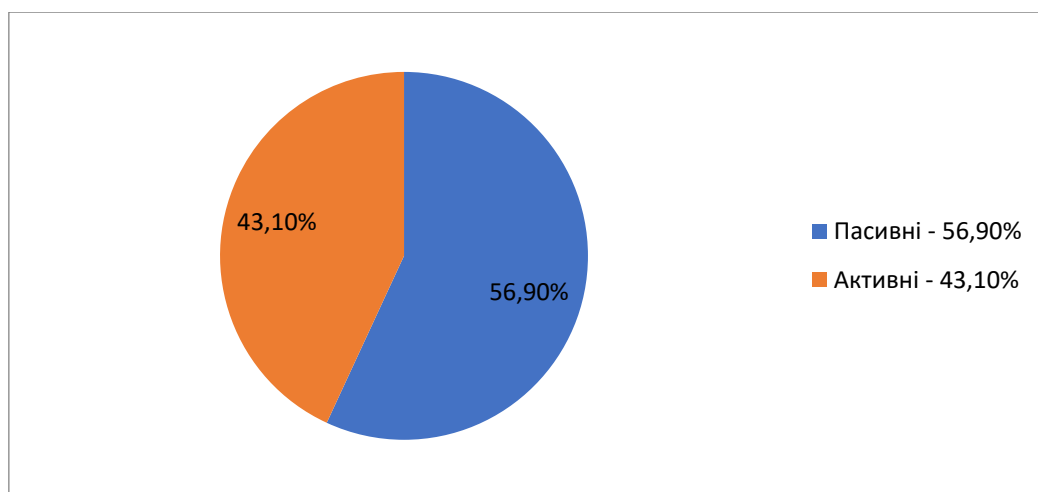


Рисунок 2.16 – Результати аналізу пасивних та активних у сновидіннях жінок групи Б – жінок, що глибоко переживають самотність, %

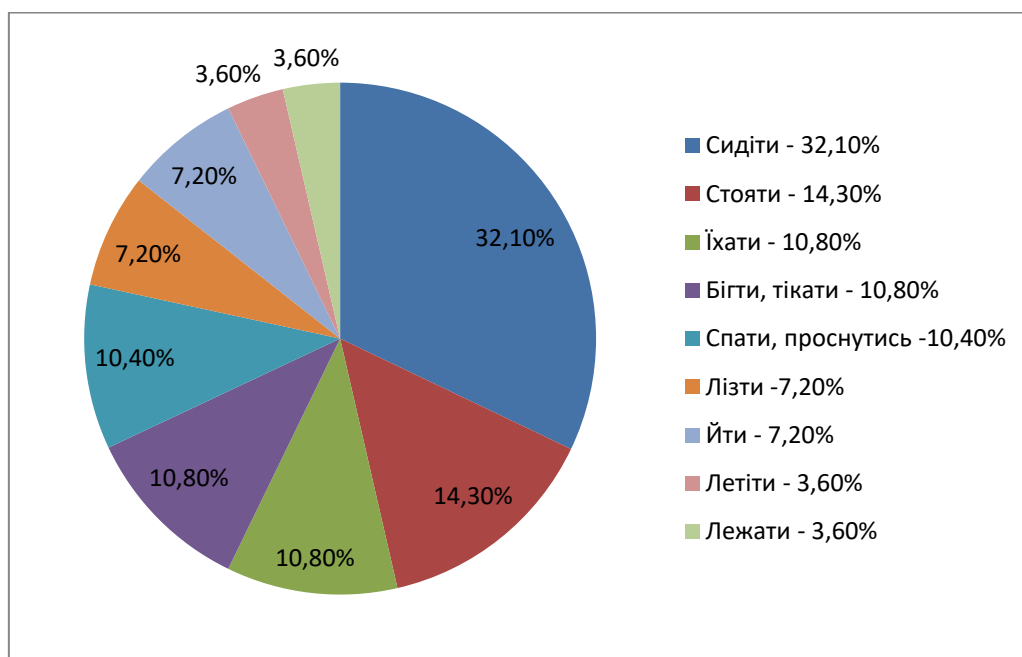


Рисунок 2.17 – Результати аналізу дій групи Б – жінок, що глибоко переживають самотність, у розрізі проявлених дій, %

Як видно з рисунків 2.16 і 2.17, у сновидіннях жінок, що глибоко переживають самотність переважають пасивні дії – 56,90 % і найбільше спостерігаються у такому вигляді: «сидіти» – 32.10 %; «спати, проснутись» – 10,40 %; «лежати» – 3,60 %; «їхати» – 10,80 % (ми віднесли у колонку

«пасивних дій тому, що у сновидіннях жінки не знаходились за кермом, а знаходились у пасивній позиції пасажирки і ніяк не впливали на керування рухом). Активні дії зустрічаються у 43,10 % сновидінь і найчастіше проявлялись у такому вигляді: «стояти» – 14,30 %; «бігти/тікати» – 10,80 %; «лізти/вилазити» – 7,20 %; «йти» – 7,20 %; «летіти» – 3,60 %.

Далі ми проаналізували прояви емоцій (рис. 2.12) та особливості сюжетних ліній у сновидіннях жінок із групи А. Короткий їх опис – пояснення відповідно аналізу сновидінь представлений далі:

1) Емоції «радість, щастя» – 46,20 %.

Для більш детального опису, сновидіння сюжетно розділили за показником причинності:

- радість, щастя – переживались жінками внаслідок отримання допомоги від інших людей у важкій чи неприємній для себе сюжетній події. Цікаве спостереження: із надісланих для дослідження та аналізу сновидінь, допомога жінкам надходила від чоловічої статті (чоловік, батько, брат, незнайомець або колега).

До прикладу, сновидіння жінки М. (37 р., періодичні стосунки): «Зайшла у свою квартиру, в якій наразі роблю ремонт і побачила як із стіни під великим напором біжить вода, затоплює і поступово нищить все навкруги. Я намагаюсь самотійно перекрити вентиль, але не можу його знайти та зрозуміти, що мені робити. Далі у квартирі з'являється батько та перекриває воду. Я дуже зраділа йому, він знаючи де у квартирі знаходиться вентиль, швидко перекриває воду».

Отже, у сюжетах цього виду сновидіння, спостерігається наступна схема: важка/неприємна подія – надана допомога у вирішенні проблеми.

- радість, щастя – переживались жінками внаслідок їх перебування у красивих для них місцях: природні ландшафти, літні та весняні краєвиди, польоти у сновидіннях, відчуття закоханості або інтимна, пристрасна взаємодія із коханою людиною. А також, у сюжетах сновидінь, де вони

народжують красивих та здорових немовлят, знаходяться у стані вагітності, або граються із маленькими та гарненькими дітьми.

Як приклад сновидіння жінки В. (22 р., у стосунках):

«Мене оточують близькі та дорогі мені люди, хто саме – не пам'ятаю. Я на останньому терміні вагітності та уже відчуваю важкість, адже дитятко проситься родитись. Народжую з радісними хвилюваннями без болю та дуже легко і швидко. Потім бачу як уже моя дитинка знаходиться у чийось руках, гарних та сильних, скоріш чоловічі. Я не знаю точно кого народила: дівчинку чи хлопчика, але дитинка була гарненькою, пухкенькою та здоровенькою. Дивлюсь як вона рухає своїми ніжками та ручками, а у мене гама почуттів, це диво відбулось! (проснулась із сльозами на очах від щастя)».

Отже, у сюжетах цього виду сновидінь, спостерігається наступна схема, особливість: красиві враження від нових, незнайомих краєвидів, зародження або народження чогось нового. (стосунків, дитини та інше)

2) *Емоція «здивування» – 24,70 %.*

Аналізуючи сновидіння із присутніми у ньому емоціями «здивування» ми виявили цікаву особливість: у сюжетних подіях жінки приємно дивувались своїм випадково виявленим здібностям, про які і не здогадувались. Або дивувались особливим вмінням інших персонажів сновидіння.

До прикладу сновидіння жінки Н. (50 р., у шлюбі): у своєму сновидіння, де вона їхала на велосипеді, сновидця зауважила, що не має керма, лише «одна пряма палка». Вона приємно здивувалась, що і при таких умовах вона досить добре їде у потрібному для неї напрямку.

Отже, у сновидіннях цього виду сновидінь, характерна наступна схема: жінка виявляє нові для себе можливості, здібності або таланти.

3) *Емоція «страх» – 29,10 %.*

Аналізуючи сюжетну лінію сновидінь, у якому спостерігається страх, ми виявили, що дана емоція характеризується переживаннями за близьких або рідних людей для сновидці. Це страх за життя рідних, дітей, добробут,

цілісність родинного гнізда і, відповідно, у сновидіннях присутні інші персонажі: діти, чоловік, батьки, друзі.

Отже, характерна особливість таких сновидінь полягає у тому, що у негативній чи критичній ситуації поряд із жінкою, будуть знаходитись близькі їй люди, яким загрожує небезпека.

Далі ми проаналізували прояви емоцій (рис. 2.13) та особливості сюжетних ліній у сновидіннях жінок із групи Б (глибоке переживання самотності). Короткий їх опис – пояснення відповідно аналізу сновидінь представлений далі:

1) Емоція «страх» – 36,40 %.

Аналізуючи сюжетні лінії виділяємо наступні чинники, що зумовлюють виникнення почуття страху:

- У сновидінні відбуваються небезпечні для життя чи здоров'я події, такі як: напад чи велика вірогідність нападу хижих тварин чи рептилій, злодіїв, маніяків тощо. Часто, окрім жінки, у сновидінні немає інших персонажів, що могли би їй допомогти. Вона ніби залишилась сам на сам із небезпекою, а тому переживає гострі емоції страху, безпорадності.

Або інший варіант, у сновидінні присутні інші персонажі, але вони або не допомагають, не бачать, не розуміють, що потрібна допомога, або зовсім до неї байдужі.

Приклад сновидіння жінки А. (42 р., без стосунків): «Дуже темно на вулиці, мабуть глибока ніч. Мені дуже страшно йти по вулиці, так як я одна, тому думаю буде мені спокійніше, якщо подзвоню мамі і буду із нею розмовляти. В якийсь момент у мене сідає батарея, екран потух, мені чомусь стає ну дуже важко пересувати ногами, ледве йду з великими зусиллями. Мені зовсім стало не по собі, розумію що це, ну дуже поганий знак. У цей момент, чую як позаду мене хтось йде, чомусь впевнена, що то був чоловік і він або злодій або маніяк. У руці у мене сумка із грошима, на пальцеві лівої руки золотий перстень, думаю він мене зараз або обкраде, або вб'є і потім

обкраде. Бігти не можу, ноги ватні, але помічаю, як у мою сторону приближається світло фар автобуса. Я почала сильно махати руками, кричати, намагалась привернути увагу водія у надії, що він мене побачить і допоможе, на цьому і проснулась».

- У сновидіннях відбуваються небезпечні події із близькими людьми, власними або незнайомими дітьми. Як наслідок, жінка переживає гострі емоції страху за життя або здоров'я присутніх у сновидінні персонажів.

Отже, варто звернути увагу на те, що наведені вище приклади містять у собі характерну схожість побудови сюжетної лінії. У першому та у другому випадках, у негативній чи критичній ситуації жінка залишається на одинці із небезпекою. Єдина відмінність у сюжетних лініях – це те, що у першому випадку негативна ситуація стосується безпосередньо жінки, а у другому випадку – інших персонажів сновидіння.

- Наступна категорія сновидінь, де переживаються неймовірні емоції страху, жаху – це сюжети із привидами, потойбічними темними силами, страшними темними відьмами.

2) Емоції «радість», «щастя» – 23,40 %.

У сновидіннях емоція радості, щастя спостерігається як емоційна реакція на позитивний результат боротьби, перемоги чи звершення, задоволення своїми досягненнями, радість свободи та інше. Також, почуття радості, у сновидіннях, виникало у результаті кардинальних змін, наприклад: купівля або проживання у новому будинку, із красивими та дорогими меблями, або сновидця бачила себе у дуже красивому та модному образі. Тобто відбувались суттєві зміни у кращу сторону її зовнішнього вигляду, або умов перебування чи проживання у сновидінні.

Приклад сновидіння жінки О. (44 р., розлучена): «Я піднімаюсь у гору по майже перпендикулярній поверхні скали, високо над землею. Вся вага тіла була лише на моїх руках, бачила свої напружені пальці, які хапались за кожен шпаринку майже гладкої скелі, було дуже важко. Далі я уже знаходжусь на дуже красивій та зеленій рівнині, по літньому сонячно та

тепло, а у мене в очах сльози радості, невже я змогла? В далині бачу гарне невеличке містечко, красиві будиночки, алеї, схожі містечка бувають у альпійських горах. У центрі знаходились дві білосніжні церкви із золотими куполами, що переблискували на сонці. Я просто у захваті, наскільки гарне містечко».

Отже, у сюжетах цього виду сновидіння, спостерігається наступна схема: важка або неприємна праця, необхідність прикладати значні зусилля, надія лише на себе – радість досягнення мети, зміна на кращі умови перебування.

- Емоція «гнів» – 17,90 %.

У сюжетах спостерігається взаємодія із іншими людьми, неприйняття чи обурення їх діями. Приклад сновидіння Л. (37р. розлучена, без стосунків): «Знаходжусь у своїй квартирі, на вигляд вона стара, савдепівська. Поряд Л. (хрещена мати бувшого чоловіка), вона підходить до мене, сміється, накидає мені на шию мотузку (у вигляді зашморгу) і прямо на вухо мені говорить: «Тебе ще не можна оставляти одну, ми тут тебе оберігаємо!». Що? Та ви за ці роки ні разу дитині не подзвонили, не спитали як у неї справи? Зі злістю знімаю із себе зашморг, кидаю їй, а про себе думаю, коли ж ви нас залишити у спокої (малось на увазі мене і дитину)».

Отже, особливість побудови сюжетних ліній цього виду сновидінь, полягає у тому, що жінка буде гостро переживати почуття гніву, злості, образи на дії чи без діяння інших персонажів. У деяких прикладах сновидінь, що були направлені для аналізу, окрім почуттів образи та гніву, спостерігалась і доволі агресивна поведінка сновидці по відношенню до інших персонажів у вигляді фізичного насилля: намагались вдарити, зробити болячи або задушити.

Ми прийшли до висновку, що такі сновидіння мають позитивну терапевтичну функцію, адже у таких сюжетних лініях, знаходять свій вихід негативні емоції, образи які переживає жінка у повсякденному житті.

Прикладом сновидіння із застосуванням фізичного насилля, може бути сюжет, де сновидця б'є коханку свого чоловіка.

- Емоція «сум» – 13,20 %.

У сюжетах таких сновидінь зазвичай переважають неприйнятні погодні умови, такі як холод, мороз, холодний дощ. Жінка відчуває себе незахищеною, вразливою та самотньою.

Приклад сновидіння жінки Н. (43 р. вдова, без стосунків): «Їхала маршруткою, було розуміння, що мені до кінцевої. Сніг, голі дерева, а я у джинсах і домашніх тапках. Самі тапки дешеві, колись такі у мене були ще у 2017 році. Коротше, я вийшла і провалилась прямо по щиколотку у сніг. Зняла тапки і пішла босоніж. Люди почали показувати на мене пальцем, сміятись. Мені було сумно, але нічого не могла сказати у відповідь, тому йшла мовчки, відчуваючи, що мої пальці задубіли.»

- Емоційні переживання розпач – 9,10 %.

У сновидіннях емоції розпач, занепокоєння зустрічались у таких сюжетах: жінки знаходились у незнайомих, старих та безлюдних приміщеннях. Блукали по коридором, марно намагаючись знайти вихід. Окрім, неприємних приміщень, є декілька прикладів сновидінь, де жінки губились у нетрях зловісного або темного лісу, та також у розпачі намагались знайти стежку та вийти із нього.

На рисунку 2.18 представлені результати аналізу частоти прояву природніх явищ, що найчастіше зустрічаються у сновидіннях жінок групи А.

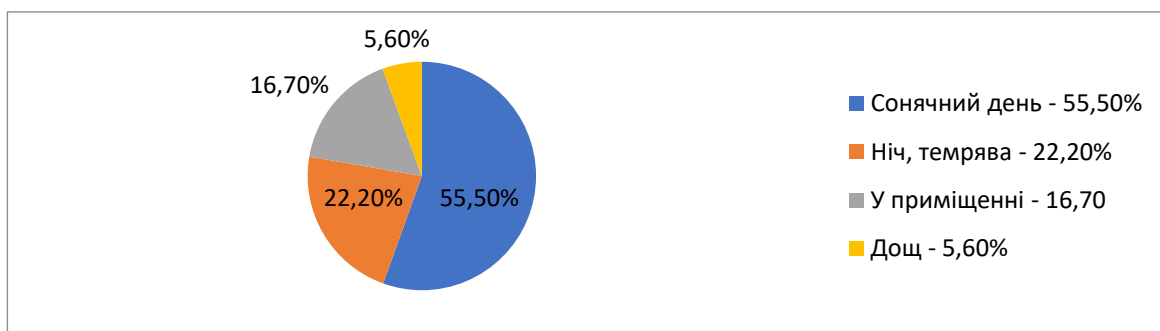


Рисунок 2.18– Результати аналізу частоти проявів природніх явищ у сновидіннях жінок із групи А, які неглибоко переживають самотність, %

Як бачимо з рисунку 2.18, найчастіше у сновидіннях жінок, які неглибоко переживають самотність, зустрічається такі природні явища: сонячний день – 55,50 %; ніч, темрява – 22,20 %; дощ – 5,60 %, та події сновидіння відбувались у приміщеннях і відповідно визначити природні явища було важко – 16,70 %.

На рисунку 2.19 представлені результати аналізу частоти прояву природніх явищ, що найчастіше зустрічаються у сновидіннях жінок групи Б:

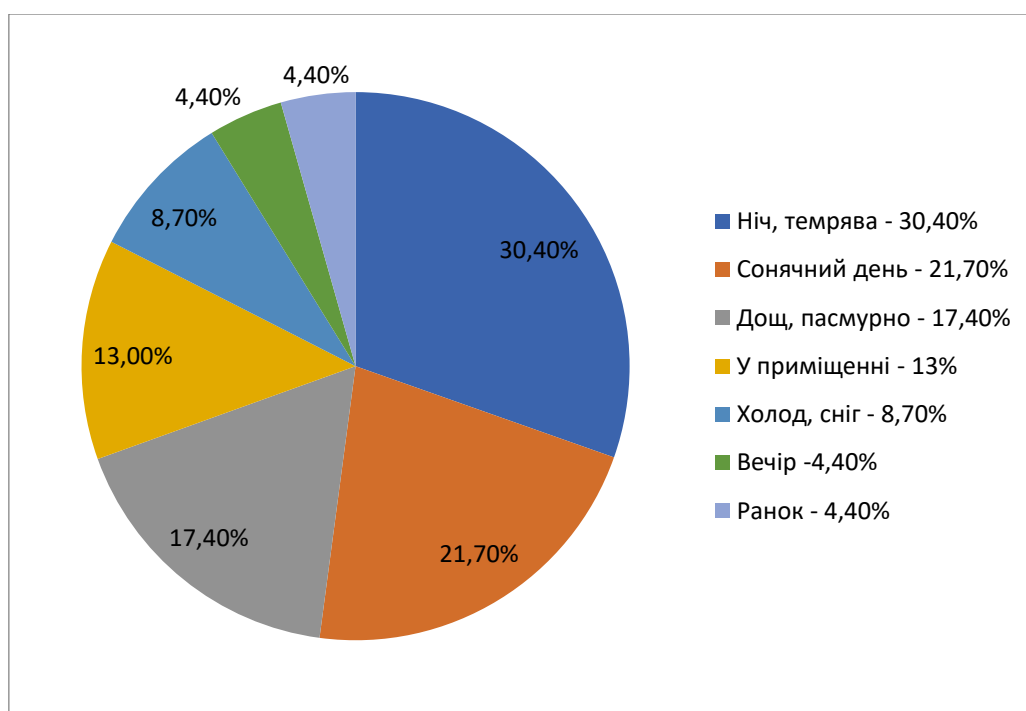


Рисунок 2.19 – Результати аналізу частоти проявів природніх явищ у сновидіннях жінок групи Б, які глибоко переживають самотність, %

Як бачимо з рисунку 2.19, у жінок із групи Б, найчастіше у сновидіннях зустрічаються такі природні явища: ніч, темрява – 30,40 %; сонячний день – 21,70 %; дощ або похмура погода – 17,40 %; у приміщенні – 13 %; холод, сніг – 8,70 %; вечір – 4,40 %; ранок – 4,40 %.

На рис. 2.20 представлені результати аналізу «Сфера взаємин у сновидіннях жінок, які неглибоко переживають самотність.

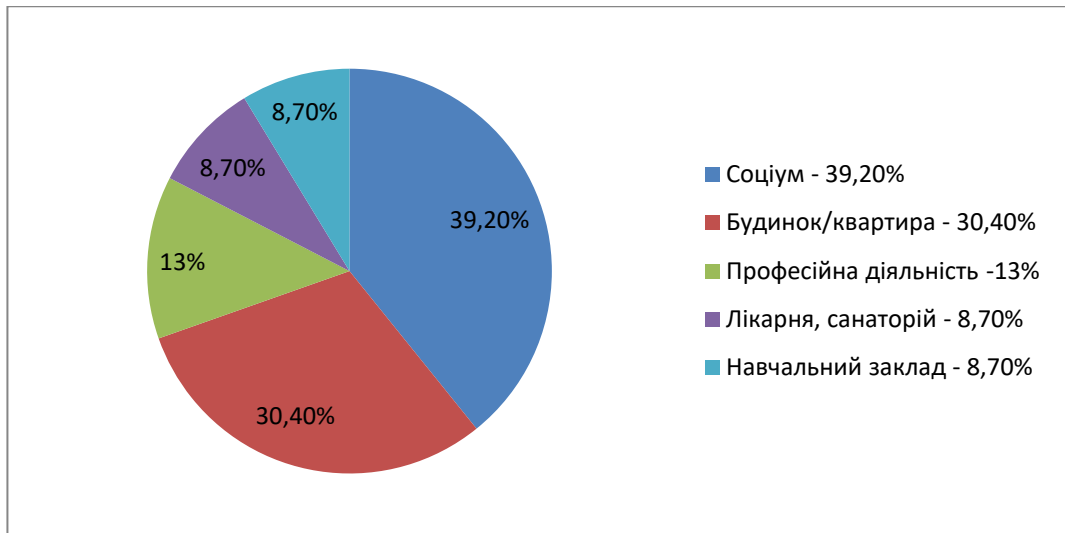


Рисунок 2.20 – Результати аналізу сфери взаємин у сновидіннях жінок групи А, %

Як бачимо з рисунку 2.20 найчастіше події у сновидіннях жінок, які не переживають самотність, розгортаються у соціумі – 39,2 %; у власному житлі чи житлі рідних і знайомих – 30,4 %; 13 % – події розгортаються на місці своєї професійної діяльності. 8,7 % сновидінь, події яких розгортались у приміщеннях лікарень або санаторіїв. Цікаво, що процес навчання у сновидінні або знаходиться у навчальному закладі – 8,7 %. При розмові із власницями останніх сновидінь виявилось, що у теперішній час вони проходять навчання, тренінгові програми, займаються особистим саморозвитком.

На рисунку 2.21 представлені результати аналізу «Сфера взаємин у сновидіннях жінок, які глибоко переживають самотність»:

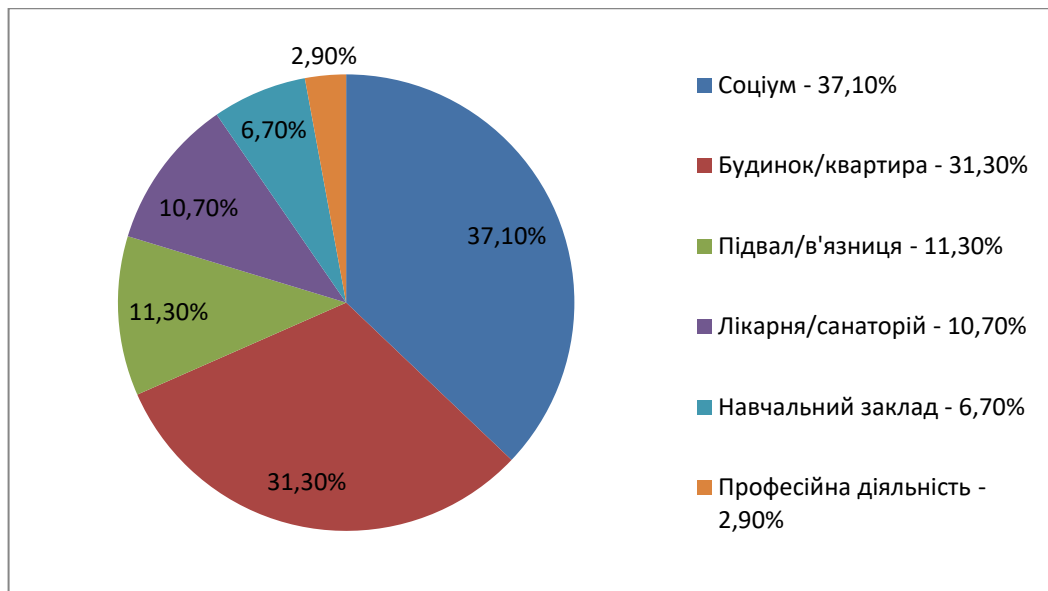


Рисунок 2.21 – Результати аналізу сфери взаємин у сновидіннях жінок із групи Б, %

Як бачимо на рисунку 2.21, події у сновидіннях жінок, які переживають самотність, найчастіше розгортаються в соціумі – 37,1 %; у власній квартирі/будинку чи своїх близьких та рідних – 31,3 %; події відбуваються у неприємних та закритих приміщеннях таких як в'язниця, підвал тощо – 11,3 %; у лікарнях чи санаторіях – 10,7 %; у навчальних закладах – 6,7 %, у місцях професійної діяльності жінок – 2,9 %.

Узагальнюючи результати нашого дослідження, ми виявили наступне:

А) Жінки, які неглибоко переживають самотність. Їх сновидіння більше наповнені позитивними емоціями – радість, щастя, приємне здивування – (70,90 %), кількісний прояв активних дій (82,60 %), що значно перевищують пасивні (17,40 %), а аналіз колонки «природні явища» виявив, що провідними образами є сонячний та теплий день (55,50 %).

Здійснений аналіз колонки «Емоції» виявив наступне:

- щастя, задоволення у сновидіннях, жінки переживали внаслідок отримання допомоги сторонніх осіб, у критичних для них ситуаціях; коли

знаходились у нових для себе місцях, спостерігаючи за чудовими краєвидами або внаслідок зародження чи народження чогось нового: стосунки, дитини тощо;

- здивування жінками переживались у сновидіннях внаслідок випадкового виявлення особистих здібностей, талантів;

- страху, в більшості випадків, проявлявся як хвилювання за життя або здоров'я близьких або рідних для неї людей.

Аналіз за колонкою «Сфера взаємин» виявив наступне:

- частота сновидінь, де відображались особливості побудови стосунків у соціальной сфері становить – 39,20 %;

- частота сновидінь, де відображаються особливості побудови стосунків у родинно-дружній сфері становить – 30,40 %;

- частота сновидінь, де відображаються особливості побудови стосунків у професійній сфері становить – 13 %, сюди ж відносимо і сновидіння, де відбуваються процеси навчання в освітніх закладах – 8,70 %.

Отже, зауважимо, що для сновидінь жінок, які неглибоко переживають самотність, характерним є те, що у сюжеті, де розгортаються негативні чи критичні події, разом із жінкою, так чи інакше, знаходяться близькі чи рідні їй люди. Зазвичай від них не відчувається байдужість по відношенню до сновидці і вони готові прийти на допомогу, або допомагають. Їх сновидіння, в цілому, більш позитивні, світлі, активні.

Б) Жінки, які глибоко переживають самотність. У їхніх сновидіннях переважають негативні емоції – страх, розпач, гнів, сум (76,60 %) – і їх домінування над позитивними (23,40 %); спостерігалась перевага пасивних дій (56,90 %) над активними (43,10 %); аналіз колонки «Природні явища», виявив, що провідними образами у сновидіннях є ніч, темрява, холод (56,50 %). Далі наводимо більш детальний аналіз виявлених особливостей.

Аналіз колонки «Емоції» виявив наступне:

- страх у сновидіннях переживався жінками групи Б унаслідок перебування у критичних, негативних ситуація, що могли спричинити шкоду життю чи здоров'ю сновидиці, або близьким чи рідним її людям;

- радість, щастя виникали як емоційні реакції на позитивний результат боротьби, досягнення або реагували так, на кардинальні зміни у кращу сторону. Наприклад, у сновидіннях жінки бачили себе у нових та чудових сукнях, із модними зачісками, купували або проживали у дуже красивих будинках тощо;

- гнів, злість у сновидіннях, були спровоковані діями чи бездіяльністю інших людей. Аналізуючи сюжетні лінії, цього типу, ми виявили, що вони мають позитивний вплив на жінок: у сновидінні знайшли вихід негативні емоції, які переживає сновидця у повсякденному житті. Жінка у сновидінні ніби випускає на волю усі свої накопичені образи, почуття гніву, злості, незгоди із подіями, що відбулись у її житті. У неї з'являється можливість у змодельованому сюжеті прожити їх у повній мірі, психологічно та емоційно їх завершити та остаточно прийняти.

Ми відмітили, що зазвичай після таких сновидінь, жінки психологічно та емоційно почували себе значно краще, зникало внутрішнє напруження, незадоволення, образа, злість чи незгода, відбувалось дійсне прийняття, заспокоєння та відповідно полегшення.

Здійснений аналіз сновидінь за колонкою «Сфера взаємин» виявив наступне:

- частота сновидінь, де відображаються особливості побудови стосунків у соціальній сфері становить – 37,10 %;

- частота сновидінь, де відображаються особливості побудови стосунків у родинно-дружній сфері становить – 31,30 %;

- частота сновидінь, де відображаються особливості побудови стосунків у професійній сфері становить – 2,90 %, сюди ж відносимо і сновидіння, де відбуваються процеси навчання у відповідних закладах – 6,70 %.

Ми виявили, що для сновидінь жінок, які глибоко переживають самотність, характерним є те, що у сюжетах із критичними, неприємними подіями, жінка, не маючи підтримки інших персонажів сновидіння, переживала емоції страху, розпач, почувалась вразливою, незахищеною, адже знаходилась віч-на-віч із небезпекою. Відповідно, була змушена докладати значних зусиль для вирішення своїх проблем. Тобто жінки переживали самотність і в сновидіннях.

В цілому, сновидіння жінок, які глибоко переживають самотність, темні, негативно забарвлені, пасивні, часом, відбуваються у замкнених неприємних приміщеннях

Зазначимо, що отримані емпіричні результати узгоджуються і з даними нашого теоретичного дослідження, зокрема, щодо сприйняття та глибини переживання самотності жінками, а також наявність певних образів у сновидіннях, що виявляють особливості почуття самотності.

Оскільки емпіричне дослідження та результати індивідуального аналізу сновидінь (Додаток – приклад аналіз сновидіння) виявили, що у сновидіннях міститься інформаційний посил підсвідомості і у символічній, метафоричній формі відображає:

- психологічний та емоційний стан жінки;
- першопричини виникнення події та її розвиток;
- формування та прояв психічних та емоційних станів;
- особливості поведінкових моделей: набутих чи спадкових;
- особливості та вміння побудови соціальних стосунків, або взаємодії з оточуючим світом;

Нами були підібрані та апробовані методики для психологічної роботи із сновидіннями жінок, які переживають самотність. Рекомендації та методики подані у наступному підрозділі.

2.3 Рекомендації та методики для психологічної роботи зі сновидіннями жінок які переживають самотність

На основі аналізу праць К. Г. Юнга, Х. Льюїнер, С. Дімітрова та проведеного емпіричного дослідження, нами були дібрані рекомендації і вправи для психологічної роботи із сновидіннями жінок які переживають самотність:

1) Вправа «Текст... Малюнок...Текст» Л. Подкоритова (модифікація О. Заславська) [41].

Використання методики у психологічній роботі зі сновидінням передбачає здійснення наступних етапів:

А) Напишіть своє сновидіння та придумайте назву до нього. Приділіть значну увагу опису де відбувались події: місцевість чи приміщення. Які були погодні умови, пора року та інше. Якщо сюжетна лінія сновидіння розгорталась у приміщенні, то описуючи його, варто врахувати у якому стані, або якості воно знаходилось: новий будинок, із красивими меблями; застарілий та неприємний будинок, відповідно, із старими предметами інтрер'єру; а можливе це був старовинний будинок або замок та інше.

Описуючи подію сновидіння, персонажів які були присутні у сюжеті, активні та пасивні дії, прискіпливу увагу потрібно приділити опису своїх емоційних станів, внутрішніх роздумів, передчуттів чи відчуттів, асоціацій або можливих спогадів, у вигляді предметів, речей із свого минулого. По тій причині, що підсвідомість, формуючи сновидіння, використовує елементи пам'яті сновидця, сюжети, окрім «архетипів», здебільше «наповненні» і особистими символами, які мають свою унікальну історію і значення для сновидця. Як приклад, сновидіння жінки, де вона бачила себе у червоній сукні із свого далекого минулого, у якій вона йшла на своє перше побачення. Відповідно та сукня із минулого, буде тим особистим символом, що знову підніме на поверхню свідомого ті трепетні емоційні хвилювання, які вона колись переживала.

Б) Намалюйте ілюстрацію до тексту – сновидіння, використовуючи кольорові олівці, або фарби. Не варто аналізувати свій малюнок або оцінювати його за рівнем професіоналізму. Адже важливим для нас, це дозволити собі розслабитись і максимально передати свої емоційні враження, особливості подій, відчуття свого сновидіння.

Далі відбувається обговорення особливостей малюнка.

Запитання для обговорення: які почуття та відчуття викликав у вас кожний етап роботи? Що було робити легше, а що складніше? Що мені хотілось би змінити у тексті – сновидіння? Що я можу зробити, яким чином діяти, щоб мої ідеї про зміни мали би успіх? Які почуття і відчуття у вас зараз?

В) Напишіть невелике оповідання до створеної ілюстрації з урахуванням результатів обговорення. (Тобто, що мені подобається чи не подобається на малюнку? Що мені хотілось би змінити? Чи покращити? Що я можу для цього зробити та інше).

2. Вправа «Перепис сновидіння» Х. Льюїнер [17]

Х. Льюїнер використовував цю методику для роботи із пацієнтами, які страждали від нічних жахів, що постійно повторювались і негативно впливали на їх емоційне самопочуття. Він використовував ціле сновидіння або його частинку як вихідний мотив. Найчастіше це був кінець сновидіння, бо зазначені сновидіння зазвичай не мають логічного кінця та обриваються на самому страшному чи психологічно важкому моменті.

Це потрібно зробити для того, щоб реактивувати в кататимному переживанні фрагмент сновидіння та продовжити його у стані імагінації, у тій чи іншій версії, і таким чином довести його до логічного та прийняттого для індивіда кінця. Здійснити, так званий, «гельштальт» нічного жахиття.

Ця методика актуальна і для роботи зі звичайними сновидіннями та передбачає здійснення наступних етапів:

- людині пропонується розповісти своє сновидіння, акцентуючи увагу на фрагментах, що емоційно її вразило, у негативному контексті або до якого внутрішньо відчуває неприйняття, занепокоєння чи обурення;

- використовуючи метод імагінації, тобто робота з уявою у медитативному стані, та притримуючись головної ідеї сновидіння, людина, у супроводі терапевта, переписує своє сновидіння у прийнятному для себе варіанті.

Суть цієї методики полягає у тому, що переписуючи своє сновидіння, людина створює нову поведінкову модель розв'язання своєї проблеми у символічній формі. Оминаючи критику власної свідомості та спростовуючи таким чином, свої страхи перед можливими невдачами чи відповідальністю перед ними, значно розширюються горизонти можливостей подолання власних проблем.

3) Вправа «Робота з субособистостями» [17, с. 177].

Цю методику рекомендуємо використовувати для суб'єктивного аналізу сновидіння, у рамках концепції, представленою Е. Берном: «батько – дорослий – дитина» та ідеї якої отримали подальший розвиток у різних напрямках психотерапії, когнітивно – поведінкової терапії, гештат – терапії та інше [28].

Саме поняття «субособистість» запровадив італійський психотерапевт та засновник психосинтезу психіатром та психологом Р. Ассаджиолі. Відповідно до його представлень «субособистість» являє собою окрему мініатюрну особистість, яка існує у психіці людини та має відносно незалежне існування. Їх може бути різна кількість, а також вони можуть перебувати у конфлікті одна із одною. Варто розуміти, що кожна «субособистість» утворилась у психіці шляхом інтроєкції і у момент створення вона була необхідною для виживання у певний період життя.

У сновидінні субособистості можуть вести активну діяльність, вступати у діалог, якимось чином взаємодіяти із вами. Спостерігаючи за

своїми сновидіннями, фіксуючи їх у щоденники сновидінь чи сновидчі карти, статистично можна виявити ті субособистості які найчастіше зустрічаються у сновидіннях, та, відповідно, так чи інакше впливають на поведінкову модель людини у повсякденному житті.

З виявленими субособистостями можна розпочати контакт, використовуючи символодраматичну техніку завершення нічного сновидіння. Для цього необхідно, увявити себе знову у своєму сновидінні, що добре пам'ятається і у якому була яскраво представлена субособистість, та вступити із нею у діалог, щоб з'ясувати: що вона від вас хоче? на що хоче звернути вашу увагу? що хоче підказати вам? що їй бракує для того, щоб чудово почуватись? Що її турбує, хвилює, або робить щасливою? та інше.

4) Анкета «Емоційні особливості у сновидіннях» (Додаток А) та авторська методика «Емоційна тональність» [21]

Запропоновані нами авторські розробки – анкета «Емоційні особливості у сновидіннях» та методика «Емоційна тональність» – можуть використовуватися не лише із суто діагностичною, а з корекційною метою. Вони спрямовані на дослідження сновидіння, підґрунтям якого являється аналіз: формування та прояв психічних та емоційних станів; особливостей моделей поведінки (набутих, спадкових); особливостей побудови соціальних стосунків, або взаємодії з оточуючим світом. Здійснення цього аналізу разом із жінкою сприяє більш глибокому її усвідомленню причин і змісту своєї самотності, а отже, допомагає скоригувати цей стан або використати його ресурсні можливості.

Детальний опис інструкції для використання методик представлений у підрозділі 2.2, а також у наших публікаціях [21, 40].

Підсумовуючи цей підрозділ, варто узагальнити досвід проведеного нами теоретичного та емпіричного дослідження низкою коротких

рекомендаціями для психологічної роботи із сновидіннями жінок, які переживають самотність.

Загальні рекомендації щодо роботи зі сновидіннями:

1. Перед тим як приступити до аналітичної роботи із сновидінням, необхідно більш детально познайомитись із його власником: вік, сімейний статус, наявність дітей, професійна діяльність, хобі та національна і релігійна приналежність тощо.

2. Здійснювати аналіз лише такого сновидіння, яке добре запам'яталось від початку і до кінця. Неповне або фрагментарне сновидіння не зможе у повній мірі відобразити суть інформаційного посилу підсвідомості.

3. Враховуючи, що сновидіння є продуктом підсвідомості власника сновидіння, психолог/психотерапевт, у першу чергу, має враховувати розуміння, опис відчуттів, емоційних станів і розумінь сновидця. Відповідно, обговорення сновидіння має відбуватись у формі діалектичного диспуту двох рівних особистостей. К. Г. Юнг своїм учням говорив так: «Навчіться всьому, що відомо про символічність, і забудьте про це під час аналізу конкретного сновидіння» [56, с. 49]

4. Для зберігання сновидінь рекомендовано створити своєрідну, сновидчу карту пацієнта з фіксацією дат, коли наснилось те чи інше сновидіння. Сновидча карта стане у нагоді для аналізу динаміки результатів терапії. Ця інформаційна карта клієнта надасть можливість психологу аналізувати і тримати під контролем динаміку результатів психологічної роботи, вчасно реагувати на змінні чинники і корегувати застосування психологічних методів, технік тощо.

Запропоновані у цьому підрозділі рекомендації і вправи можуть бути корисними для психологічної роботи зі сновидіннями, зокрема жінок, які переживають самотність.

Висновки до розділу

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи подано результати емпіричного дослідження самотності і сновидінь у жінок.

Були дібрані дві групи методик: 1) методики, спрямовані на дослідження самотності (визначення її типу, глибини переживання тощо): діагностичний опитувальник «Самотність» [24]; методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассел і М. Фюргюсон [29]; анкета «Я і Самотність» (Л. Подкоритова, І. Макарук) [39]; Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37]; 2) методики, спрямовані на дослідження сновидінь: анкета «Емоційні особливості сновидінь» О. Заславська, Л. Подкоритова (Додаток А); авторська методика «Емоційна тональність» О. Заславська [21].

В емпіричному дослідженні взяли участь 56 жінок, віком від 18 до 63 років.

За результатами опитувальника «Самотність» [24]; методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассел і М. Фергюсон [29]; анкета «Я і Самотність» (Л. Подкоритова, І. Макарук) [39], досліджувана вибірка жінок була поділена на дві групи: а) жінки, що неглибоко переживають самотність; б) жінки, що глибоко переживають самотність. Та у розрізі створених груп ми провели наступне дослідження за наступними методиками: опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [37]; анкета «Емоційні особливості сновидінь» О. Заславська, Л. Подкоритова (Додаток А); авторська методика «Емоційна тональність» О. Заславська [21].

Було виявлено, що для сновидінь жінок, які глибоко переживають самотність, притаманні такі образи: перевага пасивних дій над активними, переважання негативних емоцій (страх, розпач, гнів, сум), і їх домінування над позитивними; за природніми явищами провідними образами є ніч, темрява, холод.

У жінок, які неглибоко переживають самотність, навпаки, переважають активні дії, приємні емоції та приємні природні образи (сонце, тепло тощо).

Зауважено, що виявлені особливості у сновидіннях є своєрідними маркерами, який вказують на актуальність переживання самотності у жінок. У сновидіннях жінок, які неглибоко переживають самотність, характерним є те, що у критичній ситуації, разом із жінкою знаходились інші персонажі сновидіння, які готові були їй допомогти. А у сновидіннях жінок, які глибоко переживають самотність, у неприємних чи критичних ситуаціях вони були сам на сам із небезпекою. Підтримки чи допомоги від інших персонажів сновидіння вона не мала, а отже, вимушена були прикладати багато зусиль на вирішення проблеми самотійно.

На основі теоретичного та емпіричного дослідження, нами були запропоновані рекомендації і вправи для психологічної роботи зі сновидіннями жінок які переживають самотність.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дає можливість зробити низку висновків.

Визначено теоретичні засади психологічної роботи із сновидіннями жінок, які переживають самотність. Зокрема виявлено, що самотність має негативний і позитивний вплив на людину. Жіночі і чоловіча самотність відрізняються за змістом, глибиною і причинністю. Так, жіноча самотність пов'язана із відчуттям власної непотрібності, небажаності, нереалізованості, неспроможності тощо. Жінки глибше за чоловіків переживають самотність, водночас уміють бачити і її позитивні аспекти.

Для роботи зі сновидіннями жінок, які переживають самотність, доцільно застосовувати напрацювання з психоаналізу, аналітичної терапії, арттерапії та спиратися на праці Е. Берна [2], С. Дімітрової [17], П. Л. Гарфілд [62], Х. Льюїнера, З. Фрейда [52, 53], К. Г. Юнга [27, 56, 57, 58].

Емпірично досліджено рівень самотності жінок, їх ставлення жінок до самотності, особливості сновидінь самотності жінок. Виявлено, що серед досліджених жінок можна виокремити дві групи А) жінки, які неглибоко переживають самотність; Б) жінки, які глибоко переживають самотність. В цілому, ставлення жінок до самотності неоднозначне, але більше пов'язане з неприємними емоціями.

Показано, що жінки, які глибоко переживають самотність характеризуються вищим рівнем тривожності, агресивності і фрустрації.

Зауважено, що для сновидінь жінок, які глибоко переживають самотність притаманні такі образи: перевага пасивних дій над активними, переважання негативних емоцій (страх, розпач, гнів, сум), і їх домінування над позитивними. Провідними образами природніх явищ є ніч, темрява, холод. У жінок, які неглибоко переживають самотність, навпаки, переважають активні дії, приємні емоції, приємні природні образи (сонце, тепло тощо). За критерієм стосунків, у досліджуваних групах істотних відмінностей не виявлено, окрім того, що події сновидінь деяких жінок, які глибоко

переживають самотність, відбувались у неприємних і замкнених приміщеннях (в'язниця, підвал тощо), чого не спостерігалось у сновидіннях жінок, які неглибоко переживають самотність.

Таким чином, з'ясовано, що наявні певні образи сновидінь у жінок, які переживають самотність, і вони відрізняються від образів сновидінь жінок, які неглибоко відчують самотність. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилась.

Розроблено комплекс загальних рекомендацій для роботи зі сновидіннями жінок, які переживають самотність і дібрано вправи, які можна рекомендувати для психологічної роботи зі сновидіннями жінок, які переживають самотність.

Перспективи подальших досліджень убачаються у розширенні вибірки і діагностичного інструментарію, порівняння особливостей сновидінь у жінок різного віку, а також у чоловіків, які переживають самотність і порівняння отриманих результатів за віковою і гендерною ознаками.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. 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. Берн Е. Ведення в психіатрію та психоаналіз для непосвячених, 1998 URL:<http://weblib.pp.ua/istolkovanie-snovideniy-22195.html>(дата звернення 25.05.2023р.)
3. Бондаренко Я. І., Кубриченко Т.В. Самоставлення самотніх жінок. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrm/v12/i21/7.pdf> (дата звернення 21.04.2023р.)
4. 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.
5. Вівек Мурті Самотність. Сила людських стосунків [пер. О. Любенко]. Київ : Лабораторія. 2020. 320 с.
6. Вінтюк Ю. В. Дослідження підсвідомості у навчальній роботі зі студентами-психологами. *Молодий вчений. № 1 (53). січень, 2018.* URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/1/181.pdf>(дата звернення 08.04.2023р.)
7. Вереїна Л. В. Самотність як феномен відчуття індивіда від навколишнього середовища. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Логос, 2008. Т. 7, вип. 14. С. 24–30.
8. Волошина Н. В. Символічна інтерпретація снів у творах давніх та сучасних поетів. URL: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/philology/2009/124-111-4.pdf> (дата звернення 13.03.2023р.)

9. Вошколуп К. Ю. Самооцінка жінок після розлучень: психологічні особливості та засоби підвищення. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/SCIENTIFIC-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-4-6.05.23.pdf#page=402> (дата звернення 03.03.2023р.)

10. Гасанова П. Г. Омарова М. К. Психологія самотності : навч. посіб. Київ : Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України». 2017. 76 с.

11. Гашук К. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди. Чернівці : Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, 2021. 66 с.

12. Голота Б. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис. канд. філос. наук: спец. 09.00.04. Харків, 2004. 188 с.

13. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості. *Психологічна спадщина Г. І. Челпанова: сучасний погляд* : матеріали круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). Ніжин, 2012. С. 22–23.

14. Грищенко Н. В. Феномен самотності в житті сучасної людини. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*: № 992. Серія: Філософія. Філософські перипетії. 2012. № 45. С. 76-80
URL: <https://dspace.univd.edu.ua/items/09f4c889-4ebf-4bcd-96d5-feb0494cb3b5>
(дата звернення 12.08.2023р.)

15. Гуревич П. С. Психодіагностика. Психодіагностика. URL: <https://stud.com.ua/16433/psihologiya/psihoanaliz> (дата звернення 02.08.2023р.)

16. Гусейнова Н. Самотність як суб'єктивне переживання. Київ, 2013. 94 с.

17. Дімітрова С. Антисонік: психологічні техніки тлумачення сновидінь. Київ : Ростислава Бурлаки. 2023. 240 с.

18. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80–89.

19. Елкінд Д. Ерік Еріксон і вісім стадій людського життя. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-517.htm> (дата звернення 08.07.2023р.)
20. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Актуальні задачі сучасних технологій* : матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (Тернопіль 28-29 листопада 2018 року). Тернопіль. 2018. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/27647/2/VII_AZST_2018v3_Zadorozhna_O_Y-Features_of_manifestation_173-174.pdf (дата звернення 12.08.2023р.)
21. Заславська О., Подкоритова Л. Методика «Емоційна тональність» як засіб дослідження сновидінь у жінок, які переживають самотність. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього процесу : матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції 30 листопада 2023 року. Хмельницький, 2023. С. 121–123.
22. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
23. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31–33.
24. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2022, 52 с. URL: <http://surl.li/nywst> (25.10.2023).
25. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238–246.

26. Левченко Л. Феномен чоловічої і жіночої самотності в контексті соціального буття. Київ. 2014. 208 с.

27. Махній М., К. Юнг: архетипи колективного несвідомого. Авторський науковий проєкт. URL: <https://makhnii-history.blogspot.com/2017/07/63.html> (дата звернення 12.06.2023р.)

28. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45–48.

29. Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Рассел Д. і Фергюсон М. URL: <http://surl.li/neoat> (дата звернення 25.10.2023р.)

30. Мовчан М. М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : дис.. канд. філософ. наук : 09.00.04. Київ 2008. 207 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/43146/Movchan_dis.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 02.06.2023р.)

31. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56–60.

32. Муханова І. Романова В. Емоційний інтелект особистості як детермінанта можливості переживання самотності. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i32/20.pdf> (дата звернення 02.08.2023р.)

33. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №3. с. 13–17.

34. Огороднійчук М. О., Дослідження архетипу тіні проєктивною методикою «Людина під дощем». URL: <http://apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i37/41.pdf> (дата звернення 02.09.2023р.)

35. Олейник Н. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 21.00.04. Херсон, 2016. 21 с.
36. Олейник Н. Факторна модель переживання самотності. Психологічні перспективи. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125- 136.<http://surl.li/nywtg> (дата звернення: 25.10.2023).
37. Опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенк URL: http://e-pidruchniki.com/content/898_45_Test_Samoocinka_psihichnih_staniv_G_Aizenk.html (дата звернення: 05.08.2023).
38. Перевязко Л. П. Сновидіння як психологічний феномен: саноцентричний підхід, Габітус. 2022. Вип. № 35. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/35-2022/6.pdf> (дата звернення: 25.10.2023).
39. Подкоритова Л. О. Макарук І. Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності підлітками. Psychology Travelogs. 2023. 3. С. 167–177. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/113> (дата звернення: 25.10.2023).
40. Подкоритова Л. Заславська О. Емпіричне дослідження особливостей сновидінь у жінок які переживають самотність Psychology Travelogs. 2023. № 4 (7). С. 121–137.
41. Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці. Простір арт-терапії : зб. наук. праць / УМО, 2021, ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2021; [Редкол.: Лушин П. В. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2021. Вип. 2 (30). С. 44–69.
42. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. №23. С. 206–214
43. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», 2013. №2(8). С. 212-216.
44. Сергієнко І. І. Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис Національного*

педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Вип. 3 (48). С. 136–146.

45. Сіляєва В. І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Харків, 2004. 20 с.

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

47. Слободчиков Н. М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука і освіта*. 2007. №3. С. 27-34

48. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури. 2012. 280 с.

49. Табачковський В. Булатов М. Філософія: світ людини : курс лекцій. Київ : Либідь. 2003. 432 с.

50. Тимченко В. Самотність як соціально – психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції, URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/15.pdf (дата звернення 01.02.2023р.)

51. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89–94.

52. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : Клуб домашнього дозвілля. 2015. 480 с.

53. Фройд З. Тлумачення снів Харків : Клуб домашнього дозвілля. 2019. 608 с.

54. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. *Вісник Львівського університету*. Серія філософської науки. 2003. Вип. 5. С. 308–316.

55. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті: досвід мета антропології. Київ : Гранослов, 2000. 252 с.

56. Юнг К. Г. та послідовники. Людина та її символи. Київ : Центр учбової літератури», 2022. 436 с.

57. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Львів : Астролябія, 2023. 608 с.
58. Юнг К. Г. Аналітична психологія. Київ : «Центр учбової літератури», 2022. 250 с.
59. Чернобай В. А. Богословське осмислення феномена самотності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю: 09.00.14 – богослов'я. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ, 2020. 270 с.
60. Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічна проблема. Київ : Україна. 2001. 270 с.
61. https://uk.wikiquote.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB_%D0%93%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B2_%D0%AE%D0%BD%D0%B3# (дата звернення 02.09.2023р.)
62. https://en.wikipedia.org/wiki/Patricia_Garfield (дата звернення 13.04.2023р.)