МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ**

Виконала: студентка 2 курсу,
групи 8.0533-з-3
спеціальності: 053 Психологія
Звягіна Тетяна Григорівна
Керівник: д.психол.н., професорка кафедри психології Ткалич Маріанна Григорівна
Рецензент: к. психол. н., доцент кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя –2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Звягіна Тетяна Григорівна_____

1. Тема роботи Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності жінками

керівник роботи Ткалич Маріанна Григорівна д.психол.н., професорка кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2 Строк подання _____

3 Вихідні дані до аналіз психолого-педагогічної літератури

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити переживання самотності жінками, визначити її види і форми, та надати практичні рекомендації щодо їх корекції на основі групових занять; дослідити теоретичні підходи до визначення самотності, систематизувати їх види та фактори; розкрити культурні й ґендерні специфіки феномену самотності; емпірично дослідити індивідуальні особливості жіночого переживання самотності.

5 Перелік графічного матеріалу 8 таблиць, 4 рисунка

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професорка		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професорка		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професорка		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професорка		
Висновки	Ткалич М.Г., професорка		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ Т.Г. Звягіна

Керівник роботи _____ М.Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 99 сторінок, 8 таблиць, 4 рисунка, 111 джерел, 3 додатка.

Об’єкт дослідження – психологічні особливості жіночої самотності.

Предмет дослідження – види та форми переживання самотності жінками, її індивідуально-психологічні особливості та методи корекції.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити переживання самотнтості жінками, визначити її види і форми, та надати практичні рекомендації щодо їх корекції на основі групових занять.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що індивідуально-психологічні особливості жінок впливають на спосіб, яким вони сприймають та переживають самотність.

Методи дослідження: в роботі було використані методи 1). Теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, пояснення, класифікація; 2). Емпіричні – спостереження, опитування, тестування, 3) Математичної обробки даних (групування, середніх величин, відносного та абсолютного відхилення).

Наукова новизна полягає у більш глибокому розумінню проблеми самотності серед жінок та наддадуть підґрунтя для подальших досліджень у цій області: досліджено та узагальнено теоретичні підходи до вивчення феномену самотності; виявлено особливості переживання самотності жінками; визначено вплив індивідуально-психологічних факторів на переживання самотності жінками.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, ЕМОЦІЙНА САМОТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА САМОТНІСТЬ, ГРУПОВІ ЗАНЯТТЯ, ПСИХОТЕРАПІЯ, СОЦІАЛЬНА ІНТЕГРАЦІЯ

SUMMARY

Zviahina T.G. Individual and Psychological Features of Women's Experience of Loneliness.

Master's thesis: 99 pages, 8 tables, 4 figures, 111 sources, 3 appendices.

The object of this study is psychological factors associated with women's feeling of loneliness.

The subject of this study is the types and forms of loneliness experienced by women, its individual and psychological characteristics and methods of management of loneliness.

The purpose of this thesis is to substantiate theoretically and study empirically the feeling of loneliness by women, to determine its types and forms, and to provide practical recommendations for overcoming loneliness through group therapy.

The hypothesis of this study is that the individual psychological characteristics of women influence the way they perceive and experience loneliness.

Research methods: the following methods were used to conduct the study: 1) Theoretical – analysis, synthesis, abstraction, generalization, explanation, classification; 2) Empirical – observation, survey, testing, 3) Mathematical data processing (grouping, average values, relative and absolute deviation).

The scientific novelty of this study lies in a deeper understanding of the problem of loneliness among women and will provide a basis for further research in this area: theoretical approaches to the study of the phenomenon of loneliness were investigated and summarized; the features of women's feeling of loneliness were identified; the influence of individual psychological factors influencing the feeling of loneliness by women was determined.

INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, FEELING OF LONELINESS, EMOTIONAL LONELINESS, SOCIAL LONELINESS, GROUP SESSIONS, PSYCHOTHERAPY, SOCIAL INTEGRATION.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ САМОТНОСТІ ЖІНОК: МЕТОДОЛОГІЯ АНАЛІЗУ ТА ОЦІНКИ 10
1.1. Сутність самотності в психології, її види та форми 10
1.2. Соціально-психологічні особливості самотності жінок 23
1.3. Культурні та ґендерні особливості самотності жінок 33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ 47
2.1. Мета, методики, етапи дослідження 47
2.2. Рівень самотності жінок 49
2.3. Оцінка індивідуально-психологічних переживань самотності жінками різного сімейного стану та віку 68
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО УНИКНЕННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ У ЖІНОК 72
3.1. Групові заняття як інструмент подолання самотності: мета, зміст та ключові завдання 72
3.2. Розробка тренінгу, як інструменту стабілізації індивідуально-психологічних переживань при самотності 75
ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ 84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 87
ДОДАТКИ 100

ВСТУП

Самотність є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, особливо в контексті психології. Ця проблема набуває особливого значення у вивченні індивідуально-психологічних особливостей жінок, які відчувають цей стан. Одинокість, як явище, завжди була предметом пильної уваги психологів різних наукових напрямків. Останнім часом дослідження цієї теми набули особливої актуальності, адже сучасні соціальні, політичні та економічні фактори суттєво впливають на емоційний стан людей.

В українському суспільстві проблема самотності стає все більш гострою, особливо серед жінок. Трагічні наслідки війни в Україні, нестабільність економіки та інші негативні фактори призвели до того, що багато жінок опинилися в ситуації емоційної ізоляції та відчуття самотності.

У цьому вступі буде розглянуто актуальність теми дослідження, проведений аналіз останніх досліджень і публікацій, визначені об’єкт і предмет дослідження, сформульовано мету та завдання роботи, запропоновано гіпотезу дослідження, описано методи дослідження з конкретним зазначенням їх застосування, відзначено наукову новизну, практичне значення, надійність і достовірність результатів дослідження, а також проведена апробація результатів та перелік публікацій автора за темою дослідження.

Проблема самотності є складною та багатогранною. Її вирішення потребує комплексного підходу, тому важливо створити умови, які б сприяли емоційному благополуччю та самореалізації жінок в сучасному українському суспільстві.

Актуальність теми дослідження: проблема самотності є нагальною у сучасному суспільстві і має важливе значення для психологічного благополуччя людини. Проблема самотності є однією з найактуальніших у сучасному суспільстві, адже вона негативно впливає на психологічний стан та життєдіяльність людей, особливо жінок. Жінки, переживаючи самотність,

стикаються з низкою складнощів, таких як зниження самооцінки, втрата сенсу життя, емоційні розлади, психосоматичні захворювання.

Останні дослідження в області індивідуально-психологічних особливостей переживання самотності жінками свідчать про необхідність подальшого вивчення цієї проблеми. Вони розкривають різноманітні фактори, які впливають на сприйняття самотності, такі як соціальне середовище, особистісні риси, статеві та ґендерні стереотипи. Дослідженням проблеми самотності займалися такі науковці, як Я. І. Бондаренко, Сюзанна Бюкер, Ю. О. Дем'яненко, Ельхам Ебрахімі, Захра Еджаз, Антонія Іпсіланті, Джон Т. Качиоппо, Магдалена Ковальська, Т. В. Кубриченко, Ламброс Ласурас, І. М. Леонова, Майке Луманн, Емма Маллінгс, Магнхільд Ніколаїсен, Каміла Рачубінська, Ларс Свендсен, Кірстен Торсен, Луїза Хоклі, Л. О. Шевченко та інші.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості жіночої самотності.

Предмет дослідження: види та форми переживання самотності жінками, її індивідуально-психологічні особливості та методи корекції.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити переживання самотності жінками, визначити її види і форми, та надати практичні рекомендації щодо їх корекції на основі групових занять.

Гіпотеза дослідження: полягає в тому, що індивідуально-психологічні особливості жінок впливають на спосіб, яким вони сприймають та переживають самотність.

Завдання дослідження:

1. Дослідити теоретичні підходи до визначення самотності, систематизувати їх види та фактори.

2. Розкрити культурні й ґендерні специфіки феномену самотності.

3. Емпірично дослідити індивідуальні особливості жіночого переживання самотності.

4. Розробити та апробувати психологічні інструменти стабілізації емоційного стану у жінок, які переживають самотність.

Методи дослідження: в роботі було використані методи 1). Теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, пояснення, класифікація; 2). Емпіричні – спостереження, опитування, тестування, 3) Математичної обробки даних (групування, середніх величин, відносного та абсолютного відхилення).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження. Отримані результати сприятимуть більш глибокому розумінню проблеми самотності серед жінок та наддадуть підґрунтя для подальших досліджень у цій області:

- досліджено та узагальнено теоретичні підходи до вивчення феномену самотності;

- виявлено особливості переживання самотності жінками;

- визначено вплив індивідуально-психологічних факторів на переживання самотності жінками.

Практичне значення результатів дослідження. Результати дослідження можуть бути використані для розроблення програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та поліпшення психологічного благополуччя жінок, що переживають самотність:

- результати дослідження можуть бути використані в практичній роботі психологів, психотерапевтів, соціальних педагогів.

Надійність і достовірність результатів дослідження. Надійність результатів буде забезпечена за допомогою використання стандартизованих методів збору та аналізу даних, а також контролю за дотриманням етичних принципів у проведенні дослідження.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження будуть представлені на відповідних конференціях та семінарах у галузі психології та соціології.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота магістра складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 109 сторінок, основний зміст викладено на 78 сторінках. Магістерська робота містить 8 таблиць, 4 рисунка.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ САМОТНОСТІ ЖІНОК: МЕТОДОЛОГІЯ АНАЛІЗУ ТА ОЦІНКИ

1.1. Сутність самотності в психології, її види та форми

Аналіз наукової літератури, присвяченої феномену самотності, виявляє відсутність уніфікованого підходу до його сутності, що свідчить про багатогранність і складність цього феномену в різних дисциплінах та контекстах.

Різноманіття визначень відображає багатогранність цього явища, включаючи як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти. Самотність є предметом дослідження в таких галузях знання, як філософія, психологія, богослов'я, соціологія, антропологія, фізіологія, соціальна філософія та інші науки.

Об'єктивно, самотність можна подати як ізоляцію індивіда від соціальних зв'язків, обмеження його включеності в мережу міжособистісних стосунків. Суб'єктивно ж, вона проявляється як відчуття самотності, дискомфорту, спричиненого невідповідністю між бажаним і реальним рівнем соціальної підтримки.

Багатогранність самотності зумовлює труднощі в її однозначному трактуванні.

Незважаючи на відсутність загальноприйнятого визначення, за метою досліждення, автор проведе дослідження та теоретично обґрунтує поняття самотності, що дає змогу глибше зрозуміти її природу, чинники розвитку та наслідки.

Античні мислителі, такі як Аристотель, Епікур і Платон, Цицерон і Сенека, розглядали дружбу як основний інструмент у боротьбі з самотністю. Для них дружба являла собою чесноту, що ґрунтується на взаємній повазі, довірі та спільних цінностях; слугувала джерелом підтримки, допомагаючи

долати життєві труднощі та зберігати душевну рівновагу; ставала стимулом для самовдосконалення, спонукаючи до доброчесного життя й шляхетних вчинків; була прихистком, де можна було знайти розуміння, співчуття і мудру пораду. Отже, дружба, на думку античних мислителів, була не просто тимчасовим союзом, а глибоким і міцним зв'язком, здатним не тільки захистити людину від самотності, а й збагатити її життя новим змістом.

Аристотель: «Ті, хто визнають один одного, але не живуть спільно, скоріше, схожі на прихильних, ніж на друзів. Справді, ніщо так не притаманне друзям, як проводити життя спільно (до підтримки прагнуть і нужденні, однак навіть блаженні прагнуть проводити свої дні разом з кимось, бо вони найменше мають бути самотніми). Але проводити час один з одним неможливо, якщо не приносити один одному задоволення і не отримувати насолоду від однакових речей; саме ці умови і присутні, як здається, у товариській дружбі.» [65].

Ціцерон: «Якби хто-небудь піднявся на небеса й оглянув устрій всесвіту й пишність світил, то це дивовижне видовище його б не зачарувало; воно було б набагато приємнішим йому, якби знайшлася людина, якій він міг би розповісти про це». Так природа не любить цілковитої самотності й завжди шукає якоїсь опори. І саме це - найприємніше в кожному близькому другові.» [68].

Мислителі різних часів такі як: М. Монтень, Б. Паскаль, Д. Юм, Шопенгауер, І. Гете, Ф. Ніцше, Ґ. Геґель, Л. Фейєрбах виявляли інтерес до переживань самотності, де самотність освітлюєтеся як «факт страждання», «фатальний результат «волі до життя»», «відокремленість людської особистості від трансцендентного світу», «результат відчуження» [54; 36].

1879 рік став знаменною віхою не лише в історії науки, а й в розумінні людської психіки. Відкриття першої психологічної лабораторії Вільгельмом Вундтом ознаменувало народження психології як самостійної наукової дисципліни. Цей поворотний момент ознаменував початок нового етапу у вивченні людської свідомості, поведінки та психічних процесів.

До цього філософи та мислителі протягом століть розмірковували про природу самотності, її вплив на людину та суспільство. Однак поява психології

як науки дала можливість розпочати систематичне дослідження цього складного феномена.

Розвиток психології наприкінці XIX-го та на початку XX-го століття дав поштовх до ґрунтовного вивчення самотності. Незважаючи на зростаючий інтерес до цієї теми, наукове дослідження самотності на той час перебувало на початковому етапі. Не існувало єдиного чітко сформульованого визначення, а методи дослідження були досить обмеженими.

Одним із перших психологів, хто почав досліджувати феномен самотності, був Вільям Джеймс. У своїй праці «The Principles of Psychology» (1890) він описав самотність як «неприємне відчуття, що виникає з-за відсутності задовільних соціальних стосунків» [106].

У наступні десятиліття до вивчення самотності долучилися й інші видатні психологи, такі як Гаррі Салліван, Ерік Фромм та Карл Юнг.

Салліван розглядав самотність як наслідок незадовільних міжособистісних стосунків [103]. Фромм вбачав у ній наслідок відчуження людини в сучасному суспільстві [72]. Юнг же пов’язував самотність з архетипом «порожнечі», який, на його думку, є одним із найважливіших елементів людської психіки [79].

Завдяки працям цих та інших дослідників наше розуміння самотності значно розширилося. Сьогодні ми знаємо, що вона може мати різні форми та причини, а також може чинити як позитивний, так і негативний вплив на людину.

Також, проблеми самотності порушувались або досліджувались західними філософами, психологами, соціологами, культурологами, медиками, письменниками тощо, такими як: А.Камю, Е.Фромм, І.Ялом, Ж.-П.Сартр, М.Бубер, Д.Рассел, Р.С.Вейс, У.Садлер, К.Мустакас, М.Мід, Б.Міюскович, Л.Е.Пепло, Т.Б.Джонсон, М.Міцелі, Ф.Фромм-Рейхман, Д.Рісмен, П.Слейтер, Г.Зілбург, К.Роджерс, Ф.Уайтхорн, Д.Перлман, Г.Гессе, Д.Дефо, Т.Вулф, Г.Грін, Дж.Селінджер, Р.Бах, С.Моем та ін.

Вивчення самотності – це важлива галузь досліджень, яка допомагає нам краще зрозуміти себе та світ, що нас оточує. Незважаючи на те, що це поняття досі залишається одним із найскладніших у психології, дослідження останніх десятиліть значно розширили наше розуміння його природи, причин і наслідків.

Самотність є поширеним людським досвідом, який досліджували зазначені мислителі. Це свідчить про те, що почуття самотності не є унікальним для певної групи людей чи епохи, а є загальним людським феноменом. Представлені різні інтерпретації, свідчать про складність та багатогранність цього феномену.

Таким чином, у зарубіжній психології розроблено вісім теоретичних моделей до проблеми самотності, а саме: психодинамічна (Й. Зільбург, Х. Салліван, З. Фрейд, Е. Фромм); соціологічна (К. Боуман, Д. Рісман); феноменологічна (К. Роджерс); інтимна (В. Дерлега, С. Маргуліс); загальносистемна (Д. Фландрія); інтеракціоністська (Д. Г. Мід, Т. Шибутані); когнітивна (Л. Пепло, Д. Перлман); екзистенціальна (А. Камю, К. Мустакас, Дж. П. Сартр, В. Франкл, І. Ялом).

1) **Психодинамічний підхід** на самотність: глибинне відчуття ізоляції, коріння якого сягає особистості. Один з послідовників З. Фрейда – Х.С. Салліван, зазначав, що «у своїй завершеній і найстрашнішій формі самотність може виявитись, починаючи з підліткового періоду. Коли вона дійсно наступає, то сила її вже дуже велика» [40].

В рамках психодинамічного підходу самотність розглядається не як тимчасовий стан, а як стійке, глибинне відчуття ізоляції та відчуження, що ґрунтується на особливостях особистості. Цей підхід підкреслює зв’язок самотності з певними рисами характеру, такими як:

- нарцисизм: завищена самооцінка, потреба у постійному захопленні та визнанні, схильність до знецінювання інших, нездатність до емпатії, страх бути знеціненим;

- манія величі: нереалістично завищені уявлення про власну грандіозність, значущість, силу та контроль, ігнорування реальних обмежень;

- ворожість: недовіра до людей, схильність до підозри, гніву, антагонізму, очікування ворожості з боку інших.

Згідно з психодинамічною теорією, ці риси характеру можуть формуватися в ранньому дитинстві внаслідок складних стосунків з первинними опікунами. Недостатня емоційна підтримка, відсутність безумовного прийняття, надмірний контроль або жорстоке поводження з боку батьків чи інших опікунів можуть призвести до використання захисних механізмів, які згодом стають джерелом самотності.

Слід підкреслити, що психодинамічний підхід не є єдиним поясненням самотності. Існують й інші фактори, як соціальні, так і біологічні, які можуть сприяти її виникненню.

Втім, психодинамічна перспектива пропонує цінне розуміння того, як внутрішні конфлікти та особливості особистості можуть впливати на сприйняття й переживання самотності. Це знання може бути корисним для розробки ефективних методів психотерапії, спрямованих на подолання самотності та покращення емоційного благополуччя.

2) **Соціологічний підхід** розглядає самотність як нормативний статистичний показник, що характеризує суспільство. Люди, орієнтовані на зовнішній світ, часто відчувають відчуженість від свого справжнього «Я», своїх почуттів і сподівань [84].

Ця відчуженість може бути наслідком невідповідності між внутрішніми потребами особистості та вимогами соціального середовища. Іншими словами, коли індивід не знаходить відповіді на свої потреби у взаємодії зі світом, це може призвести до відчуття втрати ідентичності та відчуженості.

3) **Феноменологічний підхід** базується на «Я-теорії» особистості. Він стверджує, що матеріальна або об’єктивна дійсність є реальністю, яку людина свідомо сприймає та інтерпретує в конкретний момент часу. Ця концепція є ключовою в феноменологічному підході до особистості [84].

Самотність виникає, коли людина, подолавши внутрішні бар'єри на шляху до власного «Я», все ще відчуває страх бути відкинутою під час спроб налагодити контакт з іншими.

Самотність може ґрунтуватися на психологічних бар'єрах, таких як низька самооцінка, страх знецінення та невміння будувати стосунки, що заважають людині йти на контакт з іншими.

Подолавши внутрішні бар'єри, людина все ще може відчувати страх бути відкинутою через негативний минулий досвід або невпевненість у собі.

4) **Інтимний підхід** стверджує, що феномен самотності виникає через відсутність соціального партнера, коли міжособистісним відносинам бракує інтимності, необхідної для довірливого спілкування [40]. Ця нестача близькості може призводити до почуття ізоляції та емоційної пустоти, навіть якщо людина має багато знайомих і друзів. Інтимний підхід підкреслює важливість глибоких, емоційно насичених зв'язків, які забезпечують почуття підтримки, розуміння і прийняття. Такі стосунки сприяють емоційному благополуччю та знижують рівень самотності.

5) **Загальносистемний підхід.** Послідовники зазначають, що поведінка живих організмів відображає взаємодію кількох рівнів впливів (від клітинного до міжнаціонального), які діють одночасно як система. Таким чином, самотність виступає як механізм зворотного зв'язку, що допомагає індивіду чи суспільству підтримувати стабільний оптимальний рівень людських контактів [40].

Згідно з загальносистемним підходом, самотність є не просто суб'єктивним переживанням, а й динамічним механізмом, що регулює соціальні зв'язки на різних рівнях. На індивідуальному рівні самотність може служити сигналом про те, що людина потребує більшої соціальної взаємодії. Це може стимулювати людину до пошуку нових друзів, членства у групах або відновлення втрачених зв'язків. На рівні суспільства самотність може сигналізувати про дисбаланс у соціальних системах. Високий рівень самотності може свідчити про те, що суспільство не пропонує достатньо можливостей для

соціальної взаємодії, або про те, що існують бар'єри, які заважають людям формувати зв'язки.

6) **Інтеракціоністський підхід** підкреслює, що самотність – це не лише результат особистісних чи ситуаційних факторів, але й продукт їх комбінованого (або інтерактивного) впливу. Головний представник цього підходу, Р.С. Вейс, визначає самотність як «епізодично загострене відчуття хвилювання і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні чи інтимні стосунки» [40].

Цей підхід акцентує на тому, що самотність виникає, коли особистісні потреби не відповідають соціальному контексту. Наприклад, людина може мати високу потребу в близькості та підтримці, але якщо оточуючі не можуть або не бажають задовольнити ці потреби, виникає відчуття самотності. Іншими словами, самотність може бути результатом невідповідності між очікуваннями індивіда і реальними міжособистісними взаємодіями.

Р.С. Вейс також зазначає, що самотність може мати різні форми, залежно від того, які саме соціальні потреби залишаються незадоволеними. Наприклад, соціальна самотність виникає через відсутність друзів і широкого кола спілкування, тоді як емоційна самотність пов'язана з нестачею глибоких, інтимних стосунків. Це свідчить про те, що для розуміння і подолання самотності необхідно враховувати як особистісні характеристики, так і соціальні умови, в яких перебуває людина.

7) **Когнітивний підхід** ставить акцент на роль пізнання як фактору, що посередньо впливає на зв'язок між нестачею соціальності та відчуттям самотності. Відчуття самотності виникає, коли особа усвідомлює розбіжність між бажаним та наявним рівнем соціальних контактів. Прихильники цього підходу вважають, що людський розум діє гораздо ширше, ніж просте реагування на внутрішні чи зовнішні фактори. Людина аналізує інформацію про дійсність, приймає рішення та розв'язує проблеми, враховуючи результати взаємодії зі світом та внутрішніми чинниками, такими як цінності, переконання та психологічні потреби. До авторів цього підходу відносяться Жан Піаже, який

вніс вагомий внесок у розвиток когнітивної психології, та Аарон Бек, який розробив теорію когнітивно-поведінкової терапії, наголошуючи на важливості розумових процесів у формуванні та зміні емоційного стану [70; 52].

8) **Екзистенціальний підхід:** розглядає самотність як універсальну характеристику людського буття. З точки зору відліку приймається той «факт», що люди з самого початку самотні. Самотність — неминуче явище.

Екзистенціальний підхід розглядає самотність як універсальну характеристику людського буття, приймаючи той «факт», що самотність є неминучою складовою життя. Він розглядає існування людини у світі, де вона відчуває себе відокремленою і неповною. Визначними авторами екзистенціалістського підходу є Жан-Поль Сартр, який розвинув концепцію «екзистенційної самотності», та Мартін Гайдеггер, який висвітлив тему самотності у контексті «Буття і часу». Їхні праці відображають важливість зрозуміння самотності як невід'ємної частини людського існування.

Традиційно дослідження самотності ґрунтувалися на двох основних підходах: *інтеракціонізм*, що розглядає самотність як наслідок порушення соціальних зв'язків та мереж, та *когнітивний* підхід, що фокусується на суб'єктивних переживаннях та інтерпретаціях соціальної ізоляції.

Результати цих досліджень різноманітні. Деякі вказують на негативний вплив самотності на психологічне та фізичне здоров'я, інші ж підкреслюють її потенційні переваги для самопізнання та творчості.

Проте, більшість науковців схильні розглядати самотність як негативний стан. Це пов'язано з акцентом західної соціальної психології на прикладному вирішенні проблем конкретних людей, які звертаються за психологічною допомогою.

Класифікація видів самотності може бути різноманітною та багатогранною, оскільки самотність є складним і багатофакторним явищем, тому надається авторами за п'ятьма підставами:

1. За рівнем: *соціальна* самотність: відсутність соціальних зв'язків або відчуття ізоляції від інших людей; *емоційна* самотність: відсутність близьких

емоційних зв’язків, таких як з друзями або членами сім’ї; *екзистенційна* самотність: почуття від’єднання від сенсу життя або відчуття, що ви не належите до світу.

2. За причиною: самотність, спричинена *обставинами*: викликана факторами, які виходять за рамки вашого контролю, такими як переїзд до нового міста або втрата близької людини; самотність, спричинена *поведінкою*: виникає через те, що ви уникаєте соціальних контактів або маєте труднощі з підтримкою стосунків; *когнітивна* самотність: викликана негативними думками про себе або свої стосунки з іншими.

3. За типом: *емоційна* самотність: відсутність близьких емоційних зв’язків; *соціальна* самотність: відсутність соціальних зв’язків або відчуття ізоляції від інших людей; духовна самотність: відчуття від’єднання від сенсу життя або відчуття, що ви не належите до світу; *екзистенційна* самотність: почуття від’єднання від себе або свого справжнього «я».

4. За тривалістю: *гостра* самотність: короткострокова самотність, яка часто викликана певною подією, такою як розрив стосунків або втрата роботи; *хронічна* самотність: довгострокова самотність, яка може стати частиною вашого життя; *ситуативна* самотність: короткочасний стан, викликаний конкретною ситуацією (наприклад, переїзд, розрив стосунків).

5. За суб’єктивним сприйняттям: *суб’єктивна* самотність: відчуття самотності, яке людина відчуває незалежно від реальної наявності соціальних зв’язків; *об’єктивна* самотність: фактична відсутність соціальних контактів, незалежно від того, чи відчуває людина себе самотньою.

В рамках першої підстави класифікації випливає ряд висновків. По-перше, кожен тип самотності має свій унікальний характер і впливає на людину по-різному, створюючи різні емоційні та психологічні стани. Соціальна самотність, яка виникає через відсутність широких соціальних зв’язків або відчуття ізоляції, може призвести до почуття відірваності від інших людей. Це може викликати сильну психологічну напругу, оскільки людина відчуває себе виключеною з суспільного життя, що може призвести до депресії та зниження

самооцінки. Емоційна самотність, яка пов’язана з відсутністю близьких емоційних зв’язків, таких як дружба або сімейна підтримка, може викликати відчуття порожнечі та самотності. Людина може відчувати, що їй не вистачає емоційної підтримки та розуміння, що знижує її здатність справлятися зі стресом і життєвими труднощами. Екзистенційна самотність, що пов’язана з відчуттям від’єднання від сенсу життя та відчуттям, що ви не належите до світу, може призвести до глибокого почуття втраченості та безнадії. Це може стати причиною серйозних екзистенційних криз, де людина задається питаннями про сенс свого існування та своє місце у світі, що може призводити до тривалих періодів рефлексії та навіть до серйозних психічних розладів. По-друге, розуміння різних типів самотності є важливим для забезпечення належної підтримки та допомоги людям, які страждають від цих відчуттів, адже кожен тип потребує особливого підходу та стратегії подолання.

Друга класифікація дає підстави зробити наступні висновки: самотність може мати різні причини, кожна з яких впливає на людину по-різному, визначаючи унікальні шляхи до її подолання. Самотність, спричинена обставинами, зазвичай виникає через зовнішні фактори, які не залежать від людини, такі як переїзд до нового міста або втрата близької людини. Цей тип самотності часто викликає почуття ізоляції та втрати, оскільки людині доводиться адаптуватися до нових умов без підтримки звичних соціальних зв’язків. Людина може відчувати себе відірваною від знайомого оточення, що може призвести до стресу та депресії.

Самотність, спричинена поведінкою, виникає через особисті дії або звички, такі як уникання соціальних контактів або труднощі з підтримкою стосунків. Цей тип самотності часто пов’язаний з особистісними характеристиками або навичками, такими як сором’язливість, низька самооцінка або соціальна тривога. Людина може відчувати себе відкинутою або небажаною, що ще більше підсилює ізоляцію. Важливим аспектом цього типу самотності є можливість для особистісного зростання та розвитку соціальних навичок, які можуть допомогти у формуванні та підтримці значущих стосунків.

Когнітивна самотність викликана негативними думками про себе або свої стосунки з іншими. Людина може відчувати самотність через свій спосіб мислення, навіть якщо має соціальні зв'язки. Негативні думки про власну цінність або здатність підтримувати стосунки можуть стати бар'єром на шляху до соціальної взаємодії та підтримки. Цей тип самотності часто потребує когнітивної терапії або інших методів психотерапії, щоб допомогти людині змінити негативні переконання та навчитися бачити себе і свої стосунки в більш позитивному світлі.

Таким чином, розуміння різних причин самотності є ключовим для розробки ефективних стратегій допомоги. Кожен тип самотності вимагає індивідуального підходу, який враховує специфіку обставин, поведінкові фактори або когнітивні установки, що призводять до самотності. Це дозволяє забезпечити більш точну та дієву підтримку людям, які страждають від самотності, і сприяти їхньому емоційному та соціальному благополуччю.

Аналіз третьої підстави класифікації дозволяє зробити наступні висновки, що розглянуті типи самотності – емоційна, соціальна, духовна та екзистенційна – відображають різноманітні аспекти внутрішнього стану людини та її відносин зі світом. Емоційна самотність зводиться до відсутності глибоких емоційних зв'язків, соціальна – до відсутності соціальних зв'язків та відчуття ізоляції, духовна – до відчуття від'єднання від сенсу життя та невідчуття належності до світу, а екзистенційна - до відчуття від'єднання від власної ідентичності або справжнього «я». Розуміння цих типів дозволяє краще розрізняти та вирізняти особливості самотності в кожній конкретній ситуації, що в свою чергу допомагає розробити ефективні стратегії подолання та підтримки для тих, хто потребує допомоги в цьому плані.

Завдяки четвертої підставі класифікації ми можемо зробити висновок, що за тривалістю, самотність може мати різні характеристики та наслідки для особистості. Гостра самотність є короткостроковою та часто виникає в результаті конкретної події, такої як розрив стосунків або втрата роботи. Цей вид самотності може викликати інтенсивні емоції та стрес, проте зазвичай

тимчасовий. Хронічна самотність, натомість, є довгостроковою та може стати постійною частиною життя людини. Вона може виникнути через різноманітні причини, включаючи відсутність стійких соціальних зв'язків або психологічні проблеми. Ситуативна самотність – це короткочасний стан, який виникає внаслідок конкретної ситуації, такої як переїзд або розрив стосунків. Цей тип самотності може бути тимчасовим, але все одно може викликати значні емоційні та психологічні труднощі. Розрізнення між цими видами самотності дозволяє краще розуміти їхні корені та ефективніше реагувати на них, надаючи відповідну підтримку та допомогу.

Розглядаючи п'яту підставу класифікації, можна дійти наступних висновків: залежно від того, як людина сприймає своє оточення, самотність може мати різне відображення в її світогляді. Суб'єктивна самотність - це відчуття самотності, яке може виникати навіть при наявності соціальних зв'язків. Це може бути результатом внутрішнього відчуття роз'єднання або неадекватного сприйняття себе у відношенні до інших. З іншого боку, об'єктивна самотність - це фактична відсутність соціальних контактів, незалежно від того, як сама людина відчуває себе. Це може бути обумовлено зовнішніми обставинами, такими як фізична віддаленість від інших або відсутність можливості спілкуватися. Розрізнення між цими двома типами самотності допомагає краще зрозуміти, як людина переживає своє становище та які механізми можуть бути застосовані для зменшення цього відчуття.

На підставі проведенного дослідження можна відокремити наступні форми самотності, які відображають різноманітні аспекти цього стану в людському житті, а саме:

Соціальна самотність: виникає, коли людина відчуває відсутність задовільних соціальних зв'язків або ізоляцію від інших людей. Це може виникати через відсутність близьких друзів, родини або співробітників.

Емоційна самотність: характеризується відсутністю глибоких емоційних зв'язків з іншими людьми. Людина може відчувати це, навіть бути серед багатьох людей, якщо вона не має близьких емоційних зв'язків.

Екзистенційна самотність: пов’язана з відчуттям втрати сенсу життя або від’єднання від світу. Це може бути результатом пошуку сенсу життя або відсутності відчуття належності до оточуючого середовища.

Духовна самотність: виникає, коли людина відчуває від’єднання від власної духовності або внутрішнього сенсу. Це може бути зв’язано з пошуком внутрішньої гармонії або зазнає внутрішньої розриву.

Фізична самотність: стосується відсутності фізичної присутності інших людей. Це може виникати у віддалених місцях або внаслідок обмежень, таких як ізоляція внаслідок захворювання або обмеження руху.

Ґрунтуючись на аналізі видів і форм самотності, та після аналізу різних аспектів самотності стає очевидним, що це не просто конкретне відчуття або психічний стан, що однозначно відокремлюються або визначаються як унікальні для самотності. Людина сприймає свої емоції та почуття в контексті самотності, і лише коли розуміє причину, починає їх зв’язувати з цим станом. У тривалій ситуації самотності людина може відчувати різні емоції та почуття, які можуть перекриватися в часі і порядку. Такий висновок дозволяє краще розуміти складність індивідуального досвіду самотності та відкриває можливості для подальших досліджень у цій області.

Проведене дослідження визначення самотності дає підставу зробити наступні висновки:

Самотність – це складне психологічне явище, яке проявляється через суб’єктивне відчуття ізоляції та відірваності від інших. Вона не зводиться лише до браку соціальних контактів, адже можна відчувати самотність навіть серед людей, якщо немає емоційної близькості та взаєморозуміння з ними.

Основою самотності є емоційне та соціальне відчуження. Людина, яка переживає самотність, може страждати через відсутність близьких людей (друзів, родини, партнера), нестачу глибоких і насичених емоційно стосунків, відчуття непотрібності та байдужості з боку інших, або незадоволення якістю наявних соціальних зв’язків.

Прояви самотності варіюються в залежності від індивідуальних особливостей та життєвого досвіду. Хтось може відчувати емоційну порожнечу, спустошення, нудьгу, тоді як інші страждають від заниженої самооцінки та відчуття непотрібності.

Варто зазначити, що самотність не завжди є негативною. Для деяких людей вона може стати часом для самопізнання, творчості та особистісного зростання.

1.2. Соціально-психологічні особливості самотності жінок

Самотність є складним і багатогранним явищем, яке включає соціальні, психологічні та культурні аспекти. Вона може мати різні причини та наслідки для жінок, і розуміння цих особливостей є метою даного дослідження.

Самотність можуть спричиняти соціальні фактори, такі як традиційні очікування щодо ролі жінки, дискримінація на роботі та брак соціальної підтримки. Крім того, індивідуальні фактори, як-от низька самооцінка, страх близькості та психічні розлади, також можуть збільшити ризик самотності. Жінки часто переживають самотність більш емоційно, ніж чоловіки, відчуваючи соціальну ізоляцію та емоційну залежність.

Розглянемо основні соціально-психологічні особливості самотності жінок:

1. Соціальні аспекти самотності жінок охоплюють такі фактори, як соціальні норми та очікування, що створюють тиск щодо шлюбу та материнства, призводячи до почуття невідповідності та самотності у жінок, які не відповідають цим стандартам. Жінки також можуть відчувати соціальну ізоляцію через зміни у життєвих обставинах, такі як розлучення, втрата партнера, вихід на пенсію або переїзд, що зменшує їхній соціальний круг і підтримку. Крім того, вони часто несуть більшу відповідальність за догляд за дітьми та літніми родичами, що обмежує їхні можливості для соціальних взаємодій та сприяє відчуттю самотності.

Таке відбувається тому, що суспільство часто встановлює жорсткі стандарти і очікування щодо ролі жінок, особливо у контексті шлюбу та материнства. Жінки, які не відповідають цим стандартам, можуть відчувати себе невідповідними та ізольованими, що посилює їхнє відчуття самотності. Соціальні зміни, такі як розлучення, втрата партнера, вихід на пенсію або переїзд, часто призводять до скорочення соціального кола і зменшення підтримки, що також сприяє соціальній ізоляції. Крім того, жінки часто несуть більшу відповідальність за догляд за дітьми та літніми родичами, що обмежує їхні можливості для соціальних взаємодій та створює додаткове навантаження, яке сприяє почуттю самотності. Таким чином, поєднання соціального тиску, життєвих обставин і сімейних обов'язків формує середовище, в якому самотність стає поширеною проблемою серед жінок.

Відсутність підтримки та розуміння з боку суспільства лише посилює ці проблеми, оскільки жінки часто стикаються зі стигматизацією і браком емпатії. Стереотипні уявлення про успішне життя та щастя, яке обов'язково пов'язане з наявністю сім'ї, створюють додатковий тиск на жінок, які обирають або вимушені жити по-іншому. Крім того, сучасне суспільство не завжди пропонує достатньо ресурсів і можливостей для соціалізації жінок, особливо тих, хто перебуває у складних життєвих обставинах. Інфраструктура підтримки, як-от групи за інтересами, соціальні клуби або психологічні служби, часто є недостатньо розвиненими або малодоступними, що ускладнює подолання самотності.

2. Психологічні аспекти самотності жінок включають проблеми з самооцінкою та самосприйняттям, коли відчуття самотності пов'язане з низькою самооцінкою та негативним самосприйняттям, змушуючи жінок вважати себе недостатньо хорошими або невартими любові та уваги, що посилює їхнє відчуття самотності. Відсутність емоційної підтримки з боку близьких людей значно впливає на психічне здоров'я жінок, які можуть відчувати, що не мають до кого звернутися за порадою чи підтримкою. Крім того, переживання втрат, таких як смерть чоловіка, партнера або дитини, може

призводити до глибокого відчуття самотності та горя, яке важко подолати без відповідної психологічної підтримки.

Психологічний стан людини значною мірою залежить від її самооцінки та сприйняття себе. У суспільстві, де жінок часто оцінюють за зовнішніми досягненнями, такими як сімейний статус або кар'єрний успіх, відсутність відповідності цим критеріям може призводити до низької самооцінки. Відчуття невідповідності та самотності підсилюється негативним самосприйняттям, коли жінки вважають себе недостатньо хорошими або невартими любові та уваги. Відсутність емоційної підтримки з боку близьких людей, яка є критично важливою для психологічного благополуччя, лише поглиблює ці почуття, адже жінки можуть відчувати себе ізольованими і такими, що не мають до кого звернутися за порадою чи підтримкою. Крім того, переживання втрат, таких як смерть чоловіка, партнера або дитини, може викликати глибоке відчуття самотності та горя, яке важко подолати без належної психологічної підтримки, оскільки такі втрати часто залишають жінок без емоційного ресурсу та підтримки, необхідної для подолання складних життєвих обставин. Таким чином, низька самооцінка, відсутність підтримки та важкі життєві обставини взаємодіють і посилюють відчуття самотності у жінок.

Це поглиблюється тим, що багато жінок не отримують належної психологічної допомоги через соціальні стереотипи та стигматизацію звернення за допомогою до психологів або терапевтів. Суспільство часто очікує, що жінки будуть емоційно сильними і самостійно справлятимуться зі своїми проблемами, що ускладнює їм можливість відкрито говорити про свої емоційні потреби та отримувати підтримку. Також, культурні фактори можуть впливати на те, як жінки виражають свої емоції і звертаються за допомогою, часто обираючи замовчувати свої проблеми, щоб не виглядати слабкими або нездатними справлятися зі своїми обов'язками. Це створює замкнуте коло, де відсутність емоційної підтримки і низька самооцінка взаємно підсилюють одне одного, посилюючи відчуття самотності та ізоляції. Додатково, сучасний швидкоплинний ритм життя, зростання індивідуалізму та розрив традиційних

соціальних зв’язків також сприяють погіршенню ситуації, оскільки жінки можуть мати менше можливостей для налагодження та підтримання глибоких емоційних зв’язків.

Аналіз самотності як феномену з врахуванням його процесуального та результативного аспектів є важливим для розуміння цього явища в контексті жіночої психології. Соціальний вимір самотності може бути пов’язаний зі змінами в соціальних структурах та взаємодії людей, які можуть впливати на почуття ізоляції та відчуженості серед жінок. Психологічний аспект самотності, у свою чергу, розглядається через призму внутрішніх процесів і механізмів, що лежать в основі цього стану.

Специфічні фактори, такі як соціальні ролі, культурні норми, сімейні відносини, індивідуальні риси особистості та травматичні події, можуть впливати на те, як самотність розвивається у жінок і як вона виявляється в їхньому житті. Дослідження в області психології надають нам можливість краще розуміти ці процеси, а також розробляти стратегії підтримки та втручання для тих, хто стикається з цією проблемою. Такий підхід допомагає не лише виокремити фактори, що сприяють самотності, а й розробляти ефективні методи боротьби з нею в різних соціокультурних контекстах.

З позиції наукових досліджень, соціально-психологічні аспекти самотності жінок вивчають та аналізують психологи, соціологи, ґендерні студії та інші відповідні галузі.

Розглянемо точки зору вчених психологів щодо самотності з позиції психологі:

Самотність негативно впливає на наше фізичне, психічне та психосоціальне функціонування [67]. Вона може спричинити або посилити депресію [75], алкоголізм [63], ідеї самознищення [101], соціальну тривогу [81] і навіть когнітивне зниження, прогресування деменції [107] або повторного інсульту [67]. Більше того, фізично вона може посилювати ожиріння, підвищений кров'яний тиск [76], зниження імунітету [82; 97] і призводити до передчасної смертності [78]. Очікувано, що самотність широко вивчається,

навіть у Великій Британії з'явився міністр з питань подолання самотності, і що вона визнана соціальною епідемією [85].

Можна відзначити, що психічний та фізичний вплив самотності є комплексним і багатогранним. Вона сприяє розвитку депресії, соціальної тривоги та навіть суїцидальних ідей, і цей вплив залежить не лише від факту ізоляції, а й від того, як індивід сприймає свою самотність. У цьому контексті важливими є поняття особистісної стійкості, здатності до емоційної регуляції та наявності соціальної підтримки. Окрім психічного здоров'я, самотність негативно впливає на фізичний стан, зокрема через психосоматичні процеси, що можуть викликати ожиріння, підвищений кров'яний тиск і зниження імунітету.

Спираючись на багаторічні дослідження, видно, що важливим аспектом є вплив самотності на когнітивні функції, особливо у літніх людей, де вона може призводити до прогресування деменції та когнітивного зниження через обмежені соціальні контакти. У цьому контексті роль соціальної підтримки є ключовою для збереження когнітивної активності. Визнання самотності як соціальної епідемії підкреслює необхідність розробки психологічних та соціальних інтервенцій, які можуть допомогти запобігти її негативним наслідкам, особливо для вразливих груп, таких як люди похилого віку або ті, хто живе сам.

Вчена В. І. Сіляєва говорить: «Самотність – тяжке емоційне переживання, яке пов’язане з руйнацією глибинних очікувань особистості щодо реалізації своїх можливостей, що визначаються важливою складовою людського буття». Також вона зазначає, що самотність, виступає ґрунтовно важким емоційним потрясінням для жінки, яка руйнує установки, які побутують у соціумі щодо призначення жінки, водночас й очікування жінки на щасливе життя у парі [49].

Можна побачити, що самотність виступає не лише як внутрішнє емоційне переживання, але й як результат взаємодії із соціальними нормами та очікуваннями, що існують у суспільстві. Згідно із висловленими думками, самотність може виникати внаслідок не лише руйнації особистих очікувань, але

й через розбіжність між очікуваннями суспільства щодо ролі жінки та її власними бажаннями.

Враховуючи слова В. І. Сіляєвої про те, що самотність пов’язана з руйнацією очікувань щодо реалізації можливостей, можна припустити, що жінки, які відчувають себе обмеженими у можливостях розвитку або не можуть здійснити свої потенційні можливості через соціальні або особистісні обставини, можуть стати більш схильними до почуття самотності. Відсутність адаптації до соціальних стандартів чи відчуття неузгодженості з ними може призвести до внутрішнього конфлікту та емоційного стресу, що в свою чергу може викликати почуття самотності. Одночасно, очікування щодо статусу та щасливого життя у парі, які вкладаються у суспільстві, можуть створювати додатковий тиск на жінок, які не відповідають цим стандартам.

Дослідники Л.Пепло, М.Міцелі і Б.Мораш вважають, щосамотність є «реакція на сприйняття того факту, що соціальні зв’язки індивіда не співмірні з певним внутрішнім стандартом» [40]. Зазначені автори роблять акцент на тому, що самотність є результатом невідповідності між соціальними зв’язками, які має індивід, та його внутрішнім стандартом або очікуваннями. У контексті самотності жінок це може означати, що жінки відчувають самотність, коли їхні соціальні зв’язки або ролі не відповідають їхнім особистим або соціально визнаним стандартам, що можуть бути визначені, наприклад, культурними нормами, ґендерними очікуваннями чи особистими цілями. Для розуміння самотності у жінок необхідно враховувати складну взаємодію між їхніми соціальними зв’язками та внутрішніми стандартами. Актуально враховувати не лише зовнішні соціальні фактори, а й внутрішні уявлення та цінності, щоб розробляти ефективні стратегії підтримки та запобігання самотності серед жінок.

Автори Берон Р., Бірн Д. і Джонсон Б. відзначають самотність, що сприймається як стан, що виникає у людини, коли вона відчуває дефіцит якісних та кількісних міжособистісних відносин порівняно зі своїми

бажаннями. Цей стан асоціюється з такими негативними емоціями, як депресія, занепокоєння, нещастя, невдоволення і сором’язливість [98].

Зазначені дослідники розглядають самотність як результат невідповідності між очікуваннями щодо якості та кількості міжособистісних відносин і реальною ситуацією. Вони вказують на те, що цей стан може виникати, коли людина не має достатньо задоволення від своїх взаємин або відчуває брак зв’язку між своїми бажаннями та реальними можливостями.

Також самотність пов’язують з рядом негативних емоцій, таких як депресія, занепокоєння, нещастя, невдоволення і сором’язливість. Це вказує на те, що самотність у жінок може бути не лише результатом невідповідності між бажаннями та реальністю відносин, але і спричиняти значний емоційний стрес. Такий авторський погляд допомагає розуміти, наскільки складним може бути відчуття самотності у жінок та як воно може впливати на їхнє психічне становище та емоційний комфорт.

Дослідники Джон М. Эрнст і Джон Т. Качиоппо вважають: «Самотність – це складний набір почуттів, що охоплюють реакції на відсутність інтимних та соціальних потреб.» [73].

Автор вважає, що це ствердження підкреслює складність самотності як явища, що включає різноманітні емоційні і психологічні реакції на недостатність інтимних і соціальних потреб. У контексті жіночої самотності це визначення відображає, як відсутність глибоких міжособистісних зв'язків і соціальної підтримки може викликати широкий спектр негативних почуттів і психоемоційних проблем.

Жінки, які переживають самотність, можуть відчувати не тільки соціальну ізоляцію, але й глибокий емоційний вакуум через відсутність задоволення своїх інтимних та соціальних потреб. Це може призводити до розвитку тривожності, депресії і зниження якості життя. Розуміння самотності як набору складних почуттів допомагає краще зрозуміти, чому самотність так болісно сприймається і як вона може впливати на психічне здоров'я жінок.

Вчена Леонова І. М. у своїх дослідженнях соціально-психологічних факторів жіночої самотності виявила шість структурних чинників переживання самотності жінками, серед яких нейротизм, міжособистісні стосунки та особистісний потенціал. Встановила, що низька самооцінка, депресія, тривога та агресивно-негативна позиція сприяють дезадаптації в суспільстві та посилюють відчуття самотності. Жінки з високим особистісним потенціалом менш схильні до самотності, а гармонія у стосунках залежить від їхньої позиції та емоційної стабільності [86].

На думку автора, результати цих досліджень є дуже важливими для розуміння динаміки переживання самотності жінками. Вони підтверджують, що самотність не є просто наслідком соціальної ізоляції, а тісно пов'язана з внутрішніми психологічними аспектами, такими як нейротизм, самооцінка та особистісний потенціал. Важливо враховувати, що низька самооцінка, депресія і тривога можуть погіршувати соціальну адаптацію та посилювати відчуття самотності. Водночас, високий особистісний потенціал та емоційна стабільність можуть суттєво зменшити ризик самотності і сприяти гармонії у стосунках. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки жінок, включаючи роботу над підвищенням самооцінки та розвитку соціальних навичок.

Американський соціальний психолог Д.Майєрс вважає, що: «Самотність, постійна чи тимчасова, – болісне усвідомлення того, що наші соціальні взаємовідносини не настільки великі чи значущі, як нам хотілося б.» [69]. Погляд Д. Майєрса на самотність наголошує на тому, що цей стан є результатом усвідомлення невідповідності між нашими очікуваннями щодо соціальних відносин та реальною ситуацією. Для жінок, які традиційно більше залучені до міжособистісних зв’язків, це усвідомлення може бути особливо болісним.

Такий підхід до розуміння самотності допомагає врахувати не лише індивідуальні психологічні аспекти, але й соціальне середовище, в якому вона виникає. Відчуття недостатньої соціальної підтримки та зв’язків може мати серйозний вплив на емоційний стан та самопочуття жінок. Вважаємо, що

подібні точки зору допомагають збагатити наше розуміння самотності, особливо у контексті жіночої психології.

У дослідженні українських учених Ю.Швалба і О.Данчевої: «Самотність: соціально-психологічні проблеми» розмова не стосується лише зовнішньої самотності, але про ту, що може виникати як у спілкуванні, так і внаслідок нього [58]. Дослідження наголошує на тому, що стан самотності може виникати не лише як зовнішня ізоляція, але й у процесі спілкування та взаємодії з іншими людьми. Такий підхід допомагає краще розуміти складність самотності та її взаємозв'язок з соціальними та психологічними факторами, зокрема у контексті жіночого досвіду.

Вчені Муштак Р. та Шоиб Ш. тверджать наступне: «Люди — це соціальні істоти, які потребують безпечного та надійного соціального оточення, щоб вижити. Задовільні соціальні стосунки мають важливе значення для психічного та фізичного благополуччя. Порушення соціальних зв'язків може призвести до самотності. З давніх часів самотність сприймається як глобальний людський феномен.» [94].

Автори підкреслюють ключову роль соціальних зв'язків у забезпеченні психічного і фізичного благополуччя, а також вплив порушення цих зв'язків на відчуття самотності. В контексті жіночої самотності це визначення особливо важливе, оскільки воно підкреслює, що жінки, як і всі люди, потребують стабільного і підтримуючого соціального оточення для емоційного здоров'я.

Самотність у жінок може бути результатом порушення соціальних зв'язків, що веде до негативних наслідків для психічного і фізичного стану. Важливим є те, що соціальні стосунки не лише впливають на благополуччя, але й забезпечують відчуття безпеки і підтримки, яке є критично важливим для жінок. Самотність, як глобальний феномен, має коріння в історії і культурі, але сучасні дослідження показують, що її вплив може бути особливо сильним у випадку жінок, які відчувають нестачу соціальної підтримки.

Дослідник Вівек Мурті вважає: «Коли ви хронічно самотні – у дитинстві чи дорослому віці, – самотність просочується глибоко у ваш спосіб мислення.

Вона забарвлює ваші думки практично про все, особливо ваш характер. Ви уявляєте себе невдахою. Переживаєте, що вам буде самотньо, навіть коли ви в компанії людей. ..ви ставите під сумнів свою цінність.» [34].

Це підкреслює важливі аспекти, що стосуються впливу хронічної самотності на жінок. Для жінок, які переживають тривалу самотність, це може означати не лише соціальну ізоляцію, але й глибокі когнітивні та емоційні зміни. Мурті вказує на те, що хронічна самотність може змінювати спосіб мислення, впливаючи на самооцінку та особистісні уявлення про себе.

Даний підхід особливо важливий для розуміння того, як самотність може формувати негативні стереотипи про себе і свою цінність, що часто призводить до поглиблення відчуття ізоляції. У контексті жіночої самотності це може проявлятися у зменшенні впевненості в собі та посиленні відчуття невдачі, навіть у соціальних ситуаціях. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до підтримки жінок, які переживають хронічну самотність, включаючи заходи, спрямовані на підвищення самооцінки та формування позитивного самосприйняття.

Аналіз соціально-психологічних особливостей самотності жінок, дає можливість розглядати їх як складним явищем, яке впливає на психічний стан та емоційний комфорт жіноки, де важливо враховувати ряд специфічних соціально-психологічних аспектів, які впливають на її виникнення та прояв.

Науковці з психології та соціологію досліджують самотність жінок, розкриваючи різні аспекти цього явища. Зокрема, вони зазначають, що самотність у жінок може виникати внаслідок невідповідності між їхніми особистими очікуваннями та соціальними стандартами, що може призвести до внутрішнього конфлікту та емоційного стресу. Також відзначимо, що самотність у жінок може бути результатом не лише зовнішньої ізоляції, але й недостатньої задоволеності від міжособистісних відносин або браку зв’язку між їхніми бажаннями та реальними можливостями. На думку автора, ще варто враховувати вплив ґендерних очікувань та культурних норм на сприйняття самотності у жінок.

1.3. Культурні та ґендерні особливості самотності жінок

Психолог Еріх Нойман у своїй праці «Походження і розвиток свідомості», посилаючись на швейцарського вченого Й. Я. Бахофена, писав наступне: «Мати передує синові. Жіноче – первинне, тоді як чоловіча здатність творити з'являється лише згодом як вторинне явище. Спочатку з'являється жінка, а чоловік «народжується». Первинною вихідною величиною є земля, основна материнська субстанція. Усі видимі створіння виходять з її лона, і тільки згодом відбувається поділ статей, тільки потім справді з'являється на світ чоловіча форма. Таким чином, чоловіче і жіноче не виникають одночасно; це - явища різного порядку... Жінка первинна, чоловік - лише те, що виходить із неї. Він є частиною видимого, але постійно мінливого створеного світу; він існує тільки в тлінній формі. Жінка живе як вічне, самодостатнє, незмінне; чоловік же, розвиваючись, піддається постійному розкладанню. Таким чином, у сфері фізичного чоловічий принцип посідає друге місце, підкоряючись жіночому» [37].

На думку автора, цей текст підкреслює ідею первинності жіночого, відображаючи давні культурні та міфологічні уявлення про жінку як джерело життя і основну материнську субстанцію, що може пояснювати культурний тиск на жінок виконувати роль матері та впливати на їхнє почуття самотності, особливо коли ці очікування не виконуються. Чоловіче розглядається як вторинне та тимчасове явище, що підсилює стереотипи про чоловіків як про тих, хто має розвиватися і змінюватися, тоді як жінки вважаються постійними та незмінними. Опис жінки як вічної та незмінної може сприяти соціальному тиску відповідати цим ідеалам, а невідповідність цим очікуванням (наприклад, не ставши матір'ю або не виконавши традиційні жіночі ролі) може призводити до соціальної ізоляції та самотності. Ідея вічності та самодостатності жінки може створювати внутрішній конфлікт, особливо у тих, хто відчуває необхідність постійного розвитку або зміни, що більше асоціюється з чоловічим принципом у тексті, що може призводити до почуття

незадоволеності та самотності. Жінки можуть відчувати тиск залишатися в межах традиційних ролей, що обмежує їхню можливість виражати себе та розвиватися індивідуально, сприяючи самотності, особливо якщо соціальні мережі та підтримка обмежені через невідповідність культурним очікуванням.

Системи цінностей жінок і чоловіків часто відрізняються. Для багатьох жінок найважливішими є благополуччя сім'ї та щастя дітей. Вони прагнуть до емоційної близькості, атмосфери спокою і затишку, щирості в стосунках. Однак наявність сімейного об'єднання не завжди гарантує відсутність почуття самотності. Індивідуальна самотність може виникати, коли люди, хоч і фізично разом, не відчувають духовного зв'язку, що може призвести до емоційної відчуженості та незадоволення життям.

Хоча самотність є досвідчена всіма людьми, література не надає беззаперечної інформації про те, як її переживають чоловіки та жінки. Передбачається, що на відчуття самотності впливають ранній життєвий досвід, досвід у дорослому віці та поточна ситуація людини. Ґендер необхідно додати як «основну категорію» до соціальної організації людини, оскільки процес соціалізації суттєво відрізняється між статями і, таким чином, впливає на самотність чоловіків і жінок [95].

Це значить, що незважаючи на те, що самотність є загальним досвідом, необхідно враховувати ґендер як ключовий фактор, оскільки соціалізація різного для чоловіків і жінок, що впливає на їхнє сприйняття і переживання самотності.

Жінки переживають внутрішню самотність значно болючіше, ніж чоловіки, оскільки жіноче начало приречене на душевну взаємодію та створення нового життя. Жіноча креативність в значній мірі полягає у формуванні душевних зв'язків між людьми, що значно відрізняє їхнє ставлення до внутрішньої самотності порівняно з чоловіками [55].

Спираючись на вищезазначене жінки переживають внутрішню самотність значно болючіше, ніж чоловіки, завдяки їхній природній схильності до глибокої душевної взаємодії і створення нових зв'язків. Це пов'язано з тим, що жіноча

креативність зосереджена на формуванні емоційних зв’язків, що робить їх ставлення до самотності більш чутливим і інтенсивним.

Розглянемо відмінні особливості жіночої та чоловічої самотності:

1. **Культурні особливості** самотності жінок включають культурні стереотипи, що самотня жінка є нещасною або невдалою, що впливає на самосприйняття жінок та їхню впевненість у собі; традиційні ролі, які обмежують їхню участь у суспільному житті та сприяють почуттю ізольованості; а також вплив медіа, що посилюють відчуття самотності через ідеалізовані образи стосунків та сімейного життя, які важко досягти в реальному житті.

Отже, культурні стереотипи формують уявлення про те, що щастя та успіх жінки обов’язково пов’язані з наявністю партнера або сім’ї, і ці стереотипи сильно впливають на самосприйняття жінок та їхню впевненість у собі. Жінки, які не відповідають цим ідеалам, часто вважають себе невдалими або недостатньо хорошими, що поглиблює їхнє відчуття самотності. Традиційні ролі, нав’язані культурою, обмежують можливості жінок для участі у суспільному житті, кар’єрного розвитку та соціалізації, що призводить до почуття ізольованості. Водночас, медіа посилюють ці почуття, представляючи ідеалізовані та часто недосяжні образи стосунків і сімейного життя, що створює нереалістичні очікування і змушує жінок порівнювати своє життя з цими образами. В результаті, жінки можуть відчувати себе самотніми та невдалими, якщо їхнє життя не відповідає цим ідеалізованим стандартам. Ці культурні чинники взаємодіють і підсилюють одне одного, створюючи середовище, в якому самотність стає поширеною проблемою серед жінок.

Вплив цих культурних аспектів посилюється через недостатність альтернативних моделей успішного та щасливого життя, що не передбачають традиційних ролей. Жінки часто не мають прикладів або підтримки для побудови життя, яке відрізняється від культурних норм, що ще більше поглиблює їхнє відчуття невідповідності та самотності. Медіа, зі свого боку, не тільки формують нереалістичні очікування, але й посилюють стереотипи про

жіночу роль у суспільстві, що ускладнює жінкам можливість знайти власний шлях та відчувати себе впевнено. Це створює замкнуте коло, де культурні стереотипи, традиційні ролі та медійні образи взаємодіють, підсилюючи почуття самотності та ізоляції у жінок. Для подолання цих проблем необхідно змінювати культурні уявлення та пропонувати більш різноманітні моделі життя, які враховують різні потреби та цінності жінок, а також сприяти створенню підтримуючих спільнот, де жінки можуть знайти розуміння та підтримку.

2. **Ґендерні особливості** самотності жінок пов’язані з культурними, соціальними, психологічними та біологічними факторами, і вивчення цих аспектів допомагає зрозуміти вплив різних життєвих обставин на почуття самотності у жінок. Стереотипи та суспільні очікування, такі як роль матері та дружини, можуть посилювати це почуття, особливо у самотніх жінок старшого віку, які відчувають більший соціальний тиск і стигматизацію. Психологічні фактори, такі як емоційна чутливість і низька самооцінка, також сприяють самотності. Незважаючи на те, що жінки зазвичай мають ширші соціальні мережі і ближчі емоційні стосунки, втрата таких зв’язків через розлучення або смерть партнера може мати негативний вплив. Молоді жінки часто стикаються з труднощами у налагодженні стосунків і соціальним тиском, тоді як середнього і старшого віку – з змінами у сімейному житті, ізоляцією та погіршенням здоров’я. Депресія, тривога і хронічні захворювання можуть посилювати почуття самотності, обмежуючи соціальні контакти.

Жіноча та чоловіча самотність мають відмінні особливості, багато з яких пов’язані з культурними аспектами, що впливають на соціальні очікування, рольові моделі та поведінку. Порівняльна таблиця наведене нижче (табл. 1.1):

Таблиця 1.1

Відмінні особливості жіночої та чоловічої самотності

ЖІНОЧА САМОТНІСТЬ:	
1. Суспільні очікування та ролі:	**Материнство і сім'я:** у багатьох культурах на жінок тисне очікування стати матерями та дружинами. Невідповідність цим очікуванням може призвести до соціальної ізоляції та почуття самотності. **Емоційна підтримка:** жінки часто вважаються основними носіями емоційної підтримки в сім'ї та спільноті. Відсутність можливості забезпечувати або отримувати таку підтримку може підсилити самотність.
2. Соціальні зв'язки:	**Ближчі емоційні стосунки**: жінки зазвичай мають ширші та глибші соціальні мережі, однак втрата важливих зв'язків (через розлучення, смерть партнера тощо) може мати сильний негативний вплив на їхнє почуття самотності. **Догляд за родичами:** роль доглядача, яка часто покладається на жінок, може обмежувати їхні соціальні можливості, призводячи до ізоляції.
ЧОЛОВІЧА САМОТНІСТЬ	
1. Суспільні очікування та ролі:	**Роль годувальника:** чоловіків часто вважають основними годувальниками, і тиск забезпечувати сім'ю може призвести до стресу та самотності, особливо якщо вони не можуть виконати цю роль. **Емоційна стриманість:** культурні норми часто заохочують чоловіків бути емоційно стриманими, що може ускладнювати встановлення глибоких емоційних зв'язків і збільшувати почуття самотності.

Продовження таблиці 1.1

2. Соціальні зв’язки:	**Менш розвинені емоційні зв’язки:** чоловіки зазвичай мають менш розвинені емоційні мережі порівняно з жінками, що може призвести до самотності, особливо в кризових ситуаціях. **Соціальна ізоляція:** відсутність близьких друзів і підтримки часто призводить до ізоляції, особливо після виходу на пенсію або розлучення.

З наведеного вище, можна побачити, що культурні фактори, зокрема стереотипи щодо ґендерних ролей, значно впливають на самотність: жінки, які не відповідають традиційним очікуванням, можуть відчувати більшу соціальну ізоляцію, тоді як чоловіки часто страждають від самотності через неможливість висловити свої емоції. У більш прогресивних культурах з менш жорсткими ґендерними ролями різниця в рівні самотності між чоловіками і жінками може бути менш вираженою, оскільки обидві статі мають більше свободи у вираженні своїх емоцій та соціальних ролей.

Враховуючи культурні аспекти, можна сказати, що жінки часто стикаються з самотністю через тиск відповідати соціальним очікуванням щодо ролі матері та доглядача, тоді як чоловіки часто відчувають самотність через очікування бути годувальниками та емоційну стриманість. Обидві статі стикаються з унікальними викликами у підтримці соціальних зв’язків, і ці виклики значною мірою формуються культурними нормами та стереотипами.

Жіноча самотність досліджувалась за самовизначенням жінок з різними типами ґендерної ідентичності. Результати цих досліджень свідчать про різне уявлення про жіночність жінок чоловіками і жінками. Чоловіки бажають бачити біля себе жінку з фемінною поведінкою (ніжна, м’яка, залежна тощо), а жінки навпаки намагаються бути більш самостійними, незалежними, заповзятливими, будувати кар’єру, тобто володіти чоловічими якостями, яким

властива андрогинність чи маскулінність. Це безпосередньо позначається на проблемах сучасної сім'ї [87].

Ці дослідження жіночої самотності показують, що жінки з різними типами ґендерної ідентичності мають різні уявлення про жіночність. Суспільні очікування стосовно жіночої поведінки традиційно пов'язані з фемінними рисами, такими як ніжність і залежність. Однак сучасні жінки часто намагаються поєднувати ці риси з вираженими якостями самостійності і незалежності, які традиційно вважалися чоловічими. Це приводить до стрімкого змішання ґендерних ролей і очікувань у сучасному суспільстві.

Проблеми сучасної сім'ї, такі як конфлікти у стосунках та проблеми адаптації до нових ролей, виникають через це розмаїття ґендерних очікувань. Жінки стикаються з викликами інтегрувати різні аспекти своєї ідентичності в одну гармонійну цілісність, що може впливати на їхні стосунки з чоловіками із традиційними очікуваннями.

На основі зарубіжних досліджень ґендерних стереотипів А. Шерріффс та Дж. МакКі було проведено аналіз стереотипізації чоловічих і жіночих образів [93]. Згідно з отриманими результатами, типовий чоловік часто сприймається як агресивний, підприємливий, домінантний, незалежний, стриманий у виявленні емоцій, обладнаний діловими навичками, швидко приймає рішення та інше. З іншого боку, типова жінка характеризується тактовністю, ніжністю, здатністю розуміти почуття інших, балакучістю, цікавістю до свого зовнішнього вигляду, потребою у захисті та спокої. Дж. МакКі й А. Шерріффс зробили такий висновок: узагалі чоловікам приписується більше позитивних рис, ніж жінкам. Зрештою, ці дослідники виявили, що чоловіки показують більшу узгодженість, що стосується типово чоловічих якостей, ніж жінки – жіночих.

Аналітичний огляд дозволяє зробити висновок, що чоловічі та жіночі образи часто стереотипізуються з різних точок зору. Чоловічий образ часто асоціюється з агресивністю, домінантністю та незалежністю, тоді як жіночий – з тактовністю, ніжністю та емоційною виразністю. Дослідники виявили, що

чоловікам частіше приписуються позитивні якості, у порівнянні з жінками, що може відображати культурно укорінені уявлення про ґендерні ролі.

Узгодженість щодо типово чоловічих якостей у чоловіків більш виражена, ніж у жінок, що свідчить про більш стабільний і консистентний образ чоловіків у суспільстві. Ці стереотипи і уявлення про ґендерні ролі можуть впливати на самотність жінок, які відчувають тиск відповідати чи відхилятися від таких очікувань.

Однак, на думку психолога Л. Колісник: « … що ґендерні відмінності у переживанні стану самотності досліджувалися неодноразово вітчизняними та, особливо, зарубіжними дослідниками. Проте, існуючі результати часто виявляються суперечливими. Так, у результаті декількох досліджень не було виявлено жодної відмінності» [24].

Такі результати підкреслюють важливість подальших наукових досліджень з метою визначення точної природи та культурних впливів на досвід самотності серед жінок.

Таким чином, феномен чоловічої і жіночої самотності виникає та змінюється у залежності від культурних контекстів через кілька ключових чинників. По-перше, культурні норми і стереотипи щодо ґендерних ролей впливають на очікування і поведінку чоловіків і жінок [74]. В деяких культурах чоловіки можуть відчувати тиск бути годувальниками і захисниками сім’ї, що може спричиняти почуття відокремленості та самотності у випадку неспроможності відповідати цим ролям. З іншого боку, у культурах, де жінкам покладається на плечі головний обов’язок доглядати за дітьми та сім’єю, вони також можуть відчувати інший тип соціального тиску та відчуження, особливо у випадках, коли не можуть відповідати цим очікуванням.

Другим важливим аспектом є соціальна підтримка і мережі. У багатьох культурах соціальні структури і мережі можуть бути різними для чоловіків і жінок [64]. Чоловіки часто сприймаються як менш емоційно вразливі і можуть мати менш розвинені соціальні мережі для підтримки у випадках стресу або важких життєвих ситуацій. У той же час, у деяких культурах жінки можуть

мати ширші соціальні мережі, але це не завжди гарантує відсутність почуття самотності, особливо якщо ці зв’язки не є взаємовигідними або якісними.

Крім того, різні культурні уявлення про індивідуальну автономію та самодостатність можуть також впливати на сприйняття самотності. У культурах, де індивідуалізм і відданість особистим цілям високо цінуються, може виникати більша толерантність до індивідуальної самотності як частини особистісного розвитку [108]. Навпаки, у колективістських культурах відчуття ідентичності та взаємодії з іншими можуть бути більш важливими, що може призводити до більш вираженого відчуття самотності у випадку відхилення від соціальних норм.

Дослідниця Задорожна О. Ю. висловлює наступне: «Самотність закоханих людей, які мають різний культурний рівень та різні ціннісні спрямованості. Їхнє первісне спілкування, яке наповнене ілюзіями, приховує це розходження, але згодом, коли прилив почуттів відступає, оголюється різниця у колі друзів, смаків, поглядів, переконань й оцінок» [20].

Це підкреслює важливість врахування культурних і ціннісних різниць у стосунках. Різний культурний рівень і ціннісні спрямованості партнерів можуть спочатку приховувати глибинні розбіжності завдяки ілюзії закоханості, що створює ідеалізоване сприйняття партнера. Однак, коли інтенсивність почуттів зменшується, ці розбіжності стають очевидними, відкриваючи різницю в колі друзів, смаках, поглядах, переконаннях і оцінках.

Для жінок це може мати особливе значення, оскільки культурні і ґендерні очікування можуть впливати на їх сприйняття і переживання самотності. Жінки можуть бути особливо чутливими до соціальних та культурних розбіжностей, оскільки їх соціальні ролі і очікування часто тісно пов’язані з підтримкою та формуванням міжособистісних зв’язків. Коли ці зв’язки виявляються незадовільними через культурні чи ціннісні розбіжності, це може посилити відчуття самотності. Тому важливо враховувати ці аспекти при дослідженні самотності жінок, щоб краще зрозуміти і підтримати їх у процесі адаптації та формування здорових міжособистісних стосунків.

Група європейських вчених аналізуючи ґендерні відмінності у почутті самотності протягом життя, прийшли дійшли таких висновків: «Загалом, ми виявили значні ґендерні відмінності в рівні самотності серед дітей, підлітків та молодих людей. Однак ці відмінності були дуже незначними. Таким чином, дослідники, політики та практики не повинні вважати, що чоловіки є більш самотніми, ніж жінки, і повинні розробляти та пропонувати інтервенції для обох статей. Дійсно, коли ми дозволяємо нашим упередженням щодо ґендеру впливати на нас, це означає, що група, яку ми вважаємо менш самотньою, ризикує отримати менше визнання та ставлення з боку фахівців. Наші результати свідчать про те, що середній рівень самотності впродовж життя однаковий для чоловіків і жінок, і реклама послуг та втручань має бути спрямована на обох. Однак це не означає, що ми повинні припускати, що втручання «один розмір підходить для всіх». Різні типи самотності можуть потребувати різних стратегій втручання. Наш огляд ґендерних відмінностей самотності охопив 39 років досліджень, включаючи вибірки з різними соціально-економічними показниками, етнічними меншинами/більшістю та клінічним статусом з 45 країн. Загалом, ми не знайшли переконливих доказів ґендерних відмінностей у самотності, що свідчить про те, що чоловіки і жінки більше схожі, ніж відрізняються за рівнем самотності, про яку вони повідомляють» [104].

Зазначені вчені виявили, що ґендерні відмінності у рівні самотності серед дітей, підлітків і молодих людей є незначними, що свідчить про подібність у відчутті самотності між чоловіками і жінками. Це підкреслює необхідність розробки інтервенцій, які враховують різні типи самотності без упереджень щодо статі.

Подальший огляд літератури показує, що зв’язок між самотністю та статтю є непереконливим. Цілком очікувано, що жінки більшою мірою, ніж чоловіки, повідомлятимуть про свою самотність [105]. Дійсно, дослідники помітили, що жінки зараз, на відміну від минулого, більш охоче досліджують, визнають і повідомляють про такі почуття, як самотність [96]

Дослідження показують, що після врахування таких факторів, як сімейний стан, здоров'я, вік і житлові умови, суттєвих ґендерних відмінностей у переживанні самотності не спостерігається. Однак, коли самотність досліджувалася опосередковано, це чітко вказувало на те, що чоловіки самотніші, ніж жінки. Знову ж таки, небажання чоловіків визнавати свою самотність може пояснювати ці суперечливі результати. «Це було виявлено в усіх вікових групах. Чоловіки були більш соціально самотніми, ніж жінки, або, інакше кажучи, чоловікам було легше визнати відсутність соціальних контактів, ніж емоції, пов'язані з відсутністю контактів. Ми виявили, що жінки були більш емоційно самотніми, ніж чоловіки, у двох найстарших вікових групах (50-64 та 65-81 рік), що було б очікувано, оскільки жінки зазвичай втрачають партнера раніше, ніж чоловіки, і довше живуть на самоті» [62].

Зазначені дослідження показують, що суттєвих ґендерних відмінностей у переживанні самотності не виявлено після врахування факторів, таких як сімейний стан, здоров'я, вік і житлові умови. Проте, коли самотність оцінюється опосередковано, чоловіки виявляються самотнішими за жінок, що може бути пояснено їхнім небажанням визнавати емоційні аспекти самотності.

Вчений Рук К. С. зазначив: «Що, хоча всі ми періодично відчуваємо самотність, вона, по суті, є суб'єктивним переживанням, на яке впливають особистісні та ситуативні змінні.» [100]. Отже, культура та соціальні норми безсумнівно впливають на те, як, коли і яким чином люди відчувають самотність.

Цитуючи слова Робочої групи з фундаментальних поведінкових наук: «Соціальні, культурні та екологічні сили формують те, ким ми є, і наскільки добре ми функціонуємо в повсякденному світі. Культура, до якої ми належимо, район, в якому живемо, і демографічний склад нашої громади» [66].

Усі ці фактори відіграють ключову роль у формуванні психічного здоров'я жінки, визначаючи не лише рівень нашої стійкості до щоденних стресів, але й здатність адаптуватися до постійно мінливих умов життя. Вплив соціальних, культурних і екологічних умов значною мірою визначає, як ми

долаємо почуття ізольованості та самотності, зокрема, в критичні моменти життєвих змін або криз. В результаті, наша здатність до успішного функціонування в суспільстві залежить від того, наскільки ми інтегровані у власну спільноту та культуру, і наскільки добре вони підтримують наше психічне благополуччя.

Інші вчені зауважили, що спроби описати самотність є неповними без урахування культури, в якій живе людина. Вони зазначають, що дослідження продемонстрували, що рівень самотності значно відрізняється в різних культурах [92].

Це значить, що культура є важливим аспектом, який впливає на сприйняття та переживання самотності. Вчені підкреслюють, що культурні відмінності визначають не тільки рівень самотності, а й спосіб, у який людина взаємодіє із соціумом, шукає підтримки та проявляє свої емоції. Наприклад, у суспільствах, де індивідуалізм є пріоритетом, самотність може бути більш вираженою через меншу кількість тісних соціальних зв’язків, у той час як у колективістських культурах наявність підтримуючих соціальних структур може зменшити відчуття самотності. Таким чином, наукові спроби пояснити цей феномен без урахування культурних особливостей залишаються неповними, оскільки культура визначає контекст, у якому формується відчуття самотності, і те, як люди справляються з цим станом.

Існує кілька факторів, пов’язаних із самотністю та культурою, таких як дистанція влади, уникнення невизначеності, індивідуалізм-колективізм, маскулінність-фемінність та довгострокова орієнтація [77].

Вчені підкреслюють, що культурні відмінності визначають не тільки рівень самотності, а й спосіб, у який людина взаємодіє із соціумом, шукає підтримки та проявляє свої емоції. Наприклад, у суспільствах, де індивідуалізм є пріоритетом, самотність може бути більш вираженою через меншу кількість тісних соціальних зв’язків, у той час як у колективістських культурах наявність підтримуючих соціальних структур може зменшити відчуття самотності. Таким чином, наукові спроби пояснити цей феномен без урахування культурних

особливостей залишаються неповними, оскільки культура визначає контекст, у якому формується відчуття самотності, і те, як люди справляються з цим станом.

Опираючись на дослідження можна сказати, що в індивідуалістичних культурах самотність більше пов’язана з особистими романтичними очікуваннями, тоді як у колективістських культурах самотність більше пов’язана з соціальним схваленням [110]. Це означає, що зусилля, спрямовані на те, щоб допомогти людині впоратися з самотністю, повинні враховувати її стать і, особливо, культуру, в якій вона живе і працює.

Таким чином, підхід до подолання самотності повинен бути комплексним і враховувати не лише ґендерну специфіку, але й культурні особливості людини. Культура відіграє ключову роль у формуванні соціальних зв’язків, очікувань щодо взаємодії та адаптації до самотності. Тому ефективні стратегії підтримки повинні ґрунтуватися на глибокому розумінні культурного середовища, яке впливає на досвід самотності, а також на статеві відмінності у сприйнятті та переживанні цього явища.

Автор надішов наступним висновкам: ґендерні відмінності у переживанні самотності формуються під впливом історичних і культурних уявлень про жіноче та чоловіче начала. Історично склалося так, що суспільство надає різні соціальні ролі та очікування для чоловіків і жінок, що впливає на те, як кожна стать сприймає і бореться з самотністю. Наприклад, традиційно вважається, що жінки більше схильні до соціальних зв’язків і емоційної підтримки, тоді як чоловіки можуть уникати відкритого вираження своїх емоцій. Фізіологічні відмінності, такі як гормональні коливання, також можуть впливати на емоційний стан і сприйняття самотності.

Культурний контекст відіграє ключову роль у формуванні досвіду самотності. Різні культури по-різному підходять до соціальних зв’язків і самотності. Індивідуалістичні культури, де акцентується на особистих досягненнях і автономії, можуть підвищувати рівень самотності через ізоляцію. Водночас колективістські культури, що наголошують на груповій згуртованості

і підтримці, можуть забезпечувати більш стійкі соціальні мережі і зменшувати відчуття самотності. Крім того, соціальні зміни та технологічний прогрес, такі як розвиток соціальних мереж, також можуть впливати на відчуття самотності, як позитивно, так і негативно.

Фактори, що впливають на самотність, різноманітні і включають соціальні зв'язки, сімейний стан, здоров'я, соціоекономічний статус і особистісні характеристики. Якість і кількість соціальних контактів, наявність партнера та родинної підтримки можуть значно вплинути на відчуття самотності. Фізичне та психічне здоров'я, рівень тривожності та самооцінка також грають важливу роль. Соціоекономічний статус, який визначається доходом, освітою та зайнятістю, також може впливати на рівень самотності, так як економічні труднощі і соціальна ізоляція можуть посилювати це відчуття.

Загальна картина самотності є складною і залежить від взаємодії біологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів. Ґендерні особливості можуть впливати на переживання самотності, але ці відмінності не є абсолютними і можуть варіюватися в залежності від культурного контексту і інших впливаючих чинників. Для ефективного подолання самотності необхідний комплексний підхід, який враховує як індивідуальні особливості, так і культурні та соціальні контексти.

Перспективи подальших досліджень вимагають більш глибокого розуміння механізмів виникнення самотності та розробки ефективних стратегій її подолання. Важливо досліджувати нові аспекти і підходи до боротьби з самотністю, враховуючи зміни в суспільстві і культурі. Рекомендації включають профілактику самотності через створення підтримуючих соціальних середовищ, розвиток комунікативних навичок і просування здорового способу життя, а також інтервенції у вигляді психологічного консультування і соціальних програм. Також, державна політика повинна зосередитися на розробці програм, спрямованих на зменшення самотності, особливо серед вразливих груп населення.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ

2.1. Мета, методики, етапи дослідження

Метою дослідження стало вивчення індивідуально-психологічні особливості переживання самотності жінками працівниць ТОВ «Скай-Віннер» Центр сімейного здоров'я та реабілітації «Геліос». Методи дослідження - методики: методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона; П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI «Велика п'ятірка» Р. МакКрае, П. Коста; Методика «Шкала ясності Я-концепції»(SCC) Д. Кемпбела; методи математичної статистики.

1. Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом та М. Фергюсоном, відома як Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale). Ця шкала є однією з найпопулярніших інструментів для оцінки рівня самотності серед дорослих (Додаток А).

Оригінальна версія Шкали самотності UCLA складається з 20 тверджень, хоча існують також скорочені версії з 10 та 3 твердженнями, але найбільш поширеною залишається саме оригінальна 20-твердженна версія.

Твердження у Шкалі самотності UCLA описують різні аспекти соціальних взаємодій та суб'єктивних почуттів, пов'язаних із самотністю (наприклад, «Я відчуваю себе ізольованим від інших» або «Я маю когось, хто розуміє мене»), причому відповіді на кожне твердження даються за шкалою від «ніколи» до «завжди» або від «повністю незгоден» до «повністю згоден».

Кожне твердження у Шкалі самотності UCLA оцінюється за 4-бальною шкалою (наприклад, 1 = «ніколи», 2 = «рідко», 3 = «іноді», 4 = «часто»), і бали за всі твердження підсумовуються для отримання загального показника рівня

самотності, причому чим вищий підсумковий бал, тим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Психологи, соціальні працівники та дослідники використовують Шкалу самотності UCLA для оцінки рівня самотності у різних популяціях, включаючи молодь, дорослих та літніх людей; шкала також може бути використана для оцінки ефективності інтервенцій, спрямованих на зниження рівня самотності.

Перевагами Шкали самотності UCLA є її простота використання та інтерпретації результатів, можливість застосування в різних контекстах і для різних вікових груп, а також висока надійність і валідність, підтверджена численними дослідженнями.

2. П'ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI (NEO Personality Inventory), відомий як «Велика п'ятірка», був розроблений Р. МакКрае та П. Костою для оцінки п'яти основних вимірів особистості. Ця методика широко використовується в психології для вивчення особистісних рис та їх впливу на поведінку та індивідуальні відмінності (Додаток Б).

Опитувальник NEO PI складається з 240 тверджень, які охоплюють п'ять основних факторів особистості, кожен з яких включає шість підфакторів або аспектів; існує також скорочена версія опитувальника NEO-FFI, яка містить 60 тверджень, по 12 на кожен з п'яти факторів.

П'ять основних факторів особистості в опитувальнику NEO PI («Велика п'ятірка») включають нейротизм (Neuroticism, N), який оцінює рівень емоційної стабільності та схильність до негативних емоцій (наприклад, тривожність, депресія); екстраверсію (Extraversion, E), яка визначає ступінь соціальності, активності та здатності до позитивних емоцій (наприклад, товариськість, енергійність); відкритість досвіду (Openness to Experience, O), що вимірює рівень інтелектуальної цікавості, креативності та готовності до нових переживань (наприклад, уява, естетична чутливість); доброзичливість (Agreeableness, A), яка характеризує ступінь альтруїзму, співчуття та довіри до інших (наприклад, доброзичливість, емпатія); і сумлінність (Conscientiousness,

С), що оцінює рівень організованості, дисциплінованості та цілеспрямованості (наприклад, відповідальність, старанність).

Перевагами методики NEO PI є її широке застосування в різних сферах, включаючи клінічну психологію, дослідження, кадровий відбір та навчання; наукова обґрунтованість, підтверджена високою надійністю та валідністю численними дослідженнями; а також детальність, яка дозволяє оцінити різні аспекти особистості завдяки включенню підфакторів.

3. *Методика «Шкала ясності Я-концепції» (Self-Concept Clarity Scale, SCC) Д. Кемпбела* призначена для оцінки ясності та стабільності самосприйняття індивіда. Ця шкала дозволяє визначити, наскільки чітко та стабільно людина усвідомлює своє «Я» та як вона сприймає свою особистість (Додаток В).

2.2. Рівень самотності жінок

У дослідженні взяли участь 60 жінок віком від 18 до 60 років із різним сімейним статусом: у шлюбі – 40%, розлучена – 27%, у стосунках – 15%, немає стосунків – 13%, вдова – 5%. За віковими групами: жінки віком від 18-29 р. – 32%, жінки віком від 30-39 років – 20%, жінки віком від 40-49 років – 25%, жінки віком від 50-60 років – 23% (табл. 2.1).

Дослідження проводилося із застосуванням методу опитування, де респондентам пропонувалося заповнювати анкети в паперовій формі. Використання паперових носіїв для збору даних мало кілька переваг. По-перше, це забезпечувало доступність опитування для широкого кола учасників, включаючи тих, хто не мав доступу до Інтернету або не володів достатніми цифровими навичками для заповнення онлайн-анкет. Такий підхід дозволяв уникнути цифрового розриву серед респондентів і сприяв включенню до дослідження більш різноманітної вибірки, що є важливим для представлення різних соціальних та вікових груп.

Анонімність респондентів була ключовим аспектом етичної складової дослідження, що забезпечувала конфіденційність їхніх відповідей та сприяла більшій відкритості під час заповнення анкет. Респонденти заповнювали анкети добровільно та лише після того, як отримали повну інформацію про мету дослідження і надали свою згоду на участь. Це також підвищувало довіру респондентів до дослідницького процесу та забезпечувало, що відповіді будуть щирими та правдивими.

Таблиця 2.2

Кількість і структура досліджуваних жінок

Сімейний стан жінок	**Кількість досліджуваних осіб**	**Структура групи**
У шлюбі	24	40%
Розлучена	16	27%
У стосунках	9	15%
Немає стосунків	8	13%
Вдова	3	5%
Вікова категорія жінок	**Кількість досліджуваних осіб**	**Структура групи**
18-29 років	19	32%
30-39 років	12	20%
40-49 років	15	25%
50-60 років	14	23%

Таблиця відображає розподіл досліджуваних жінок за сімейним станом і віковими категоріями, представленими як у абсолютних числах, так і у відсотках. Найбільшу частку серед досліджуваних складають жінки, які перебувають у шлюбі (40%). Другою за чисельністю є група розлучених жінок (27%). Найменше представлено вдови (5%). Вікова група 18-29 років є найбільшою (32%). Інші вікові категорії розподілені рівномірно (20-25%), що демонструє охоплення дослідженням жінок різного віку.

За результатами методики діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселом та М. Фергюсоном, Шкала самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) (табл. 2.3, 2.4):

Опис даних: кількість учасників: 60. Вік: 18-60 років. Сімейний статус: У шлюбі: 40% Розлучена: 27% У стосунках: 15% Немає стосунків: 13% Вдова: 5%. Вікові групи: 18-29 років: 32%, 30-39 років: 20%, 40-49 років: 25%, 50-60 років: 23%. Згідно методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності: найбільший показник самотності – 60 балів; від 40 до 60 балів – високий рівень самотності; від 20 до 40 балів середній рівень самотності; від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Таблиця 2.3

Рівень самотності за сімейним станом:

Сімейний стан	*Рівень самотності*	*Питома вага групи*	*Середньозважене значення самотності*	*Абсолютне відхилення +/-від*			*Відносне відхилення +/-від*		
				від середнього	*від макс. 60 бал.*	*Від середньозваженої*	*від середнього*	*від макс. 60 бал.*	*Від середньозваженої*
У шлюбі	28	18%	4,96	-3,6	-32	-4,18	-13%	-114%	-15%
Розлучена	32	20%	6,48	0,4	-28	-0,18	1%	-88%	-1%
У стосунках	26	16%	4,28	-5,6	-34	-6,18	-22%	-131%	-24%
Немає стосунків	34	22%	7,32	2,4	-26	1,82	7%	-76%	5%
Вдова	38	24%	9,14	6,4	-22	5,82	17%	-58%	15%
Середнє значення по групі	31,6	100%	32,18	-1,42109E-15	-28,4	-0,58	-2%	-93%	-4%

Таблиця демонструє рівень самотності серед жінок різних сімейних станів, включаючи середньозважене значення, а також абсолютні та відносні відхилення від середнього показника і максимального можливого рівня самотності (60 балів). Загальний середній рівень самотності для всієї вибірки становить 31,6 бала. Найвищий рівень самотності зафіксовано у вдов (38 балів), що перевищує середній показник на 6,4 бала та відхиляється від максимального значення на 22 бали. Жінки, які не мають стосунків, також демонструють високий рівень самотності (34 бали), що на 2,4 бала більше за середній. Розлучені жінки мають рівень самотності, близький до середнього (32 бали),

тоді як жінки у шлюбі та у стосунках виявляють нижчий рівень самотності (28 і 26 балів відповідно).

Відносне відхилення показує, що вдови мають найбільше відхилення від середнього рівня самотності (17%), що свідчить про найбільшу схильність до самотності серед усіх груп. Жінки у шлюбі та у стосунках, навпаки, демонструють зниження рівня самотності на 13% і 22% відповідно, що вказує на меншу самотність у цих категоріях. Загалом, найвищий рівень самотності спостерігається серед вдів, тоді як найменш самотні – жінки, які перебувають у шлюбі або стосунках. Розлучені жінки мають рівень самотності, близький до середнього для всієї вибірки.

Таблиця 2.4

Рівень самотності за віком:

Вікова група	Рівень самотності	Питома вага групи	Середньозважене значення самотності	Абсолютне відхилення +/-від			Відносне відхилення +/-від		
				від середнього	від макс. 60 б.	Від середньозваженої	від середнього	від макс. 60 б.	Від середньозваженої
18-29 років	29	24%	6,84	-1,75	-31	-3,18	-6%	-107%	-11%
30-39 років	30	24%	7,32	-0,75	-30	-2,18	-3%	-100%	-7%
40-49 років	31	25%	7,81	0,25	-29	-1,18	1%	-94%	-4%
50-60 років	33	27%	8,85	2,25	-27	0,82	7%	-82%	2%
Середнє значення по групі	**30,75**	100%	**30,82**	0	-29,25	-1,43	0%	-96%	-5%

Таблиця ілюструє рівень самотності серед жінок різних вікових груп, включаючи середньозважені значення, абсолютні та відносні відхилення від середнього показника та максимального можливого рівня самотності (60 балів). Середній рівень самотності для всієї вибірки складає 30,75 балів. Найвищий рівень самотності зафіксовано серед жінок віком 50-60 років (33 бали), що перевищує середній показник на 2,25 бала і відхиляється від максимального значення на 27 балів. Відносне відхилення від середнього рівня для цієї групи

складає 7%, що вказує на підвищену схильність до самотності. Жінки віком 40-49 років мають рівень самотності, близький до середнього (31 бал), з мінімальним відхиленням у 0,25 бала, тоді як жінки віком 30-39 років мають рівень самотності трохи нижчий за середній (30 балів). Жінки у віці 18-29 років демонструють найнижчий рівень самотності (29 балів), що на 1,75 бала нижче середнього показника.

Аналіз відносного відхилення показує, що найбільша схильність до самотності спостерігається серед жінок віком 50-60 років, з відносним відхиленням у 7%, тоді як найнижчий рівень самотності зафіксовано серед жінок віком 18-29 років, де відносне відхилення становить -6%. Загалом рівень самотності зростає з віком, за винятком жінок віком 40-49 років, які демонструють рівень самотності, близький до середнього для всієї вибірки. Найбільша різниця в рівні самотності між віковими групами вказує на те, що старші жінки більш схильні до самотності, ніж молодші.

Сукупний аналіз даних, що досліджують рівень самотності у різних сімейних станах та вікових групах, порівнюємо середньовзважені значення рівня самотності. Найвищий рівень самотності спостерігається у вдов (9,14) серед різних сімейних станів, а найнижчий — у тих, хто перебуває у стосунках (4,28). У вікових групах найвищий рівень самотності припадає на людей віком 50-60 років (8,85), а найнижчий — на вікову групу 18-29 років (6,84). Ці дані свідчать про те, що середній рівень самотності серед різних вікових груп (7,32) є вищим, ніж серед різних сімейних станів (6,48), що може вказувати на більший вплив віку на рівень самотності порівняно з сімейним станом.

Аналізуючи абсолютні та відносні відхилення від середнього рівня самотності, можна побачити, що найменші абсолютні відхилення спостерігаються у груп «Розлучена» (-0,18) та «30-39 років» (-2,18), що вказує на їх близькість до середнього значення самотності. Водночас, найвищі відносні відхилення виявляються у вдов та у віковій групі 50-60 років, підтверджуючи тенденцію до зростання рівня самотності з віком, особливо у випадках втрати партнера. Виходячи з цього, вдови та люди старшого віку (50-

60 років) потребують особливої уваги в контексті дослідження та подолання самотності, оскільки саме ці групи демонструють найвищі показники рівня самотності.

Провівши статистичний аналіз вибірки результатів було встановлено:

1. Аналіз за сімейним станом (рис. 2.1):

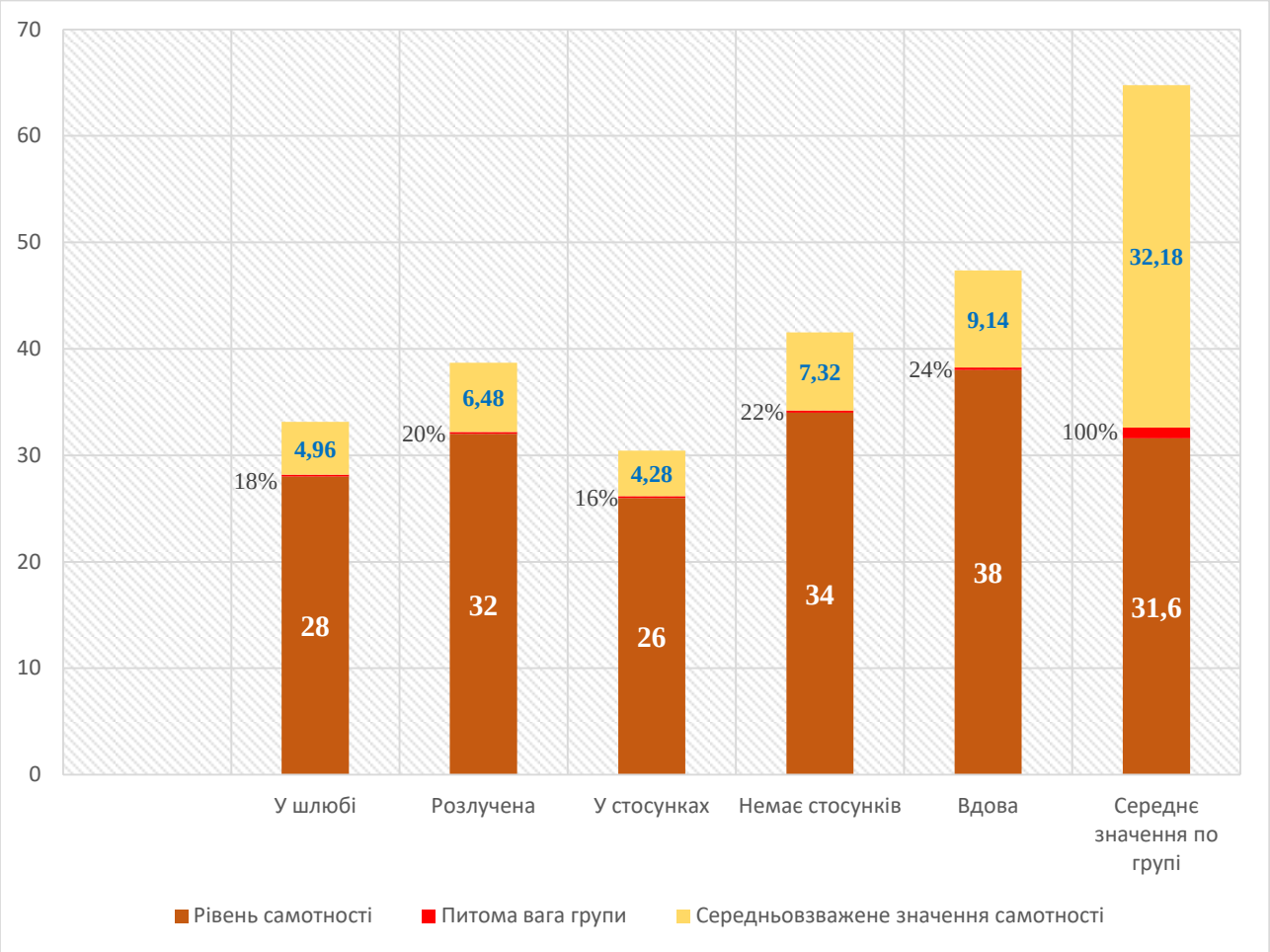


Рис. 2.1 Рівень самотності жінок за сімейним станом

У шлюбі (28): найнижчий рівень самотності серед усіх категорій. Це може свідчити про те, що наявність стабільних відносин у шлюбі зменшує відчуття самотності.

Розлучена (32): вищий рівень самотності порівняно з жінками, які перебувають у шлюбі. Розлучення може призвести до збільшення соціальної ізоляції та емоційного стресу.

У стосунках (26): низький рівень самотності, хоча й не найнижчий. Це може вказувати на те, що хоча відносини можуть бути задовільними, вони не завжди забезпечують повну емоційну підтримку.

Немає стосунків (34): високий рівень самотності. Відсутність близьких відносин, ймовірно, сприяє більшому відчуттю соціальної ізоляції.

Вдова (38): найвищий рівень самотності. Втрата партнера може викликати значні емоційні і соціальні труднощі, які підвищують відчуття самотності.

2. Аналіз за віковими групами (рис.2.2):

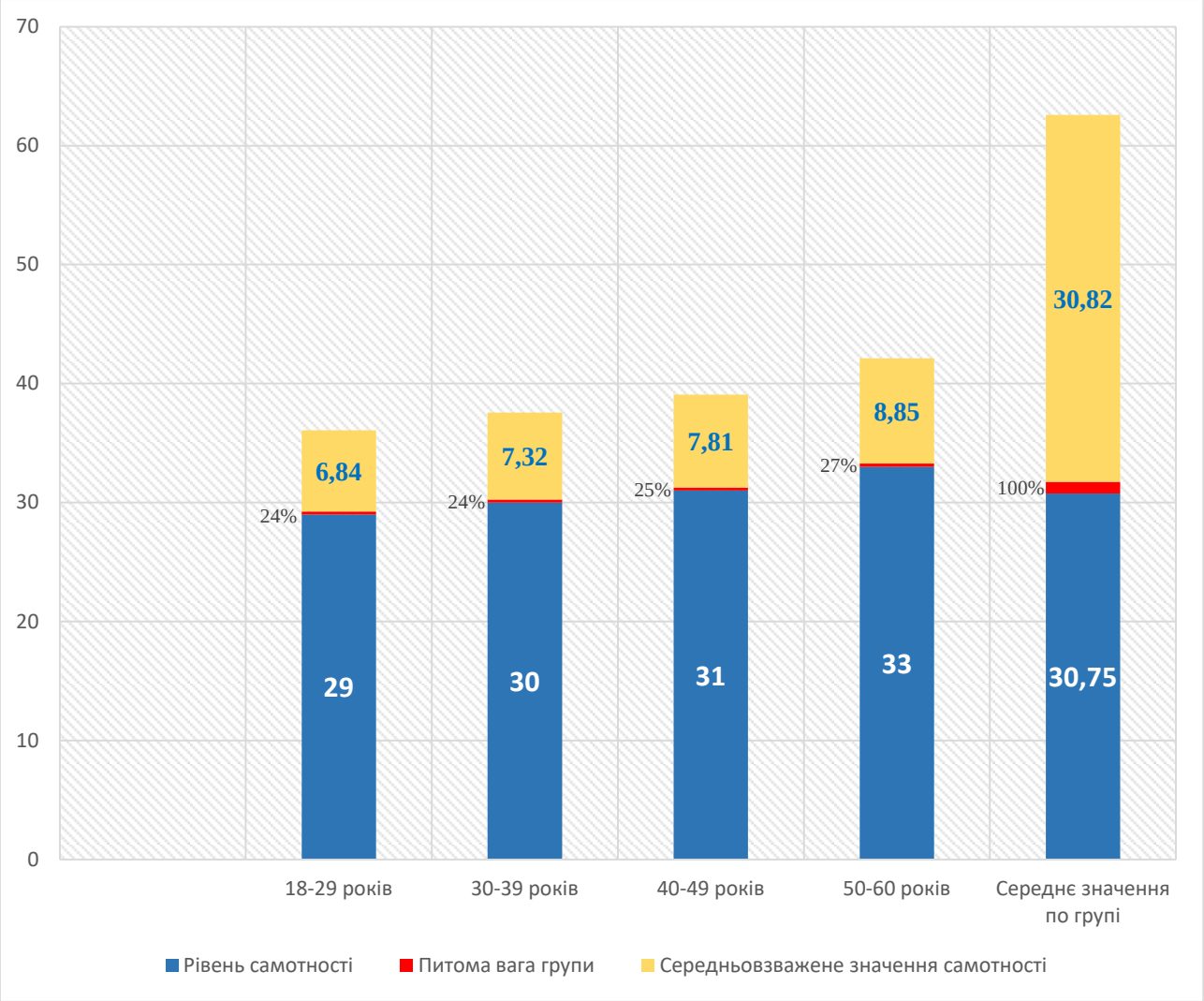


Рис. 2.2 Рівень самотності жінок за віком

18-29 років (29): найнижчий рівень самотності серед вікових груп. Молодший вік може бути асоційований з активнішою соціальною діяльністю та меншими проблемами, що спричиняють самотність.

30-39 років (30): трохи вищий рівень самотності, ніж у молодшій групі. Це може бути пов’язано з певними стресами, такими як професійні або сімейні обов’язки, які можуть впливати на відчуття самотності.

40-49 років (31): вищий рівень самотності серед вікових груп. Можливо, це пов’язано з підвищеними життєвими обов’язками або кризою середнього віку, що може викликати відчуття ізоляції.

50-60 років (33): найвищий рівень самотності може бути пов’язаний з різними життєвими змінами, такими як вихід на пенсію, зміни в сімейних ролях або проблеми зі здоров’ям. Ці фактори можуть впливати на відчуття соціальної ізоляції та особистої значимості, що збільшує рівень самотності у цій віковій групі.

3. Результати дослідження показують наступне:

Сімейний стан: наявність стабільних відносин, як у шлюбі або в стосунках, зазвичай асоціюється з нижчим рівнем самотності. Вдова і ті, хто не мають стосунків, мають значно вищий рівень самотності, що вказує на важливість підтримки соціальних зв’язків.

Вік: рівень самотності має тенденцію зростати з віком, що може бути результатом різних життєвих факторів і змін. Молодші вікові групи зазвичай відчувають менше самотності порівняно з дорослими.

Отже, цей аналіз підкреслює важливість сімейного стану та віку як факторів, що впливають на рівень самотності, і може допомогти в розробці стратегій підтримки для зменшення відчуття самотності в різних групах населення та підкреслюючи необхідність адресування соціальної підтримки для жінок, що перебувають у менш сприятливих соціальних і вікових умовах.

Проаналізувавши результати опитування по методиці п’ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI «Велика п’ятірка» Р. МакКрае, П. Коста, встановлено наступні данні (табл. 2.5, 2.6):

Опис даних: кількість учасників: 60. Вік: 18-60 років. Сімейний статус: У шлюбі: 40% Розлучена: 27% У стосунках: 15% Немає стосунків: 13% Вдова: 5%. Вікові групи: 18-29 років: 32%, 30-39 років: 20%, 40-49 років: 25%, 50-60 років: 23%. Аналіз за п’ятьма факторами особистості, які включають: 1) невротизм, що визначає рівень емоційної стабільності; 2) екстраверсію, яка відображає соціальність та енергійність; 3) відкритість до досвіду, що характеризує креативність і готовність до нових ідей; 4) злагоду, яка описує доброзичливість та схильність до співпраці; 5) сумлінність, що вказує на організованість та відповідальність.

Таблиця 2.5

П’ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R за сімейним станом

Сімейний стан	Невротизм	Екстраверсія	Відкритість	Злагода	Сумлінність	*Мінімальне значення*	*Максимальне значення*	Мінімальний вплив фактору	Максимальний вплив фактору
У шлюбі	40	52	48	47	53	*40*	*53*	Злагода	Сумлінність
Розлучена	45	48	46	45	50	*45*	*50*	Відкритість	Сумлінність
У стосунках	42	50	49	48	52	*42*	*52*	Невротизм	Сумлінність
Немає стосунків	48	45	44	43	48	*43*	*48*	Злагода	Невротизм Сумлінність
Вдова	50	43	42	41	46	*41*	*50*	Злагода	Невротизм
Середнє по вибірці	45	47,6	45,8	44,8	49,8	*44,8*	*49,8*	Злагода	Сумлінність

Згідно з таблицею, яка містить дані за результатами П’ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI-R, можна зробити такі висновки. У всіх групах жінок за сімейним станом спостерігаються варіації в показниках невротизму, екстраверсії, відкритості, злагоди та сумлінності. Середній показник невротизму по вибірці становить 45 балів, з найнижчим значенням у жінок, які перебувають у шлюбі (40 балів), що свідчить про їхню емоційну стабільність. Найвищий показник невротизму (50 балів) зафіксовано у вдов, що

може вказувати на підвищену емоційну нестабільність. Що стосується екстраверсії, середній показник по вибірці складає 47,6 балів. Найвищий рівень екстраверсії (52 бали) спостерігається у жінок, які перебувають у шлюбі, що свідчить про їхню соціальну активність. Найнижчий рівень екстраверсії (43 бали) характерний для вдов, що вказує на їхню низьку соціальну активність. Показники відкритості варіюються від 42 до 49 балів, де найвищий показник зафіксовано у жінок, які перебувають у стосунках (49 балів), що підкреслює їхню готовність до нових досвідів.

Аналіз мінімального та максимального впливу факторів показує, що найменше значення для більшості груп має злагода, особливо у жінок, які перебувають у шлюбі, не мають стосунків, або є вдовами. Водночас, максимальний вплив у більшості груп спостерігається у факторі сумлінності, що відзначається у всіх групах, окрім вдов, де максимальний вплив має невротизм. Це вказує на те, що для вдов основним фактором, який впливає на їхній загальний психологічний стан, є емоційна нестабільність, у той час як для інших груп основним чинником є їхня відповідальність та дисциплінованість.

Таблиця 2.6

П’ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R за віком

Вікова група	Невротизм	Екстраверсія	Відкритість	Злагода	Сумлінність	*Мінімальне значення*	*Максимальне значення*	Мінімальний вплив фактору	Максимальний вплив фактору
18-29 років	43	51	49	47	52	*43*	*52*	Невротизм	Сумлінність
30-39 років	44	49	47	46	51	*44*	*51*	Невротизм	Сумлінність
40-49 років	45	47	46	45	50	*45*	*50*	Невротизм Злагода	Невротизм
50-60 років	47	44	44	43	48	*43*	*48*	Злагода	Сумлінність
Середнє по вибірці	44,75	47,75	46,5	45,25	50,25	*44,75*	*50,25*	Невротизм	Сумлінність

Аналіз даних з таблиці, що містить результати П’ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI-R для різних вікових груп, дозволяє зробити кілька висновків. Середній рівень невротизму по вибірці становить 44,75 бала. Найнижчий рівень спостерігається у групи 18-29 років (43 бали), що вказує на їхню відносну емоційну стабільність. Найвищий рівень невротизму (47 балів) зафіксовано у групі 50-60 років, що може свідчити про підвищену емоційну нестабільність. Екстраверсія по вибірці становить у середньому 47,75 бала, причому найвищий показник (51 бал) спостерігається у віковій групі 18-29 років, що свідчить про більшу соціальну активність молоді. Найнижчий рівень екстраверсії (44 бали) характерний для групи 50-60 років, що може свідчити про зниження соціальної активності з віком.

Щодо відкритості, середнє значення по вибірці становить 46,5 бала, найвищий рівень (49 балів) спостерігається у наймолодшій групі, а найнижчий (44 бали) — у групі 50-60 років. Злагода в середньому по вибірці складає 45,25 бала. Найвищий рівень (47 балів) зафіксовано у групи 18-29 років, а найнижчий (43 бали) — у групі 50-60 років. Сумлінність у середньому становить 50,25 бала, найвищий рівень (52 бали) зафіксовано у наймолодшій групі, а найнижчий (48 балів) — у найстаршій групі. Що стосується мінімального впливу факторів, у всіх групах, крім 50-60 років, найменший вплив має невротизм; у групі 50-60 років найменший вплив має злагода. Максимальний вплив сумлінності спостерігається у всіх вікових групах, окрім групи 40-49 років, де також значний вплив мають невротизм і злагода.

Порівняння середніх показників за факторними шкалами сімейного стану: найвищі середні показники демонструють такі фактори, як сумлінність (49,8) і злагода (44,8), що вказує на те, що ці риси характеру мають найбільший вплив на поведінку осіб у різних сімейних статусах. Середній рівень невротизму (45) та екстраверсії (47,6) свідчить про відносну стабільність емоційного стану та соціальної активності. Серед вікових груп також спостерігається схожий патерн, де сумлінність (50,25) та злагода (45,25) є домінуючими рисами. Це

дозволяє припустити, що незалежно від віку, сумлінність та злагода відіграють ключову роль у формуванні особистісних якостей.

Аналіз мінімальних та максимальних значень факторів: сумлінність посідає позицію найвищого значення, що підкреслює її важливість у структурі особистості. Мінімальні значення найчастіше асоціюються із злагодою та невротизмом. Це може вказувати на те, що для різних сімейних статусів і вікових груп рівень злагоди та емоційної стабільності (невротизму) є найбільш варіативним і чутливим до змін. Таким чином, аналіз показує, що незалежно від соціального статусу чи віку, сумлінність залишається найстабільнішим і впливовим фактором, тоді як злагода та невротизм потребують додаткової уваги через їхні низькі значення.

Аналіз статистичних результатів за допомогою П’ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI-R дозволяє виявити зв’язки між різними аспектами особистості (невротизм, екстраверсія, відкритість до досвіду, злагода, сумлінність) і соціальними змінними, такими як сімейний стан і вік. Автором розглянуто дані за цими двома категоріями.

1. Аналіз за сімейним станом (рис. 2.3):

У шлюбі: жінки, які перебувають у шлюбі, мають найнижчий рівень невротизму і найвищі показники екстраверсії і сумлінності. Це може вказувати на те, що стабільний шлюб асоціюється з меншою емоційною нестабільністю і високою соціальною активністю.

Розлучена: розлучені жінки демонструють середній рівень невротизму і екстраверсії. Вони мають трохи нижчі показники злагоди і сумлінності порівняно з тими, хто у шлюбі, що може відображати певні труднощі в адаптації після розлучення.

У стосунках: жінки, які перебувають у стосунках, мають трохи нижчий рівень невротизму і середні показники екстраверсії та злагоди, що може вказувати на позитивний вплив стабільних стосунків на особистісні риси.

Немає стосунків: жінки без стосунків мають найвищий рівень невротизму і найнижчі показники злагоди, що може свідчити про відсутність соціальної підтримки та можливі проблеми з адаптацією до соціальних ситуацій.

Вдова: вдови мають найвищий рівень невротизму та найнижчі показники екстраверсії і злагоди, що може вказувати на значний стрес і соціальну ізоляцію після втрати партнера.

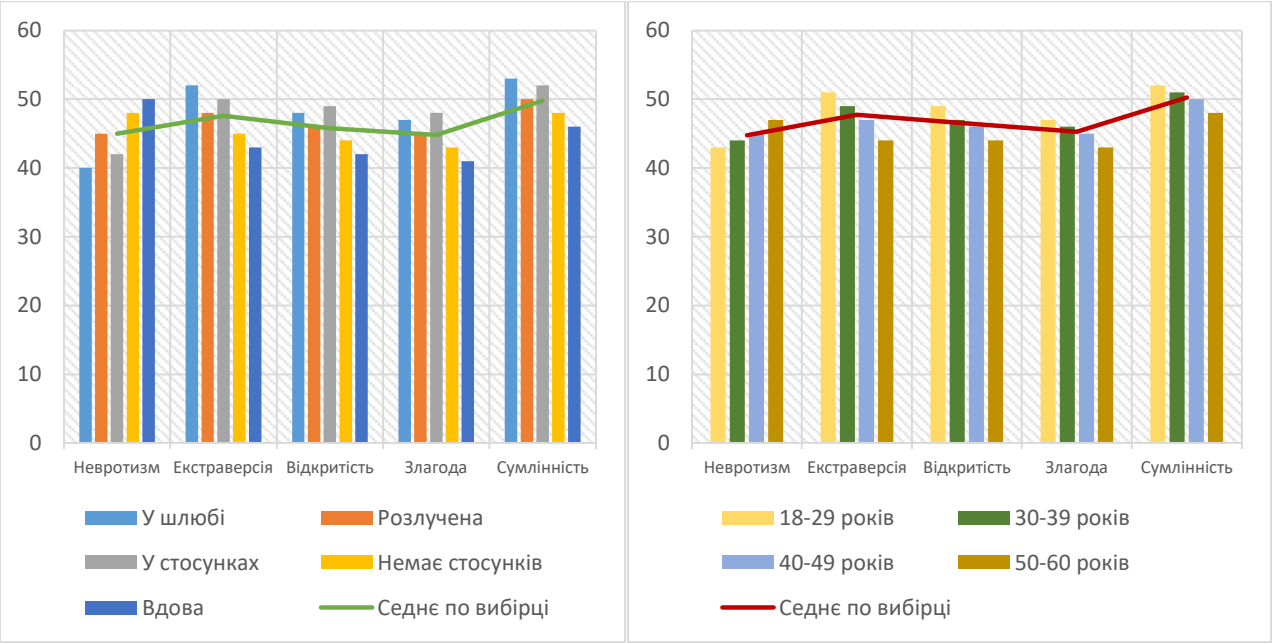


Рис. 2.3 П’ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI-R за сімейним станом та віком

2. Аналіз за віковими групами (рис. 2.3):

18-29 років: молодші жінки мають вищий рівень екстраверсії та відкритості, що може бути пов’язано з більшими соціальними можливостями і активним дослідженням світу.

30-39 років: в цьому віці спостерігається стабільний рівень екстраверсії і зменшення відкритості порівняно з молодшою віковою групою, що може бути пов’язано з концентрацією на професійних і особистих обов’язках.

40-49 років: жінки цієї вікової групи мають дещо вищий рівень невротизму і трохи нижчий рівень екстраверсії, що може свідчити про життєві стреси та можливу втому від соціальних обов’язків.

50-60 років: у старшій віковій групі спостерігається підвищення рівня невротизму і зниження екстраверсії і злагоди, що може бути результатом життєвих труднощів і соціальної ізоляції.

3. Результати дослідження показують наступне:

Сімейний стан суттєво впливає на особистісні риси: жінки у шлюбі та в стосунках демонструють кращі показники екстраверсії та злагоди, що свідчить про позитивний вплив стабільних відносин, тоді як наявність стосунків чи їх відсутність значно впливають на рівень невротизму та соціальної інтеграції. Вікові групи, в свою чергу, показують тенденцію до підвищення невротизму і зниження екстраверсії з віком; молодші жінки мають вищі показники екстраверсії і відкритості, в той час як старші жінки можуть відчувати більше стресу і соціальної ізоляції.

Ці зміни особистісних рис можна пояснити адаптацією до соціальних ролей та обов’язків, що змінюються з віком і досвідом. Крім того, дослідження вказують на те, що наявність підтримки від партнера сприяє зниженню рівня тривожності та підвищенню самооцінки, що додатково впливає на психологічний стан жінок у шлюбі або в стосунках.

За результатами методики Шкала ясності «Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела встановлено наступні данні (табл. 2.7, 2.8):

Опис даних: кількість учасників: 60 Вік: 18-60 років Сімейний статус: У шлюбі: 40% Розлучена: 27% У стосунках: 15% Немає стосунків: 13% Вдова: 5% Вікові групи: 18-29 років: 32%, 30-39 років: 20%, 40-49 років: 25%, 50-60 років: 23%. Рівень ясності Я-концепції: 0-24 Низький рівень; 25-30 Рівень нижче середнього; 31-39 Середній рівень; 40-47 Рівень вище середнього; 48-60 Високий рівень.

Таблиця 2.7

Шкала ясності «Я-концепції» за сімейним станом

Сімейний стан	Ясність Я-концепції	*Питома вага групи*	*Абсолютне відхилення +/-від*				*Відносне відхилення +/-від*		
			Середньозважене значення Я-концепції	*від середнього*	*від макс. 60 б.*	*Від середньозваженої*	*від середнього*	*від макс. 60 б.*	*Від середньозваженої*
У шлюбі	48	21%	10,19	2,8	-12	2,60	6%	-25%	5%
Розлучена	45	20%	8,96	-0,2	-15	-0,40	0%	-33%	-1%
У стосунках	49	22%	10,62	3,8	-11	3,60	8%	-22%	7%
Немає стосунків	43	19%	8,18	-2,2	-17	-2,40	-5%	-40%	-6%
Вдова	41	18%	7,44	-4,2	-19	-4,40	-10%	-46%	-11%
Середнє значення по групі	45,2	100%	45,40	-2,84217E-15	-14,8	-0,20	0%	-33%	-1%

Аналіз даних, представлених у таблиці у різних групах за сімейним станом, дає змогу виявити певні закономірності. Середнє значення ясності «Я-концепції» по всій вибірці становить 45,2 бала. Найвищий рівень ясності спостерігається у жінок, які перебувають у стосунках (49 балів), що на 3,8 бала вище середнього значення. Це вказує на відносно високу ясність «Я-концепції» в цій групі. Жінки у шлюбі також демонструють високий рівень ясності «Я-концепції» (48 балів), що на 2,8 бала вище середнього значення. Натомість, найнижчий рівень ясності спостерігається у вдов (41 бал), що на 4,2 бала нижче середнього, і вказує на найнижчу ясність «Я-концепції» серед усіх груп.

Аналіз відносних відхилень від середнього значення також демонструє, що жінки, які перебувають у стосунках, мають найбільше позитивне відхилення (+7%), тоді як вдови демонструють найбільше негативне відхилення (-11%). Це свідчить про те, що вдови мають найменш чітке уявлення про себе, що може

бути пов'язано з пережитими втратами та життєвими змінами. Питома вага кожної групи також варіюється, причому жінки у шлюбі та ті, хто перебувають у стосунках, складають більшу частину вибірки (21% та 22% відповідно), тоді як вдови мають найменшу питому вагу (18%). Відносні відхилення від максимального можливого значення ясності (60 балів) свідчать про те, що жодна з груп не наблизилася до максимальної ясності «Я-концепції», причому найближче до цього значення знаходяться жінки у стосунках та у шлюбі (-22% та -25% відповідно).

Таблиця 2.8

Шкала ясності «Я-концепції» за віком

Вікова група	Ясність Я-концепції	*Питома вага групи*	*Середньозважене значення Я-концепції*	*Абсолютне відхилення +/-від*			*Відносне відхилення +/-від*		
				від середнього	*від макс. 60 б.*	*Від середньозваженої*	*від середнього*	*від макс. 60 б.*	*Від середньозваженої*
18-29 років	47	25%	11,88	0,5	-13	0,47	1%	-28%	1%
30-39 років	48	26%	12,39	1,5	-12	1,47	3%	-25%	3%
40-49 років	46	25%	11,38	-0,5	-14	-0,53	-1%	-30%	-1%
50-60 років	45	24%	10,89	-1,5	-15	-1,53	-3%	-33%	-3%
Середнє значення по групі	46,5	100%	46,53	0	-13,5	-0,03	0%	-29%	0%

Аналіз даних за шкалою ясності «Я-концепції» для різних вікових груп надає можливість оцінити, як змінюється уявлення про себе у різних вікових категоріях. Середнє значення ясності Я-концепції по вибірці становить 46,5 бала, що свідчить про загалом середній рівень ясності уявлень про себе серед учасників. Найвищий рівень ясності спостерігається у вікових групах 18-29 років (47 балів) та 30-39 років (48 балів), що може свідчити про відносно стабільне й чітке уявлення про себе у молодших вікових категоріях. Вікові групи 40-49 років та 50-60 років демонструють дещо нижчі показники (46 та 45

балів відповідно), що може вказувати на певну нестабільність або розмитість Я-концепції з віком.

Аналіз відносного відхилення від середнього значення і від максимального можливого показника (60 балів) показує, що у вікових групах 30-39 років та 18-29 років спостерігається найбільше відносне наближення до середнього та максимального показників (3% та 1% відповідно), що свідчить про стабільність уявлення про себе. Водночас, у групах 40-49 років та 50-60 років відносне відхилення від середнього значення є негативним (-1% та -3% відповідно), що може вказувати на певну невизначеність або зниження ясності Я-концепції у цих вікових категоріях.

Порівняння ясності Я-концепції: розглядаючи сімейний стан, найвищий рівень ясності Я-концепції спостерігається у тих, хто перебуває у стосунках (49), а найнижчий — у вдов (41). Середнє значення ясності Я-концепції по групах становить 45,2. Аналіз вікових груп показує, що найвищий рівень ясності Я-концепції має вікова група 30-39 років (48), а найнижчий — група 50-60 років (45). Середнє значення ясності Я-концепції по вікових групах становить 46,5. Це свідчить про те, що рівень ясності Я-концепції дещо вищий серед різних вікових груп, ніж серед різних сімейних станів.

Аналіз абсолютних та відносних відхилень: абсолютні відхилення показують, що найближче до середнього значення в контексті сімейного стану є група «Розлучена» (-0,2), а найбільше відхилення спостерігається у вдов (-4,2). Відносні відхилення підтверджують, що вдови мають найнижчу ясність Я-концепції. У вікових групах найменше абсолютне відхилення спостерігається у групи 40-49 років (-0,5), тоді як найбільше — у групи 50-60 років (-1,5). Відносні відхилення також свідчать про те, що старші вікові групи мають нижчий рівень ясності Я-концепції. Таким чином, ясність Я-концепції значно варіюється залежно від сімейного стану та віку, причому найвищий рівень стабільності спостерігається серед тих, хто перебуває в стосунках і в віковій групі 30-39 років.

1. Статистичний аналіз результатів шкали ясності Я-концепції (SCC) Д. Кемпбела, зокрема порівняння за сімейним станом та віковими групами, дозволяє виявити тренди у рівні ясності Я-концепції серед різних категорій респондентів.

2. Аналіз за сімейним станом (рис. 2.4):

У шлюбі (48): жінки у шлюбі мають найвищий рівень ясності Я-концепції серед усіх груп. Це може свідчити про те, що стабільні і підтримуючі відносини в шлюбі сприяють чіткішому розумінню себе і своєї особистості. Крім того, шлюб може забезпечувати відчуття безпеки та соціальної підтримки, що зміцнює особистісну ідентичність і зменшує внутрішні конфлікти.

У стосунках (49): жінки, які перебувають у стосунках, мають найвищий рівень ясності Я-концепції серед усіх категорій, що може вказувати на позитивний вплив емоційної підтримки і стабільності, які забезпечують здорові відносини. Це також може свідчити про те, що успішні стосунки сприяють розвитку самосвідомості та впевненості в собі, завдяки чому жінки краще усвідомлюють свої цінності та особистісні цілі.

Розлучена (45): розлучені жінки мають дещо нижчий рівень ясності Я-концепції. Розлучення може призвести до зменшення стабільності і ясності у сприйнятті себе через пережитий стрес і соціальні зміни. Крім того, процес адаптації до нових обставин і відновлення самооцінки може тривати тривалий час, що додатково впливає на ясність Я-концепції.

Немає стосунків (43): жінки без стосунків демонструють нижчий рівень ясності Я-концепції, що може свідчити про відсутність соціальної підтримки і труднощі у формуванні чіткого образу себе. Цей факт може вказувати на те, що відсутність емоційної підтримки від партнера ускладнює процес самоусвідомлення та самовираження.

Вдова (41): вдови мають найнижчий рівень ясності Я-концепції. Втрата партнера може суттєво вплинути на самовідчуття і самоусвідомлення, що призводить до зниження ясності Я-концепції. Ця втрата може викликати

глибокі емоційні та психологічні труднощі, які ускладнюють процес відновлення особистої ідентичності і самоусвідомлення.

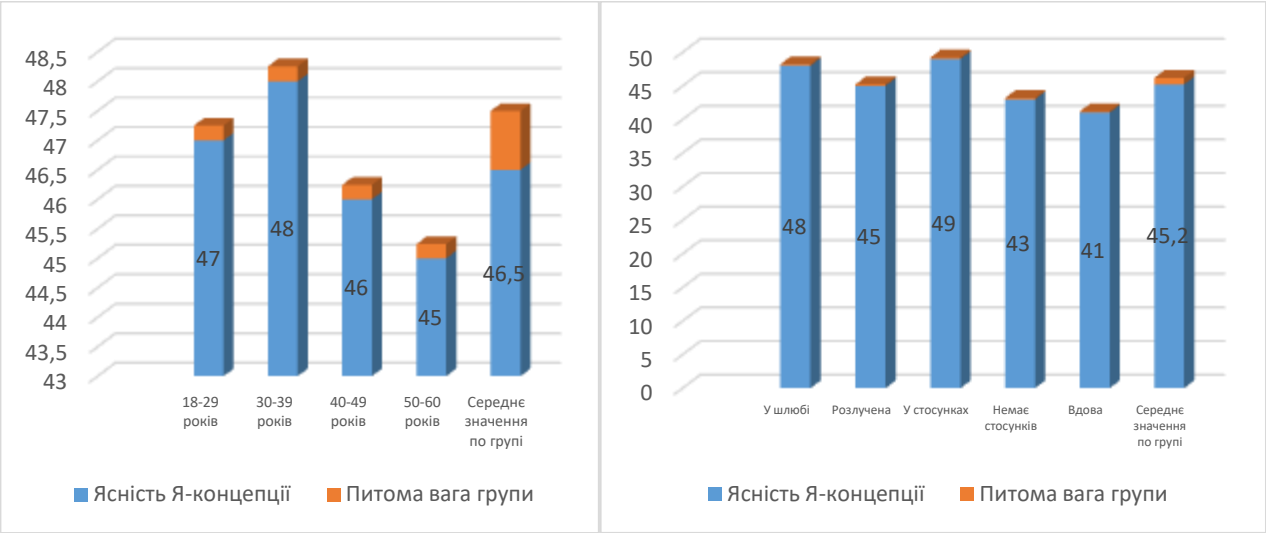


Рис. 2.4 Шкала ясності «Я-концепції» за сімейним станом та віком

3. Аналіз за віковими групами (рис. 2.4):

18-29 років (47): молодші жінки мають найвищий рівень ясності Я-концепції серед вікових груп. Це може бути пов’язано з меншими життєвими труднощами і більшим впевненістю у себе в ранньому віці.

30-39 років (48): ця група демонструє дещо знижену ясність Я-концепції в порівнянні з молодшими жінками, можливо через додаткові стреси і обов’язки, які з’являються в цей період життя.

40-49 років (46): жінки цієї вікової групи мають ще нижчий рівень ясності Я-концепції. Зміни в особистому житті і кар’єрі можуть сприяти зменшенню ясності у сприйнятті себе.

50-60 років (45): у старшій віковій групі рівень ясності Я-концепції продовжує знижуватися, що може бути результатом накопичення життєвих труднощів і можливого зменшення соціальної активності.

4. Результати дослідження показують наступне:

Висновки свідчать про те, що стабільні відносини, такі як шлюб або партнерські стосунки, позитивно впливають на ясність Я-концепції,

забезпечуючи більшу стабільність і підтримку, тоді як відсутність стосунків і втрата партнера знижують ясність Я-концепції через емоційні труднощі і соціальні зміни. Крім того, ясність Я-концепції має тенденцію знижуватися з віком: молодші вікові групи демонструють кращу ясність у сприйнятті себе, в той час як старші жінки можуть відчувати більше труднощів у формуванні чіткого образу себе через життєві стреси і соціальні зміни. Цей аналіз показує, що сімейний стан і вік суттєво впливають на рівень ясності Я-концепції, що може бути корисним для розробки стратегій підтримки, спрямованих на підвищення самоусвідомленості та стабільності самосприйняття у різних групах жінок.

2.3. Оцінка індивідуально-психологічних переживань самотності жінками різного сімейного стану та віку

Методика діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона:

Результати дослідження демонструють, що сімейний стан і вік мають значний вплив на рівень самотності у жінок, відзначаючи суттєві відмінності в залежності від наявності соціальних зв’язків і вікових груп. Жінки, які перебувають у стабільних відносинах, таких як шлюб або партнерські стосунки, зазвичай демонструють значно нижчий рівень самотності. Це вказує на критичну важливість соціальних зв’язків як ресурсу, що забезпечує емоційну підтримку і стабільність, що допомагає зменшити відчуття ізоляції. Позитивний вплив стабільних відносин на рівень самотності може бути пов’язаний з соціальною підтримкою, емоційною стабільністю та можливістю обміну соціальними ролями та ресурсами.

На противагу цьому, жінки, які є вдовами або не мають стосунків, демонструють значно вищий рівень самотності. Це підкреслює необхідність спеціалізованих стратегій соціальної підтримки для цих груп, які можуть включати психологічну допомогу, створення груп підтримки та програми

соціальної інтеграції. Втрата партнерів або відсутність стосунків часто супроводжується не тільки емоційними труднощами, але й соціальними змінами, які можуть поглиблювати відчуття самотності.

Крім того, результати свідчуть, що рівень самотності має тенденцію до зростання з віком. Це може бути результатом зменшення соціальних контактів, які часто відбуваються через вихід на пенсію, зменшення кола знайомств, фізичні обмеження або втрату близьких людей. Вікові зміни можуть також супроводжуватися накопиченням життєвих стресів і соціальною ізоляцією. Молодші вікові групи зазвичай мають менше відчуття самотності, що може бути пов’язано з активнішою соціальною взаємодією, більшими можливостями для розвитку соціальних зв’язків і меншою кількістю життєвих труднощів.

Ці результати підкреслюють важливість розробки цільових стратегій для зменшення самотності, які б враховували як вікові, так і соціальні фактори. Необхідно впроваджувати програми підтримки, які б включали елементи соціальної інтеграції, психологічної допомоги та побудови соціальних зв’язків, особливо для старших жінок та тих, хто перебуває в складних соціальних умовах. Це може включати ініціативи по створенню соціальних клубів, волонтерських програм, а також психологічних консультацій і підтримки для жінок різного віку та сімейного стану.

Аналіз результатів за допомогою «П’ятифакторного особистісного опитувальника NEO PI-R» показує, що стабільний сімейний стан має значний позитивний вплив на особистісні риси жінок. Жінки у шлюбі або в стосунках демонструють вищі показники екстраверсії і злагоди, що свідчить про те, що стабільні стосунки сприяють кращій соціальній інтеграції, емоційній стабільності та особистісному розвитку. Відсутність стосунків або розлучення асоціюються з нижчими показниками екстраверсії та злагоди, що підтверджує, що стабільні стосунки допомагають підтримувати активні соціальні контакти та знижують рівень невротизму. Вікові групи показують тенденцію до підвищення рівня невротизму і зниження екстраверсії з віком, що може бути зумовлено зменшенням соціальних контактів, накопиченням життєвих стресів і змінами в

соціальному середовищі. Молодші жінки мають вищі показники екстраверсії і відкритості, що може бути пов’язано з більш активною соціальною взаємодією та меншими життєвими труднощами. Старші жінки, навпаки, можуть відчувати більше стресу та соціальної ізоляції, що підкреслює необхідність більшої соціальної підтримки та психологічної допомоги для цієї вікової групи. Ці дані вказують на важливість розробки і впровадження стратегій підтримки, спрямованих на поліпшення соціальної інтеграції та емоційного благополуччя жінок, особливо у вікових і соціальних групах, які є більш уразливими.

Також, результати дослідження демонструють, що стабільні відносини значно позитивно впливають на ясність Я-концепції, забезпечуючи більшу стабільність та підтримку в процесі формування чіткого образу себе. Стабільні стосунки, такі як шлюб або партнерські відносини, сприяють емоційній підтримці та соціальній інтеграції, що веде до кращого усвідомлення власної ідентичності. Відсутність стосунків або втрата партнера, навпаки, можуть суттєво знизити ясність Я-концепції, оскільки ці ситуації зазвичай супроводжуються емоційними труднощами, соціальною ізоляцією і змінюють соціальне оточення. Крім того, ясність Я-концепції має тенденцію знижуватися з віком, що може бути зумовлено накопиченням життєвих стресів, змінами в соціальному середовищі і можливим зменшенням соціальної підтримки. Молодші жінки зазвичай мають вищі показники ясності Я-концепції, оскільки вони часто мають більшу соціальну активність і менше життєвих труднощів. Старші жінки можуть стикатися з більшими труднощами у формуванні чіткого образу себе через накопичення життєвих стресів і соціальні зміни, такі як вихід на пенсію або втрати близьких. Це підкреслює необхідність розробки цілеспрямованих стратегій підтримки, які сприятимуть підвищенню самоусвідомленості та стабільності самосприйняття для жінок різного віку і сімейного стану. Зокрема, важливо впроваджувати заходи, які підтримують психологічне благополуччя і соціальну інтеграцію для жінок, які знаходяться у менш сприятливих умовах, щоб полегшити їм процес адаптації до життєвих змін і зберегти ясність Я-концепції на високому рівні.

Аналіз результатів дослідження вказує на те, що сімейний стан і вік мають значний вплив на рівень самотності, особистісні риси та ясність Я-концепції у жінок. Стабільні відносини, такі як шлюб або партнерські стосунки, пов’язані з нижчим рівнем самотності, вищими показниками екстраверсії та злагоди, а також кращою ясністю Я-концепції. Це свідчить про позитивний вплив соціальної підтримки і стабільності на особистісний розвиток та емоційний стан жінок. Молодший вік також асоціюється з меншим рівнем самотності, високими показниками екстраверсії і відкритості до нових досвідів, а також з кращим усвідомленням власної ідентичності. З іншого боку, відсутність стосунків і старший вік часто пов’язані з вищим рівнем самотності, підвищеним невротизмом і зниженням екстраверсії і ясності Я-концепції. Це може бути результатом зменшення соціальних контактів, накопичення життєвих стресів і труднощів у підтриманні чіткої самоусвідомленості. У зв’язку з цим, розробка цілеспрямованих стратегій підтримки, які сприятимуть зменшенню самотності і підвищенню самоусвідомленості, є критично важливою для покращення психічного здоров’я і якості життя жінок. Особливу увагу слід приділити старшим жінкам та тим, хто знаходиться у складних соціальних умовах, намагаючись забезпечити їх необхідною соціальною підтримкою і психологічними ресурсами, що можуть допомогти подолати проблеми самотності і сприяти позитивним змінам у їх житті.

РОЗДІЛ 3.
ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЩОДО УНИКНЕННЯ НЕГАТИВНИХ НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ У ЖІНОК

3.1. Групові заняття як інструмент подолання самотності: мета, зміст та ключові завдання

Створення підтримуючих груп є ключовим елементом у подоланні самотності жінок. Автором рекомендується організувати регулярні групові зустрічі, де учасниці можуть обмінюватися досвідом і отримувати емоційну підтримку, що сприяє формуванню соціальних зв’язків і зменшує відчуття ізоляції. На думку автора важливо створювати різноманітні групи, включаючи жінок з різних вікових та соціальних категорій для забезпечення різноманітних перспектив і досвіду. Для розвитку соціальних навичок корисно включати тренінги з комунікації, які допомагають жінкам розвивати ефективні навички спілкування, такі як активне слухання, ведення розмови і вираження своїх потреб. Організація спільних активностей, таких як групові ігри, волонтерство або культурні події, допомагає будувати нові соціальні зв’язки.

Підвищення самоусвідомленості є наступним важливим аспектом. Включення вправ на розвиток самоусвідомлення, таких як медитація, рефлексивні вправи або ведення щоденника, сприяє розумінню власних емоцій і потреб. Заняття, спрямовані на підвищення самооцінки і формування позитивного образу себе через саморозвиток і навчання новим навичкам, також є корисними.

Психологічна підтримка має включати доступ до психологів для індивідуальних консультацій, що допомагає подолати психологічні труднощі. Групові терапії, які дозволяють обговорювати і вирішувати спільні проблеми, створюють безпечне середовище для відкритого обміну переживаннями.

Ресурси та інформаційна підтримка є важливими для надання учасницям інформаційних матеріалів про самотність, стратегії її подолання та ресурси для подальшої підтримки. Залучення місцевих організацій та служб, які можуть надати додаткову підтримку та ресурси, є також корисним.

Формування ритуалів і традицій, таких як святкування особистих досягнень, тематичні вечори або групові обіди, допомагає підтримувати соціальні зв'язки і створює відчуття спільноти. Застосування цих рекомендацій може значно покращити якість життя жінок, зменшити рівень самотності і сприяти загальному благополуччю через розвиток підтримуючого середовища та поліпшення соціальних навичок.

Мета групових занять полягає в комплексному зменшенні рівня самотності у жінок через розвиток соціальних навичок, підвищення самоусвідомленості та створення підтримуючого середовища в групі. Основними завданнями є забезпечення платформи для формування нових соціальних зв'язків, що допомагає учасницям відчути себе частиною спільноти та зменшити ізоляцію. Заняття націлені на розвиток ключових соціальних навичок, таких як ефективне спілкування, ініціація і підтримка взаємодії, що веде до покращення якості міжособистісних відносин. Підвищення самоусвідомленості сприяє формуванню позитивного образу себе, що є важливим для зменшення відчуття самотності та зростання внутрішньої впевненості. Крім того, заняття забезпечують доступ до ресурсів і стратегій для подолання емоційних труднощів, таких як стрес і тривога, що часто супроводжують самотність. Це допомагає учасницям знайти ефективні способи для поліпшення їхнього психічного здоров'я та загального благополуччя.

Зміст Групових Занять:

1. Вступна частина включає знайомство учасниць між собою, обговорення їхніх очікувань від занять, а також визначення поняття самотності та обговорення її причин і наслідків.

2. Розвиток соціальних навичок включає вправи на активне слухання, ефективне висловлювання думок та конструктивний зворотний зв’язок, а також стратегії соціальної взаємодії, такі як рольові ігри, вправи на ініціацію та підтримку соціальних контактів і створення плану соціальної активності.

3. Підвищення самоусвідомленості та самооцінки включає вправи на самоаналіз, роздуми про власні сильні сторони, цінності і досягнення, а також техніки покращення самооцінки, такі як позитивне самоспостереження, ведення щоденника досягнень і позитивні афірмації.

4. Психологічна підтримка та ресурси включають обговорення емоційних переживань та підтримку у вираженні почуттів, а також надання інформації про доступні ресурси для самодопомоги, такі як групи підтримки, терапевтичні методи та ресурси для подолання стресу.

5. Планування та закріплення включають розробку індивідуальних планів для покращення соціальної взаємодії та особистісного розвитку, а також заключне обговорення, що передбачає оцінку досягнень, обговорення ефективності занять і визначення подальших кроків.

Завдання Групових Занять:

1. Формування соціальних зв’язків: допомогти жінкам створити і підтримувати нові соціальні контакти, що сприяють зменшенню самотності.

2. Розвиток навичок комунікації: покращити комунікаційні навички учасниць для впевненого та ефективного спілкування.

3. Збільшення самоусвідомленості: сприяти кращому розумінню власних потреб, цілей і можливостей, що допоможе у формуванні позитивного образу себе.

4. Надання психологічної підтримки: забезпечити емоційну підтримку, допомогти у подоланні почуття ізоляції та стресу.

5. Розробка індивідуальних планів дій: допомогти учасницям розробити конкретні стратегії для поліпшення якості життя і зменшення самотності.

6. Оцінка та корекція: Регулярно оцінювати прогрес і коригувати підходи відповідно до потреб групи та індивідуальних особливостей.

Ці групові заняття спрямовані на всебічну підтримку жінок, що відчувають самотність, і забезпечують їм необхідні інструменти для покращення якості життя і соціальної інтеграції.

3.2. Розробка тренінгу, як інструменту стабілізації індивідуально-психологічних переживань при самотності

Для подолання самотності пропонується створення авторського тренінгу «Подолання самотності шляхом покращення соціальних зв’язків». Для цього важливо підібрати учасниць так, щоб покрити всі ключові категорії жінок, які найбільше страждають від самотності, враховуючи вікові та соціальні аспекти, а саме: жінки 50-60 років, вдови і жінки без партнерів.

На думку автора групові зайняття є надзвичайно корисною для жінок, які є вдовами або не мають стосунків і мають високий рівень самотності. Така терапія надає важливу психологічну підтримку, допомагаючи подолати глибокі емоційні труднощі, такі як депресія, тривога чи почуття невартісності. У цих зайняттях жінки можуть поділитися своїми переживаннями, отримати розуміння від інших, хто переживає подібні труднощі, а також знайти стратегії для зниження стресу і справляння з життєвими викликами.

Дані зайняття також сприяють соціальній інтеграції, надаючи можливість жінкам, які мають обмежене соціальне оточення, зустрічатися з іншими людьми, обмінюватися досвідом і створювати нові стосунки. Це допомагає розширити соціальні зв’язки і зменшити ізоляцію, створюючи мережу підтримки. Особливо важливо, що таке середовище сприяє створенню нових контактів, що допомагає зменшити відчуття самотності.

Крім того, групове зайняття допомагає адаптуватися до вікових змін, зменшуючи соціальну ізоляцію, яка часто зростає з віком. Це також надає можливість для розвитку особистих навичок, підвищення самоповаги та впевненості в собі через позитивний досвід взаємодії з іншими.

Авторський тренінг «Подолання самотності шляхом покращення соціальних зв'язків»:

Структура тренінгу:

1. ВСТУПНА ЧАСТИНА: оцінка та розуміння проблеми.

1.1. Ознайомлення (25 хвилин).

Мета: сприяти створенню комфортної та довірливої атмосфери серед учасниць та забезпечити кожній учасниці можливість представити себе та висловити свої очікування від занять.

Процес: ведуча заняття вітає учасниць, коротко розповідає про мету та структуру занять, після чого кожна учасниця по черзі представляється, називає своє ім'я, вік, сімейний статус (вдова, розлучена) та ділиться основною причиною своєї участі у занятті; для полегшення процесу знайомства можна використовувати прості запитання: «Що ви сподіваєтеся отримати від цих занять?» або «Які аспекти соціальних зв'язків ви хотіли б покращити?».

Обговорення очікувань: учасниці обговорюють свої очікування від занять, ведучий записує основні тези на дошці. Це допоможе ведучому з'ясувати індивідуальні потреби учасниць та адаптувати програму відповідно до них.

Очікуваний результат: учасниці відчувають підтримку і розуміння з боку інших, створюється основа для подальшої взаємодії, а ведучий отримує уявлення про індивідуальні очікування та потреби кожної учасниці, що дозволить більш ефективно організувати наступні етапи заняття.

1.2. Обговорення самотності (25 хвилин).

Мета: визначити поняття самотності, обговорити її причини та наслідки, а також допомогти учасницям усвідомити, що їхні почуття є загальноприйнятими і зрозумілими.

Процес: вступне слово ведучого – коротка розповідь про те, що таке самотність, різні її форми (емоційна, соціальна) та як вона впливає на психічне та фізичне здоров'я.

Групова дискусія: учасниці діляться своїм досвідом самотності, ведучий модерує дискусію, ставлячи навідні запитання: «Що для вас означає самотність?», «Які ситуації в житті викликали у вас почуття самотності?». Обговорення можливих причин самотності (втрата партнера, розлучення, зменшення соціальних контактів з віком) та її наслідків (депресія, тривожність, почуття невартісності).

Аналіз висловлювань: ведучий підводить підсумки дискусії, виділяючи основні причини та наслідки самотності, які були озвучені учасницями. Важливо показати учасницям, що їхні проблеми є типовими і можуть бути вирішені спільними зусиллями.

Очікуваний результат: учасниці усвідомлюють, що вони не самотні у своїх почуттях, що сприяє зниженню рівня стресу та тривожності. Визначення основних причин і наслідків самотності допоможе учасницям краще зрозуміти свої власні переживання та підготуватися до подальшої роботи на заняттях.

2. РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК.

2.1. Комунікаційні навички (25 хвилин).

Мета: покращити вміння учасниць активно слухати, ефективно висловлювати свої думки та надавати конструктивний зворотний зв'язок.

Процес:

- Вправа на активне слухання: учасниці діляться на пари. Одна з учасниць в кожній парі говорить протягом двох хвилин на задану тему, а інша слухає, не перебиваючи. Потім учасниці міняються ролями.

Обговорення: Що було складним у цій вправі? Які почуття виникали?

- Ефективне висловлювання думок: кожна учасниця отримує картку з темою для короткої промови (1 хвилина). Після промови група надає зворотний зв'язок, відзначаючи позитивні аспекти та пропонуючи покращення.

• Конструктивний зворотний зв’язок: ведучий пояснює принципи конструктивного зворотного зв’язку (бути конкретним, уникати звинувачень, фокусуватися на поведінці, а не на особистості). Учасниці практикуються у наданні зворотного зв’язку у міні-групах.

2.2. Стратегії соціальної взаємодії (25 хвилин).

Мета: розвинути навички ініціювання та підтримки соціальних контактів, створити план соціальної активності.

Процес:

• Рольові ігри: учасниці діляться на малі групи і отримують сценарії соціальних ситуацій (наприклад, знайомство на заході, підтримка розмови в кафе). Вони розігрують ці ситуації, змінюючи ролі. Після кожної рольової гри проводиться обговорення: Що було легким чи важким? Які навички виявилися корисними?

• Вправи на ініціацію та підтримку соціальних контактів: ведучий проводить міні-лекцію про важливість ініціативи в соціальних контактах. Учасниці виконують вправи, які стимулюють їх до ініціативи (наприклад, підходити до незнайомих людей, починати розмову, пропонувати зустрічі).

• Створення плану соціальної активності: кожна учасниця розробляє особистий план дій для покращення соціальної активності на наступний тиждень. Обговорення в парах або малих групах: Які кроки можна зробити вже зараз? Які ресурси потрібні для реалізації плану?

Очікуваний результат: учасниці покращують свої комунікаційні навички, що сприяє більш ефективним соціальним взаємодіям. Розвивається впевненість у ініціюванні та підтримці соціальних контактів. Учасниці створюють реалістичні плани для покращення своєї соціальної активності, які можна одразу застосувати в житті.

3. ПІДВИЩЕННЯ САМОУСВІДОМЛЕНОСТІ ТА САМООЦІНКИ.

3.1. Розуміння себе (20 хвилин).

Мета: допомогти учасницям краще розуміти себе, усвідомити свої сильні сторони, цінності та досягнення.

Процес:

• Вправа на самоаналіз: ведучий пропонує учасницям подумати про свої основні життєві ролі (матір, професіоналка, подруга тощо). Кожна учасниця записує ці ролі та визначає, які з них є найважливішими для неї. Обговорення в парах або малій групі: Як ці ролі впливають на ваше життя? Які емоції вони викликають?

• Роздуми про власні сильні сторони: учасниці отримують картки з питаннями для саморефлексії (наприклад, «Які три мої найсильніші якості?» або «Якими досягненнями я найбільше пишаюся?»). Після самостійного заповнення карток, вони діляться своїми відповідями з групою. Ведучий допомагає учасницям сфокусуватися на позитивних аспектах їхнього життя.

• Обговорення цінностей: учасниці отримують перелік різних цінностей (родина, кар'єра, здоров'я, творчість тощо) і обирають ті, які є найважливішими для них. Обговорення в групі: Як ці цінності впливають на ваші рішення та дії? Як вони пов'язані з вашими сильними сторонами?

3.2 Техніки покращення самооцінки (20 хвилин).

Мета: навчити учасниць методам покращення самооцінки через позитивне самоспостереження, ведення щоденника досягнень та використання позитивних афірмацій.

Процес:

• Методи позитивного самоспостереження: ведучий пояснює концепцію позитивного самоспостереження, яке полягає у фокусуванні на власних успіхах та позитивних якостях. Учасниці проводять вправу, де кожна записує три позитивні події або дії, що відбулися протягом дня, і аналізує, що саме сприяло цим успіхам.

• Ведення щоденника досягнень: ведучий пояснює користь ведення щоденника досягнень для підвищення самооцінки. Учасниці отримують шаблон щоденника, який вони можуть заповнювати щодня або щотижня, фіксуючи свої досягнення та аналізуючи їх.

• Позитивні афірмації: ведучий розповідає про важливість позитивних афірмацій для покращення самооцінки. Учасниці створюють власні афірмації, що відображають їхні сильні сторони та бажані зміни. Вони практикують використання цих афірмацій, повторюючи їх вголос або записуючи на картки для щоденного використання.

Очікуваний результат: учасниці отримують глибше розуміння своїх сильних сторін та цінностей, що підвищує їхню самоусвідомленість. Вони навчаються ефективним технікам покращення самооцінки, які можуть застосовувати у повсякденному житті. Зростає впевненість у собі та здатність до саморефлексії, що сприяє загальному психологічному благополуччю.

4. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ТА РЕСУРСИ.

4.1. Розмова про емоції (20 хвилин).

Мета: забезпечити безпечне середовище для обговорення емоційних переживань, надати підтримку в процесі вираження почуттів.

Процес:

• Введення в тему: ведучий пояснює важливість обговорення емоцій для психологічного здоров’я та зменшення самотності. Наголошується на тому, що всі емоції є нормальними та прийнятними.

• Обговорення емоційних переживань: учасниці діляться своїми поточними емоціями та переживаннями. Ведучий може використовувати відкриті запитання, наприклад: «Які емоції ви відчуваєте найчастіше в останній час?» або «Як самотність впливає на ваші емоційні стани?».

• Підтримка у вираженні почуттів: ведучий заохочує учасниць відкрито виражати свої почуття, не соромлячись суджень. Інші учасниці надають підтримку, слухаючи без переривання та критику. Вправи на емпатію: учасниці вчаться розуміти та підтримувати один одного, повторюючи почуте та задаючи уточнюючі питання.

4.2. Ресурси для самодопомоги (20 хвилин).

Мета: надати інформацію про доступні ресурси, які допоможуть учасницям ефективно справлятися зі стресом і самотністю.

Процес:

• Інформаційний блок: ведучий розповідає про різні ресурси для самодопомоги, що можуть бути корисними для учасниць. Описуються переваги використання груп підтримки, індивідуальної терапії, онлайн-ресурсів та літератури з психологічної допомоги.

• Групи підтримки: ведучий надає інформацію про місцеві групи підтримки, де учасниці можуть знайти спільноту, яка стикається з подібними проблемами. Учасниці отримують контактну інформацію або рекомендації щодо таких груп.

• Терапевтичні методи: огляд доступних терапевтичних методів, які можуть допомогти у подоланні стресу та емоційних труднощів (когнітивно-поведінкова терапія, медитація, арт-терапія). Розповідь про переваги цих методів та як вони можуть бути застосовані в повсякденному житті.

• Ресурси для подолання стресу: ведучий надає інформацію про інші ресурси для подолання стресу, такі як мобільні додатки для медитації, книги, статті та онлайн-курси. Пояснюються способи використання цих ресурсів для покращення психологічного стану.

Очікуваний результат: учасниці отримують підтримку та розуміння, що сприяє зниженню емоційної напруги та відчуття самотності. Вони дізнаються про різні доступні ресурси для самодопомоги, що допоможе їм ефективно справлятися з емоційними труднощами. Зростає впевненість у можливості знайти підтримку та допомогу, що покращує загальний психологічний стан.

5. ПЛАНУВАННЯ ТА ЗАКРІПЛЕННЯ.

5.1. Індивідуальні плани дій (15 хвилин).

Мета: розробити особисті плани для покращення соціальної взаємодії та особистісного розвитку, щоб кожна учасниця могла застосувати отримані знання на практиці.

Процес:

• Введення в тему: ведучий пояснює важливість створення індивідуальних планів дій для закріплення результатів заняття та досягнення

особистих цілей. Підкреслюється, що планування допомагає зосередитися на конкретних кроках і діях, що сприятимуть покращенню соціальних зв'язків та самопочуття.

• Розробка планів: учасниці отримують зошити для запису своїх планів. Ведучий пропонує подумати над конкретними цілями, яких вони хочуть досягти у сфері соціальної взаємодії та особистісного розвитку (наприклад, знайомство з новими людьми, участь у соціальних заходах, покращення навичок спілкування). Учасниці записують свої цілі та конкретні дії, які вони планують виконувати для їх досягнення.

• Орієнтири для дій: ведучий надає приклади можливих дій для досягнення цілей (наприклад, приєднання до клубів за інтересами, участь у волонтерських програмах, регулярне спілкування з друзями або родичами). Учасниці можуть обговорювати свої плани з сусідкою по групі або з ведучим, отримуючи зворотний зв'язок та підтримку.

5.2. Заключне обговорення (15 хвилин).

Мета: оцінити досягнення, обговорити ефективність занять та визначити подальші кроки для продовження роботи над покращенням соціальних зв'язків та особистісного розвитку.

Процес:

• Оцінка досягнень: ведучий ініціює обговорення, де кожна учасниця має можливість поділитися своїми враженнями від заняття та оцінити свої досягнення. Учасниці можуть розповісти, що для них було найбільш корисним і які зміни вони помітили у своїх відчуттях та поведінці.

• Обговорення ефективності занять: ведучий запитує учасниць про те, наскільки заняття відповідали їхнім очікуванням та потребам. Обговорюються позитивні моменти та можливі вдосконалення для майбутніх занять.

• Визначення подальших кроків: учасниці разом з ведучим визначають, які кроки вони будуть робити далі для продовження роботи над покращенням своїх соціальних зв'язків. Ведучий пропонує учасницям підтримувати зв'язок

між собою, створити групу у соціальних мережах або продовжувати зустрічатися регулярно для обміну досвідом та підтримки.

Очікуваний результат: учасниці мають чітко визначені плани дій для покращення соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Вони відчувають підтримку з боку групи та впевненість у своїх можливостях досягти поставлених цілей. Зростає мотивація до активної соціальної взаємодії та саморозвитку, що сприяє зниженню рівня самотності та покращенню якості життя.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження індивідуально-психологічних особливостей переживання самотності жінками були зроблені наступні висновки:

Різні форми та види самотності. Виявлено, що самотність може набувати різних форм, таких як емоційна та соціальна самотність. Емоційна самотність пов’язана з відсутністю емоційної підтримки та близькості, тоді як соціальна самотність характеризується нестачею соціальних контактів і інтеграції в соціальні групи. Так, жінки, які відчувають емоційну самотність, часто відчувають потребу в глибоких і значущих стосунках, але не можуть їх знайти. Соціальна самотність, навпаки, виявляється у відсутності достатньої кількості соціальних зв’язків і контактів, що може призвести до почуття ізольованості від суспільства.

Соціально-психологічні та культурні особливості. Переживання самотності значною мірою залежать від соціально-психологічних і культурних факторів. Жінки з різних культур і соціальних груп по-різному переживають самотність, що обумовлює необхідність врахування цих аспектів при розробці інтервенцій. Наприклад, у деяких культурах самотність може вважатися нормальним явищем, тоді як в інших — це може сприйматися як ознака соціального відчуження чи навіть особистої невдачі.

Вплив віку та життєвих обставин. Вік та життєві обставини жінок значно впливають на їхні переживання самотності. Молоді жінки частіше відчувають соціальну самотність через потребу в активних соціальних зв’язках, тоді як старші жінки більше страждають від емоційної самотності через втрату близьких. Жінки в середньому віці можуть відчувати самотність через зміни в особистому житті, такі як розлучення або вихід дітей з дому.

Роль групових занять. Групові заняття показали високу ефективність у стабілізації емоційного стану та зменшенні рівня самотності. Участь у групах допомагає жінкам створювати нові соціальні зв’язки, отримувати емоційну підтримку та розвивати комунікаційні навички. Наприклад, участь у групових терапевтичних сесіях або хобі-групах може допомогти жінкам знайти спільні інтереси з іншими та створити підтримуючі соціальні мережі.

Ефективність психотерапевтичних методик. Використання психотерапевтичних методик, таких як групова терапія, арт-терапія, та інші техніки, сприяє зменшенню негативних наслідків самотності та покращенню психологічного благополуччя жінок. Наприклад, арт-терапія може допомогти жінкам виразити свої почуття через творчість, що полегшує процес емоційного вираження та розуміння власних емоцій.

На основі отриманих результатів дослідження автором було розроблено наступні рекомендації:

Розробка програм підтримки. Необхідно розробляти та впроваджувати програми підтримки, орієнтовані на жінок, що переживають самотність. Такі програми повинні включати групові заняття, індивідуальну терапію та заходи, спрямовані на розвиток соціальних зв’язків. Наприклад, організація регулярних зустрічей для обговорення проблем і пошуку спільних рішень може значно покращити психологічний стан учасниць.

Залучення різних вікових груп. Програми повинні враховувати вікові особливості жінок та їх потреби. Для молодших жінок варто організовувати активні соціальні заходи, такі як вечірки або спортивні заходи, тоді як для старших — зустрічі, спрямовані на емоційну підтримку та спілкування, такі як літературні клуби або спільні прогулянки.

Підтримка у самодопомозі. Рекомендується розробити ресурси для самодопомоги, такі як онлайн-платформи, де жінки можуть знайти інформацію про підтримуючі групи, психотерапевтичні методи та техніки подолання стресу. Такі ресурси можуть включати відеоуроки, статті, форуми для спілкування та обміну досвідом.

Підвищення комунікаційних навичок. Важливо проводити тренінги з розвитку комунікаційних навичок, які допоможуть жінкам більш впевнено взаємодіяти з іншими людьми та ефективніше виражати свої емоції. Наприклад, тренінги з активного слухання та ассертивної комунікації можуть допомогти жінкам відчувати себе більш впевненими в соціальних ситуаціях.

Створення мереж підтримки. Заохочувати створення соціальних мереж підтримки серед жінок, які допоможуть їм підтримувати контакти, обмінюватися досвідом та надавати один одному емоційну підтримку. Це можуть бути як офлайн-групи, так і онлайн-спільноти, де жінки можуть знайти підтримку та розуміння.

Регулярна оцінка ефективності. Проводити регулярну оцінку ефективності впроваджених програм та заходів з метою їх постійного вдосконалення та адаптації до потреб учасниць. Це може включати анкетування учасниць, проведення фокус-груп та аналіз результатів для визначення найбільш ефективних підходів.

Ці рекомендації спрямовані на покращення психологічного благополуччя жінок, що переживають самотність, та створення умов для їх активної соціальної інтеграції та підтримки. На думку автора це допоможе жінкам можливість бути почутими, знайти емоційну підтримку та розвивати соціальні зв’язки, що сприятиме їхньому загальному благополуччю та задоволеності життям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. №. 2(1). URL: http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2012_2%281%29__3.pdf (дата звернення: 26.04.2024).

2. Айвазян Л. Ю. Проблеми використання тестів у дослідженні суб'єктивного відчуття самотності. URL: http://surl.li/rtfhe (дата звернення: 10.03.2024).

3. Апанасюк В. Теоретичний аналіз жіночої самотності. URL: https://naub.oa.edu.ua/teoretychnyh-analiz-fenomenu-zhinochoji-samotnosti/ (дата звернення: 20.03.2024).

4. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально психологічного тренінгу : навч. посіб. Харків : НУЦЗУ, 2015. 251 с.

5. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 21 с.

6. Бернс Девід. Терапія самотності. Як навчитися спілкуватися, дружити і любити. Клінічно перевірена програма. Київ : Сварог, 2024. 194 с.

7. Бібліотека електронних підручників. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». URL: https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html (дата звернення: 18.03.2024).

8. Бондаренко Я.І., Кубоиченко Т.В. Самоставлення самотніх жінок. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v12/i21/7.pdf (дата звернення: 15.03.2024).

9. Бурлака О.В., Кондратенко, Л.О., Манилова Л.М. Вплив стресу «гібридної» війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. № 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ tri_2016_2_2_3.

10. Вайнхолд Беррі К., Вайнхолд Дженні Б. Втеча від близькості. Позбавлення ваших відносин від контрзавісімості. Київ : Видавництво психологічної літератури Ростислава Бурлаки, 2020. 388 с.

11. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2005. С. 59-64.

12. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості/Проблеми сучасної педагогічної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2006. №9. С. 202-212.

13. Варава Л. В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.

14. Вірна Ж. П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. 2014. № 9. С. 65−71.

15. Гасанова П. Г., Омарова М. К. Психологія самотності: навчально-методичний посібник. Київ : Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.

16. Ґрей Кетрін. Несподівана радість самотності. Київ : Yakaboo Publishing, 2020, 304 с.

17. Дем’яненко Ю.О., Бойправ О.О. Самотність як соціально-психологічний феномен. URL: https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/27_03_2020/pdf/60.pdf (дата звернення: 18.03.2024).

18. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. *Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання»*. 2020. с. 138-140.

19. Елкінд Д. Ерік Еріксон і вісім стадій людського життя. URL: http://psychologis.com.ua/-1-517.htm (дата звернення: 16.05.2024).

20. Задорожна О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини *Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль 28-29 листопада*. 2018. 173-174 с.

21. Ішмухаметов І. Н. Психометричні характеристики шкали самотності UCLA (версія 3): *Вивчення студентів ВНЗ. Комп'ютерне моделювання та нові технології*. 2006. №10. С. 89 – 95.

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. Кейн Сьюзен. Сила інтровертів. Тихі люди у світі, що не може мовчати. Київ : Наш Формат, 2016. 368 с.

24. Колісник Л.О. Ґендерні ролі та переживання самотності (за результатами досліджень у країнах Європи та Америки). URL: https://core.ac.uk/download/pdf/14057895.pdf (дата звернення: 18.03.2024).

25. Коминко С. Б., Кучер Г. В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.

26. Кошелєва Ю.П. Самотність: традиції та ракурси вивчення. *Психологія зрілості та старіння*. 2001. №4. С. 54 – 66.

27. Леонова І. М. Особливості переживання почуття самотності жінками з різних соціальних груп. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/1133485 (дата звернення: 18.03.2024).

28. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія Том 32 (71) № 1 2021 С. 51-56.

29. Леонтьєв Д. О. Екзистенціальний сенс самотності. *Екзистенціальна традиція: Філософія, психологія, психотерапія*. 2011. № 2 (19). С. 101–108.

30. Маккраї Р., Коста П. П’ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI («Велика п’ятірка»). URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_neo/ (дата звернення: 18.03.2024).

31. Матвійчук Т.В. Теорії особистості. Львів : Видавець Марченко Т. В., 2020. 499 с.

32. Методика діагностики суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: https://studfile.net/preview/7278969/page:6/ (дата звернення: 20.03.2024).

33. Миронець Г. М. Психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці. *Педагогіка і психологія*. 2013. С. 48 – 55.

34. Мурті Вівек. Самотність. Сила людських стосунків. Київ : Лабораторія, 2020. 304 с.

35. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими. URL: https://stud.com.ua/17593/psihologiya/metodika_diagnostiki_rivnya_sotsialnoyi_frustrirovannosti_vasserman (дата звернення: 20.03.2024).

36. Никоненко Ю.В. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психології. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 35. 2014. С. 177-185 URL: http://appsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom7/vipusk-37-2016 (дата звернення: 20.03.2024).

37. Нойманн Еріх. Появлення і розвиток свідомості. URL: https://s.siteapi.org/2cd07656e85af28.ru/docs/783bc37c68230800a0e2347fb3d062ab7bf8f341.pdf (дата звернення: 12.06.2024).

38. Олейник Н. О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Херсонский педагогический університет. Херсон, 2016. 216 с.

39. Осін Є. М. Диференціальний опитувальник переживання самотності: структура і властивості. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2013. № 1. С. 55–81.

40. Покровський Н. Є. Лабіринти самотності (збірка статей): пер. з англ. / укл., заг. ред. і передм. Н.Є. Покровського. Київ : Книжкова Майстерня, 1989. 624 с.

41. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. № 23. С. 207 – 214.

42. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 2 (16). С. 9 – 21.

43. Помилуйко В. Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 5(2). С. 50-55. URL: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/nvkhp_2016_5(2)__11 (дата звернення: 19.06.2024).

44. Рассел Д., Фергюсон М. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. URL: https://studfile.net/preview/7278969/page:6/ (дата звернення: 18.03.2024).

45. Саннікова О. П. Емоційність у структурі особистості. Одеса: Хорс, 1995. 334 с.

46. Саннікова О. П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. 2014. № 9. С. 42 – 49.

47. Свендсен Ларс. Філософія самотності. Київ : Ніка-Центр, 2017. 208 с.

48. Сергієнко І. І., Кубриченко Т. В. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова Психологічні науки*. № 3(48) С. 136-146.

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

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

51. Слободчиков І. М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука та освіта*. 2007. № 3. С. 27–34.

52. Теорія когнітивного розвитку Жана Піаже. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/Теорія_когнітивного_розвитку_Жана_Піаже (дата звернення: 20.05.2024).

53. Ткалич М., Чатченко Г. Тест на архетипи. URL: https://rating.online/ua/test-na-arkhetyp.html (дата звернення: 17.03.2024).

54. Філософський енціклопедичний словник / за ред.: В. І. Шинкарук. Київ : Видавництво гуманітарної літератури «Абрис», 2002, 742 с.

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

56. Черниш В. Ф. Проблема самотності в сучасному світі. URL: https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf (дата звернення: 15.03.2024).

57. Чорнобай В. А. Богословське осмислення феномена самотності : дис. … канд. філос. Наук : 09.00.14. Київ, 2020. 270 с.

58. Швалб Б.М., Данчева О.В. Самотність: соціально-психологічні проблеми. Київ : Україна, 1991. 270 с.

59. Шевченко Л. О. Види переживання самотності жінками різного віку. URL: https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/55a66ce0-214c-4406-93ed-229cfb8ee6fa/content (дата звернення: 10.03.2024).

60. Шкала самотності UCLA. URL: https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_ucla/ (дата звернення: 21.03.2024).

61. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA). URL: https://www.eztests.xyz/tests/loneliness_selsa/ (дата звернення: 21.03.2024).

62. Aartsen, M., Jylhä, M.. Onset of loneliness in older adults: Results of a 28 year prospective study. *European Journal of Ageing*. 2011. № 8(1). P. 31-38.

63. Akerlind, I., Hörnquist, J. O. Loneliness and alcohol abuse: A review of evidences of an interplay. *Social Science Medicine*. 1992. №34. P. 405–414.

64. Annual Report 2019–2020. URL: https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/06/annual-report-2019-2020 (дата звернення: 21.03.2024).

65. Aristotle. Vol. Politics. New York : Dover Publications, 2000. 355 p.

66. Basic Behavioural Science Task Force of the National Advisory Mental Health Council. Basic behavioural science research for mental health: Social cultural and environmental processes. *American Psychologist*. 1996. №51(7). P. 722-731.

67. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., Capitanio, J. P., Cole, S. W. The neuroendocrinology of social isolation. *Annual Review of Psychology*. 2015. №66. P. 733–767.

68. Cicero Marcus Tullius Ethics. Marcus Tullius Cicero Ethics. London.: Independently Published, 2017. 440 p.

69. David G. Myers. Social Psychology, 7th ed. New York. : McGraw-Hill Education, 2002. 768 p.

70. Dr. Aaron T. Beck. A Life Well-Lived. URL: https://beckinstitute.org/about/dr-aaron-t-beck/ (дата звернення: 06.05.2024).

71. Elham Ebrahimi, Majid Zargham Hajebi, Shokoh Navabinejad. The role of loneliness, sexual satisfaction and forgiveness in predicting depression in women affected by infidelity. URL: https://www.researchgate.net/publication/378026462_The_role_of_loneliness_sexual_satisfaction_and_forgiveness_in_predicting_depression_in_women_affected_by_infidelity (дата звернення: 18.03.2024).

72. Erich Fromm. The Sane Society. New York : Open Road Media, 2013. 386 с.

73. Ernst John M., Cacioppo John T. Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0962184999800080 (дата звернення: 01.09.2024).

74. Gender Bias. URL: https://www.catalyst.org/topics/gender-bias/ (дата звернення: 14.06.2024).

75. Hawkley, L. C., Cacioppo, J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioural Medicine*. 2010. №40. P. 218-227.

76. Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., Cacioppo, J. T. Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. Psychology and Aging. 2006. №21. P. 152–164.

77. Hofstede G. Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations. Thousand Oaks, CA: Sage, 2001. 596 p.

78. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. №10. P. 227–237.

79. Jung Carl Gustav. Carl Gustav Jung. London : Routledge, 2014. 360 c.

80. Kamila Rachubińska, Anna Cybulska, Daria Schneider-Matyka, Elżbieta Grochans. Loneliness and the degree of addiction to shopping and work among Polish women: the mediating role of depression. URL: https://www.researchgate.net/publication/373006056_Loneliness_and_the_degree_of_addiction_to_shopping_and_work_among_Polish_women_the_mediating_role_of_depression (дата звернення: 18.03.2024).

81. Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., Ellaway, A. Loneliness, social relations and health and well-being in deprived communities. *Psychology, Health Medicine*. 2014. P. 1–13.

82. Kiecolt-Glaser, J. K., Garner, W., Speicher, C. E., Penn, G. M., Holliday, J. E., Glaser, R. Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students. *Psychosomatic Medicine*. 1984. №46. P. 7–14.

83. Lambros Lazuras, Antonia Ypsilanti , Emma Mullings. The Emotional Burden of Loneliness and its Association with Mental Health Outcomes. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38241001/ (дата звернення: 18.03.2024).

84. Larry A. Hjelle, Daniel J. Ziegler. Personality Theories: Basic Assumptions, Research and Applications. New York : McGraw-Hill Publishing Co, 1992, 624 p.

85. LB.ua. У Великобританії з'явився міністр у справах самотності. URL: https://lb.ua/world/2018/01/17/387490_velikobritanii_poyavilsya_ministr.html (дата звернення: 01.09.2024).

86. Leonova I. M. Socio-psychological factors of women's loneliness. *Ukrainian psychological journal*. 2020. № 2 (14). P. 171-188.

87. Lindberg M., Forsberg L., Karlberg H. Gendered social innovation - a theoretical lens for analysing structural transformation in organisations and society. URL: https://www.researchgate.net/publication/288178858_Gendered_social_innovation_-_a_theoretical_lens_for_analysing_structural_transformation_in_organisations_and_society (дата звернення: 24.03.2024).

88. Lindberg, M., Forsberg, L., Karlberg, H. Gender dimensions in women's networking for social innovation. URL:https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13511610.2016.1166037 (дата звернення: 09.04.2024).

89. Luhmann Maike, Buecker Susanne Loneliness across time and space. URL: https://www.researchgate.net/publication/365230860_Loneliness_across_time_and_space (дата звернення: 18.03.2024).

90. Magnhild Nicolaisen, Kirsten Thorsen. Gender Differences in Loneliness Over Time: A 15-Year Longitudinal Study of Men and Women in the Second Part of Life. URL: https://www.researchgate.net/publication/373070275_Gender_Differences_in_Loneliness_Over_Time_A_15-Year_Longitudinal_Study_of_Men_and_Women_in_the_Second_Part_of_Life (дата звернення: 19.03.2024).

91. Maslow A. H. Motivation and Personality. New Delhi : Prabhat Prakashan, 2023. 379 p.

92. McHugh Power, J.E., Hannigana, C., Carneya, S. Lawlor, B.A.. Exploring the meaning of loneliness among socially isolated older adults in rural Ireland: a qualitative investigation. *Qualitative Research in Psychology*. 2017. №14(4). P.394–414 p.

93. Mckee J.P. The differential evaluation of males and females. URL: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6494.1957.tb01533.x (дата звернення: 07.05.2024).

94. Mushtaq R., Shoib S. Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25386507/ (дата звернення: 07.09.2024).

95. Nicolaisen, M., Thorsen, K. Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development*. 2014. №78(3). P. 229-257.

96. Nolen-Hoeksema, S., Rusting, C.L.. Gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener N. Schwartz (Eds.), Well-being: The foundations of hedonic psychology. New York : Russell Sage Foundation, 2000. 350 p.

97. Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S., Treanor, J. J. Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*. 2005. №24. P. 297–306.

98. Robert A. Baron, Donn Erwin Byrne, Blair T. Johnson. Exploring Social Psychology. Boston : Allyn and Bacon, 1998. 364 p.

99. Robert B. Burns. Robert B. Burns. Boston : UNKNO, 1982. 440 p.

100. Rook K. S. Research on social support, loneliness, and social isolation: Toward an integration. *Review of Personality and Social Psychology*. 1984. № 5. P. 239-264).

101. Rudatsikira E., Muula A. S., Siziya S., Twa-Twa J. Suicidal ideation and associated factors among school-going adolescents in rural Uganda. *BMC Psychiatry*. 2007, № 7. P. 1-29.

102. Russell D. W. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, andfactor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. № 66. P. 20–40.

103. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York : New York, 1953. 412 с.

104. Vanhalst J., Goossens L., Maes M., Qualter P., Van den Noortgate W. «Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis». URL: https://www.researchgate.net/publication/337213992_Gender_Differences_in_Loneliness_Across_the_Lifespan_A_Meta-Analysis (дата звернення: 07.09.2024).

105. Victor, C. R., Yang, K.. The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*. 2012. № 146(1-2). P. 85-104 p.

106. William J. The Principles of Psychology. Henry Holt and Co., 1890. 712 с.

107. Wilson, J.M., et al. Group Learning. *Academy of Management Review*. 2007. № 32. P. 1041-1059.

108. World Happiness Report 2020 URL: https://worldhappiness.report/ed/2020/ (дата звернення: 06.05.2024).

109. Yalom I. D. Existential Psychotherapy. New York : Basic Books, 2020. 416 с.

110. Yum Y.O. The relationships among loneliness, self/partner constructive maintenance behaviour, and relational satisfaction in two cultures. *Community Studies*. 2003. № 54. P. 451–467.

111. Zahra Ejaz, Naeema Sarfaraz, Dr Ayesha Sarfaraz. Loneliness and Emotional Regulation among Un-Married Working Women. URL: https://www.researchgate.net/publication/362016709_Loneliness_and_Emotional_Regulation_among_Un-Married_Working_Women (дата звернення: 18.03.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності».

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють				

	мої ідеї та погляди				
10	Я відчуваю себе повністю самотнім				
11	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе повністю самотнім				
13	Мої соціальні стосунки та зв’язки поверхневі				
14	Я постійно прагну бути в компанії				
15	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація:

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

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

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.

Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.

Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

Додаток Б

П’ятифакторний особистісний опитувальник NEO PI «Велика п’ятірка» (Р. МакКрае, П. Коста)

Опитувальник «Велика п’ятірка» – на думку авторів, виділених на основі факторного аналізу п’яти незалежних змінних (нейротизм, екстраверсія, відкритість досвіду, співробітництво, сумлінність) цілком достатньо для адекватного опису психологічного портрета особистості.

Інструкція: перед Вами опитувальник, що складається з 75 протилежних за значенням висловлювань, які слід оцінити. Якщо Ви погоджуєтесь з лівим висловом, то використовуйте для оцінки символи -2 і -1 шкали, якщо з правим, то +2 і +1. Цифрами Ви відобразите ступінь виразності оцінюваної ознаки: 2 – сильно виражено, 1 – слабо виражено, якщо Ви сумніваєтеся у виборі, то вибирайте 0.

	- 2	- 1	0	+ 1	+ 2	
1. Мені подобається займатися фізкультурою						Я не люблю фізичні навантаження
2. Люди вважають мене чуйною і доброзичливою людиною						Деякі люди вважають мене холодним та черствим
3. Я у всьому ціную чистоту та порядок						Іноді я дозволяю собі бути неохайним
4. Мене часто турбує думка, що щось може статися						«Дрібниці життя» мене не турбують
5. Все нове викликає у мене інтерес						Все нове викликає у мене роздратування
6. Якщо я нічим не зайнятий, то це мене турбує						Я людина спокійна і не люблю метушитися
7. Я намагаюся виявляти дружелюбність до всіх людей						Я не завжди і не з усіма доброзичлива людина

8. Моя кімната завжди акуратно прибрана						Я не дуже намагаюся стежити за чистотою та порядком
9. Іноді я засмучуюсь через дрібниці						Я не звертаю уваги на дрібні проблеми
10. Мені подобаються несподіванки						Я люблю передбачуваність подій
11. Я не можу довго залишатися нерухомим						Мені не подобається швидкий стиль життя
12. Я тактовний по відношенню до інших людей						Іноді жартома я зачіпаю самолюбство інших
13. Я методичний і пунктуальний у всьому						Я не дуже обов’язкова людина
14. Я надто чутливий/чутлива						Я рідко турбуюсь і рідко чогось боюся
15. Мені не цікаво, коли відповідь зрозуміла наперед						Я не цікавлюся речами, які мені не зрозумілі
16. Я люблю, щоб інші швидко виконували мої розпорядження						Я не поспішаючи виконую чужі розпорядження
17. Я поступлива і схильна до компромісів людина						Я люблю посперечатися з оточуючими
18. Я виявляю наполегливість, вирішуючи важке завдання						Я не дуже наполеглива людина
19. У важких ситуаціях я весь стискаюсь від напруги						Я можу розслабитися в будь-якій ситуації
20. У мене дуже жива уява						Я завжди волію реально дивитися на світ
21. Мені часто доводиться бути лідером, виявляти ініціативу						Я скоріше підлеглий, ніж лідер

22. Я завжди готовий надати допомогу та розділити чужі труднощі						Кожен має вміти подбати про себе
23. Я дуже старанна у всіх справах людина						Я не дуже стараюся на роботі
24. У мене часто виступає холодний піт і тремтять руки						Я рідко відчував напругу, що супроводжується тремтінням у тілі
25. Мені подобається мріяти						Я рідко захоплююсь фантазіями
26. Часто трапляється, що я керую, віддаю розпорядження іншим людям						Я вважаю за краще, щоб хтось інший брав у свої руки керівництво
27. Я вважаю за краще співпрацювати з іншими, ніж конкурувати						Без суперництва суспільство не могло б розвиватися
28. Я серйозно і старанно ставлюся до роботи						Я намагаюся не брати додаткових обов'язків на роботі
29. У незвичайній обстановці я часто нервую						Я легко звикаю до нової обстановки
30. Іноді я поринаю в глибокі роздуми						Я не люблю витрачати свій час на роздуми
31. Мені подобається спілкуватися з незнайомими людьми						Я не дуже товариська людина
32. Більшість людей є добрими від природи						Я думаю, що життя робить деяких людей злими
33. Люди часто довіряють мені відповідальні справи						Дехто вважає мене безвідповідальним
34. Іноді я почуваюся самотньо, сумно і все валиться з рук						Часто, що-небудь роблячи, я так захоплююся, що забуваю про все
35. Я добре знаю, що таке краса та						Моє уявлення про красу таке саме, як і в

елегантність						інших
36. Мені подобається знаходити нових друзів та знайомих						Я волію мати лише кілька надійних друзів
37. Люди, з якими я спілкуюся, зазвичай мені подобаються						Є такі люди, яких я не люблю
38. Я вимогливий і строгий у роботі						Іноді я нехтую своїми обов'язками
39. Коли я сильно засмучений, у мене важко на душі						У мене дуже рідко буває похмурий настрій
40. Музика здатна так захопити мене, що я втрачаю почуття часу						Драматичне мистецтво та балет здаються мені нудними
41. Я люблю перебувати у великих та веселих компаніях						Я віддаю перевагу самоті
42. Більшість людей є чесними, і їм можна довіряти						Іноді я ставлюся підозріло до інших людей
43. Я зазвичай працюю сумлінно						Люди часто знаходять у моїй роботі помилки
44. Я легко впадаю в депресію						Мені неможливо зіпсувати настрій
45. Справжній витвір мистецтва викликає в мене захоплення						Я рідко захоплююсь досконалістю справжнього витвору мистецтва
46. Вболіваючи на спортивних змаганнях, я забуваю про все						Я не розумію, чому люди займаються небезпечними видами спорту
47. Я намагаюся виявляти чуйність, коли маю справу з людьми						Іноді мені немає справи до інтересів інших людей
48. Я рідко роблю необдумано те, що хочу зробити						Я волію приймати рішення швидко

49. У мене багато слабкостей та недоліків						У мене висока самооцінка
50. Я добре розумію свій душевний стан						Мені здається, що інші люди менш чутливі за мене
51. Я часто ігнорую сигнали, які попереджають про небезпеку						Я волію уникати небезпечних ситуацій
52. Радість інших я поділяю як власну						Я не завжди поділяю почуття інших людей
53. Я зазвичай контролюю свої почуття та бажання						Мені важко стримувати свої бажання
54. Якщо я зазнаю невдачі, то зазвичай звинувачую себе						Мені часто щастить, і обставини рідко бувають проти мене
55. Я вірю, що почуття роблять моє життя більш змістовним.						Я рідко звертаю увагу на чужі переживання
56. Мені подобаються карнавальні ходи та демонстрації						Мені не подобається перебувати в багатолюдних місцях
57. Я намагаюся поставити себе на місце іншої людини, щоб її зрозуміти						Я не прагну зрозуміти всі нюанси переживань інших людей
58. У магазині я зазвичай довго вибираю те, що надумав купити						Іноді я купую речі імпульсивно
59. Іноді я почуваюся жалюгідною людиною						Зазвичай я відчуваю себе потрібною людиною
60. Я легко «вживаюсь» у переживання вигаданого героя						Пригоди кіногероя не можуть змінити мого душевного стану
61. Я почуваюся щасливим, коли на мене звертають увагу						Я скромна людина і намагаюся не виділятися серед людей

62. У кожній людині є щось, за що її можна поважати						Я ще не зустрічав людину, яку можна було б поважати
63. Зазвичай я добре думаю, перш ніж дію						Я не люблю заздалегідь продумувати результати своїх вчинків
64. Часто в мене бувають злети та падіння настрою						Зазвичай у мене рівний настрій
65. Іноді я відчуваю себе фокусником, який жартує над людьми						Люди часто називають мене нудною, але надійною людиною
66. Я привабливий для осіб протилежної статі						Дехто вважає мене звичайною і нецікавою людиною
67. Я завжди намагаюся бути добрим і уважним з кожною людиною						Деякі люди думають, що я самовпевнений і егоїстичний
68. Перед подорожжю я планую точний план						Я не можу зрозуміти, навіщо люди будують такі детальні плани
69. Мій настрій легко змінюється на протилежний						Я завжди спокійний і врівноважений
70. Я думаю, що життя – це азартна гра						Життя – це досвід, який передається наступним поколінням
71. Мені подобається виглядати зухвало						Я зазвичай не виділяюся поведінкою та модним одягом
72. Дехто каже, що я поблажливий до оточуючих						Кажуть, що я часто хвалюся своїми успіхами
73. Я точно та методично виконую свою роботу						Я волію «плисти за течією», довіряючи своїй інтуїції

74. Іноді я буваю настільки схвильований, що навіть плачу						Мене важко вивести з себе
75. Іноді я відчуваю, що можу відкрити щось нове						Я не хотів би нічого в собі міняти

Додаток В

Методика «Шкала ясності Я-концепції»(SCC) Д. Кемпбела

Методика дає змогу дослідити рефлексивні процеси, проаналізувати вміння самоспостереження, самоаналізу та самооцінювання. Оскільки, різні форми образів «Я» змінюються у процесі психологічного розвитку, вкрай важливо дослідити рівень ясності особливостей Я концепції, яка включає в себе Я образ, самооцінку, здатність самоактуалізовуватись та самоефективність, що в свою чергу безпосередньо пов'язаний з рівнем особистісної зрілості людини.

Інструкція: перед Вами 12 тверджень. Оцініть їх, використовуючи 5-ти бальну шкалу: 1 - абсолютно не згоден; 2 - не згоден; 3 - частково згоден, частково не згоден; 4 - згоден; 5 - абсолютно згоден.

1. Мої думки часто суперечать одна одній.	
2. Одного дня я можу мати одну думку про себе, а наступного — іншу.	
3. Я витрачаю багато часу на роздуми про те, якою людиною я є насправді.	
4. Часом я відчуваю, що не є тією людиною, якою покликаний бути.	
5. Коли я намагаюсь згадати, яким я був у минулому, мені важко це зробити.	
6. Я рідко переживаю конфлікти між різними сторонами моєї особистості.	
7. Часом я думаю, що знаю інших людей краще, ніж самого себе.	
8. Мої уявлення про себе змінюються досить часто.	
9. Якби мене попросили описати себе, мій опис щоразу міг би закінчуватись по-різному.	
10. Мені важко пояснити, ким і яким я є насправді.	
11. Загалом я маю чітке відчуття, хто я і ким я є.	
12. Мені часто буває важко скласти власну думку про різні ре-чі, тому що я не знаю насправді чого хочу.	

Обробіть отримані результати. Номер обраної відповіді – 1, 2, 3, 4, 5 – відповідає такій же кількості балів. Лише бали за пунктами № 6 та № 11 переводяться у спадну, зворотну шкалу, тобто 1 переводиться у 5 балів, 2 – у 4, 3 залишається як 3, 4 – у 2,5 – у 1.

Підрахуйте загальну суму балів за всіма пунктами та визначте рівень ясності вашої Я-концепції.

№	*Кількість балів*	*Рівень прояву якості*
1	0—24	Низький рівень
2	25—30	Рівень нижче середнього
3	31—39	Середній рівень
4	40—47	Рівень вище середнього
5	48—60	Високий рівень