

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Татарчук Анастасія Іванівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Чинники самотності жінок та шляхи її подолання
053 «Психологія»

«Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ А.І.Татарчук

Науковий керівник (консультант) Острова Вікторія Дмитрівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ ЖІНОК ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	7
1.1. Феноменологія дослідження самотності у психологічній науці.....	7
1.2. Підходи до чинників виникнення самотності у жінок	16
1.3. Теоретичне дослідження шляхів подолання жіночої самотності.....	23
Висновки до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ ЖІНОК.....	32
2.1. Методологічне обґрунтування дослідження чинників самотності жінок.....	32
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження	37
2.3. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження чинників самотності жінок.....	40
Висновки до розділу 2.....	58
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ПРОБЛЕМИ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ ТА РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ.....	61
3.1. Методологічні засади щодо організації та проведення психокорекційних заходів.....	61
3.2. Програма психокорекційних заходів щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок	65
3.3. Оцінка ефективності психокорекційних заходів.....	72
Висновки до розділу 3	76
ВИСНОВКИ	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності набуває у наш час особливої актуальності, оскільки досить широко використовується термін «самотність» у повсякденному житті та наукових джерелах. Щороку збільшується кількість людей, які вважають себе самотніми і, які не знають як самотійно можна впоратися з нею, зменшується вік самотності (самотність молодіє).

Таким чином, складність процесу особистісної соціалізації, обмеженість конструктивних стосунків зі світом, порушення розвитку особистісних мотиваційних сфер і внутрішньої цілісності, ускладнення соціальної інтеграції в розвитку особистісних якостей, далеких від повної самотності, виступають далеко не повним переліком негативних проявів, які наявні у сучасному суспільстві.

Водночас, динамізм сучасного життя вимагає гнучкості, ефективності та здатності вибудовувати власні життєві стратегії, що відповідають соціальним цілям і самореалізації. Все це в сукупності призводить до необхідності вивчення проблеми самотності у жінок та розробки ефективних шляхів її подолання. Це ще раз підтверджує потрібність та актуальність досліджень даної теми.

Дослідженню самотності присвячено велику кількість праць соціологів та психологів. До класичних робіт, що складають методологічну основу більшості сучасних досліджень переживання самотності, можна віднести роботи А. Олкотта, М. Бубер, Р. Емерсона, Д. Роджерса, Р. Мея, Е. Фромма, О. Браунсона, І. Ялома, А. Хараш, М. Фуллера, Г. Торо, Дж. Ріплі та інших. Серед вітчизняних дослідників варто відзначити роботи Л. Магдисюк, Л. Айвазян, Л. Варава, І. Ващенко, Л. Колісник, І. Притка, Н. Гайдук, Н. Хамітов та інших.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – чинники самотності жінок та шляхи її подолання.

Мета – дослідити чинники самотності жінок та шляхи її подолання.

Завдання дослідження:

1. На основі вивчення наукової літератури проаналізувати феномен самотності у психологічній науці.
2. Провести теоретичний аналіз підходів до чинників виникнення самотності у жінок.
3. Провести теоретичне дослідження шляхів подолання жіночої самотності.
4. Провести емпіричне дослідження самотності у жінок, проаналізувати отримані результати.
5. Розробити програму психокорекційних заходів для зменшення впливу наслідків самотності на психічний стан жінок та визначити шляхи її подолання.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження; синтез змісту філософських, культурологічних, лінгвістичних та психологічних джерел; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних з питань чинників самотності жінок
- емпіричні: анкетування, методика Д. Рассела та М. Фергюссона (розроблена Д. Расселом і М. Фергюссоном, відома як UCLA Loneliness Scale; використовується для оцінки рівня суб'єктивного почуття самотності та соціальної ізоляції); діагностика емоційного інтелекту Н. Холл (методика допомагає оцінити рівень емоційного інтелекту як інтегральну характеристику, важливу для успішного спілкування, управління стресом, вирішення конфліктів та саморозвитку); методика SELSA (розроблена для оцінки соціальної та емоційної самотності у дорослих і базується на концепції, що самотність може мати різні аспекти); оцінка комунікативних умінь Л. Міхельсона (методика є інструментом для вивчення рівня розвитку

комунікативних і соціальних навичок, необхідних для ефективної взаємодії в різних життєвих ситуаціях); модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі (методика використовується для оцінки стилів прихильності у дорослих у контексті романтичних й інших важливих міжособистісних відносин).

- математико-статистичні: описова статистика, частотний аналіз, кореляційний аналіз (r-критерій кореляції Пірсона), критерій t-Ст'юдента для перевірки статистичної значущості відмінностей між середніми показниками в групах до і після впровадження психокорекційної програми.

База дослідження. Дослідження проводилось у вересні 2024 року. Вибірку емпіричного дослідження склали 60 жінок, віком від 26 до 55 років.

Наукова новизна.

уперше:

розроблено програму психокорекційних заходів щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок

удосконалено:

техніки застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій подолання самотності.

дістали подальшого розвитку:

теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми самотності жінок, а також про психологічні засоби її корекції.

Теоретичне та практичне значення дослідження полягає в тому, що в ньому здійснено теоретичний аналіз проблеми самотності жінок. Впровадження розробленої системи програми психокорекційних заходів із зниження рівня самотності сприятиме подальшому розвитку процесу особистісного зростання та статусного становлення жінки. Крім того, результати можуть бути використані психологами та психотерапевтами, які займаються практичною діяльністю і працюють з проблемою самотності.

Практичне значення програми психокорекційних заходів щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок полягає в тому, що вона надає конкретні інструменти для роботи з жінками, які переживають різні форми самотності, включаючи соціальну, емоційну та психологічну. Впровадження цієї програми сприятиме зниженню рівня тривожності, депресії, почуття ізоляції та покращенню самопочуття, допомагаючи жінкам краще адаптуватися до змін у соціальному середовищі та знайти внутрішню гармонію.

Апробація результатів роботи опублікована на сайті "Університету економіки та права "КРОК" Татарчук Анастасія Іванівна.

Татарчук Анастасія Чинники самотності жінок та шляхи її подолання. V Міжнародна конференція «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку». (07 грудня 2023 року, м.Київ). Посилання: <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1874>

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 104 сторінки, основний обсяг – 89 сторінок. Робота містить 13 таблиць, 3 рисунки, 5 додатків (на 14 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМАТИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ ЖІНОК ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

1.1. Феноменологія дослідження самотності у психологічній науці

Сила та значення самотності відомі людству ще з давніх часів. Незважаючи на соціальні та психологічні особливості, кожна людина знайома з даним переживанням особисто. В історії філософсько-психологічної думки усвідомлення і пояснення проблеми самотності досить багатоманітне: від поклоніння перед нею в Стародавньому Сході до неприйняття в Стародавній Греції, від усвідомлення необхідності самотності для самопізнання людини, її творчого розвитку до розуміння її, як прокляття людства.

Дослідженню самотності присвячено велику кількість праць філософів, соціологів, психологів. До класичних робіт, що складають методологічну основу більшості сучасних досліджень переживання самотності можна віднести роботи О. Браунсона, М. Бубер, Р. Емерсона, Д. Роджерс, Р. Мея, Е. Фромма, І. Ялома, А. Хараш, Г. Торо, А. Олкотта, М. Фуллера, Дж. Ріплі та інших.

Серед останніх досліджень та публікацій присвячених темі самотності присутні, як публікації вітчизняних науковців, так і зарубіжних авторів. Серед вітчизняних дослідників тема самотності представлена в роботах Л. Айвазян, Л. Варава, І. Ващенко, Н. Гайдук, Л. Колісник, Л. Магдисюк, І. Притка, Н. Хамітов та інших.

В працях наведених авторів є нечіткість термінів: слово «самотність» вживається в різних змістах: то як усамітнення людини із природою, то як переживання індивідом своєї сторонності юрбі. Ця нечіткість пояснюється романтичним духом трансценденталістів, прагненням не стільки до конкретного, «академічного» аналізу понять, скільки до інтуїтивного їхнього трактування. Проте понятійне розходження між самотністю, усамітненням,

ізоляцією трансценденталісти вже намітили, хоча й не виразили в чіткій термінології [6, с. 175].

О. Заславська підкреслює, що самотність як психологічний феномен суттєво відрізняється від понять «усамітнення» та «ізоляція», оскільки має власний внутрішній зміст. Ізоляція зазвичай пов'язана з фізичними, просторовими чи часовими аспектами відокремлення людини від соціального середовища і визначається переважно зовнішніми обставинами, а не внутрішніми переживаннями [24, с. 15].

Основним об'єктом самотності є сама людина, адже цей стан спрямований на суб'єкта, тоді як об'єкт є вторинним. Наприклад, можна бути ізольованим, але не відчувати самотності, або, навпаки, перебувати на самоті без відчуття ізоляції. Самотність відображає дисгармонію у відносинах між «Я» та «Вони», створюючи конфлікт із зовнішнім світом чи власним внутрішнім «Я» і часто супроводжується стражданнями чи кризами. На відміну від ізоляції, яка може не викликати самотності, ці два явища не є тотожними.

Науковий підхід до аналізу самотності включає дві основні тенденції: розгляд її як негативного, деструктивного стану для особистості або, навпаки, як позитивного процесу, необхідного для самопізнання та самовизначення. Протиріччя між цими оцінками полягає у її подвійному впливі на життя людини [37, с. 34].

Самотність як психічний феномен може бути розглянута в різних аспектах: почуття, процес, ставлення, життєва позиція, стан.

Самотність же як почуття виникає через усвідомлення своєї несхожості на інших, що створює психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття неприйняття та нерозуміння з боку оточуючих. Це почуття часто пов'язане із неможливістю, принаймні тимчасово, побудувати близькі стосунки, засновані на любові, прийнятті й розумінні.

Самотність як процес характеризується поступовою втратою здатності особистості адаптуватися до суспільних норм, принципів і цінностей у

конкретних ситуаціях. Цей процес призводить до виключення людини зі статусу активного учасника соціального життя. Самотність як ставлення проявляється у неспроможності індивіда сприймати світ як самоцінність, що заважає інтеграції у соціальне середовище. Людина аналізує свої взаємини, але не бачить себе частиною суспільства.

Самотність як життєва позиція є свідомим вибором уникати близьких стосунків із родичами чи друзями. Людина відчужена як від інших, так і від цінностей, ідеалів та норм світу. Стан самотності проявляється у внутрішній дисгармонії й втраті зв'язку зі світом. Це переживання може включати невідповідність між очікуваною та реальною якістю соціальної взаємодії.

У психології самотність вважається психогенним фактором, зазначає І. Наталушко, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я. Її виникнення часто пов'язують із фізичною чи емоційною ізоляцією. В таких умовах, природних чи експериментальних, загострюється потреба у спілкуванні. Її незадоволення може спричинити психічний дискомфорт, наприклад, тривожність, напруженість, депресію або спустошеність, які нерідко супроводжуються фізичними реакціями організму [50, с. 14].

Дослідження І. Карпич присвячені аналізу самотності як соціального явища, остання дисертація доповнюється також детальним аналізом існуючих у контексті соціальної історії й філософії теорій, підходів і поглядів на проблему, що важливо з погляду розробки онтологічних основ феноменологічного дослідження [26, с. 27].

Л. Айвазян у своєму дослідженні здійснює глибокий аналіз феномена самотності, який вирізняється унікальною методологією. Вона проводить вікове порівняння понять, спираючись на наявну теоретичну базу та доповнюючи її результатами детального емпіричного дослідження. Однак, її інтерпретація самотності залишилася в межах традиційного підходу, зосередженого на змістовному переживанні цього стану в контексті формальних ситуацій. Таким чином, дослідження Л. Айвазян зосереджується на звичному і дещо обмеженому розумінні феномена самотності [2, с. 15].

У свою чергу, В. Лашук підходить до феномена самотності з іншої перспективи. Він визначає самотність як суб'єктивний психічний стан, що дозволяє його розглядати як багатовимірне явище. Лашук вводить нову класифікацію, розділяючи самотність на такі види, як відчужуюча, самовідчужуюча самотність та усамітнення. Цей підхід демонструє принципово інше бачення, відмінне від загальноприйнятих точок зору, і розширює рамки розуміння природи самотності [40, с. 237].

Згідно з його концепцією, перший вид самотності, яку він називає відчужуючою, обумовлений переважною дією механізмів відокремлення в психологічній структурі особистості, крайнім проявом яких є стан відчуження. Самовідчужуюча самотність, другий вид, виникає внаслідок домінування механізмів ідентифікації, коли людина настільки ототожнює себе з іншими або з групою, що поступово втрачає своє автентичне «Я», яке стає їй далеким та незрозумілим.

Проте Лашук підкреслює, що ці механізми взаємодіють у рамках психологічної структури особистості, і навіть за домінування ідентифікації механізми відокремлення все одно діють, хоч і в обмеженому діапазоні, визначеному межами власного «Я». Таким чином, автор підкреслює складну і динамічну природу стану самотності, що формується внаслідок багатовекторної взаємодії ідентифікації та відокремлення [40, с. 239].

Дослідження Г. Миронець проводилося в контексті психологічного консультування, що визначає його спрямованість і деякі обмеження. Зокрема, результати цього дослідження не можуть бути автоматично екстрапольовані на ширший соціальний спектр, оскільки вибірка була сформована в рамках практичної діяльності. Основна увага в роботі зосереджувалася на взаємозв'язку механізмів ідентифікації та переживання самотності. У межах цього підходу, базуючись виключно на теоретико-емпіричних засадах, автор виділив два основні види переживання самотності [45, с. 49].

Хоча між дослідженням Г. Миронець і попередніми роботами є певні розбіжності, їх об'єднує спільний висновок про існування двох видів

переживання самотності. Це підкреслює багатовимірність і складність цього феномена. У сучасних наукових підходах самотність аналізується через різні категорії психології: як відчуття, стан, процес чи відношення. Такий різнобічний підхід відображає глибину цього явища і показує, що самотність може бути як конструктивною, так і деструктивною для особистісного розвитку.

У дисертаційних роботах, присвячених дослідженню самотності, феномен часто аналізується з позицій кількох категорій. Зокрема, самотність не можна зводити лише до її афективної складової, розглядаючи її виключно як почуття чи психічний стан, унікальний і несхожий на інші. Самотність є складним переживанням, яке охоплює різноманітні почуття (наприклад, ворожість, ревності, задоволення), емоції (нудьгу, відразу, подив, інтерес тощо) та психічні стани (бадьорість, втому, апатію, ейфорію і т. д.) [8; 11; 17].

Багатосторонній підхід відкриває можливість глибшого осмислення природи самотності, її впливу на особистість та механізмів, які визначають ці переживання. Він демонструє, що самотність є багатовимірним явищем, яке не можна зводити до однієї перспективи, і вимагає синтезу різноманітних теоретичних і практичних підходів.

Отже, самотність можна розглядати як складний і багатогранний феномен, що, в першу чергу, проявляється у вигляді суб'єктивного переживання. Це переживання відображає специфічний формат психічної активності, який втілюється в різних емоційних та когнітивних аспектах. У дослідженнях, де самотність переважно сприймається як негативний досвід, виділяється кілька значущих концептуальних підходів, які дають змогу більш повно зрозуміти її сутність.

Деякі автори роблять акцент на класифікації видів самотності. Наприклад, Н. Гуцуляк визначає два основних види самотності та додає до них окрему категорію – усамітнення. Ці види самотності залежать від домінування певних тенденцій у структурі особистості. Якщо в особистості переважає тенденція до відокремлення, то формується так звана

«відчужуюча» самотність. Водночас, якщо домінує тенденція до ідентифікації, то йдеться про самовідчужуючу самотність. Таким чином, ці два види самотності відображають різні психологічні механізми, які лежать в основі переживання ізоляції або втрати власного «Я» [18, с. 104].

Л. Варава, у своєму дисертаційному дослідженні, пропонує інший підхід до класифікації самотності. Вона виділяє три рівні суб'єктивного переживання самотності, які відображають його кількісне вираження та якісні особливості. Це такі види самотності:

1. Самотність, що заперечується (низький рівень) – характерна для осіб, які активно ігнорують або не визнають свого відчуття самотності.

2. Комфортна самотність (середній рівень) – проявляється як позитивний, навіть необхідний стан, що дозволяє людині зосередитися на собі, відновити сили чи знайти гармонію.

3. Деструктивна самотність (високий рівень) – пов'язана із сильними негативними переживаннями, які можуть суттєво впливати на психоемоційний стан особистості [7, с. 17].

Основними критеріями для виділення цих рівнів стали: суб'єктивна оцінка інтенсивності самотності, ступінь її визнання самою особистістю (включаючи використання механізмів психологічного захисту), а також емоційна спрямованість цього переживання. Особливо цікавим є висновок про оптимальність «комфортної самотності» як виду, що сприяє особистісному розвитку та гармонізації внутрішнього світу. У цьому контексті самотність розглядається як явище, яке постійно супроводжує людину, хоча його слабкі прояви часто залишаються поза увагою, стаючи помітними лише в умовах значного психоемоційного напруження або в деструктивних формах [1, с. 150].

Аналізуючи наукові праці у сфері психології самотності, можна зробити кілька важливих висновків. По-перше, більшість дослідників обирають за основу існуючі теорії, гіпотези та підходи західних шкіл, особливо ті, що базуються на екзистенціальній філософії. По-друге, сучасна

наукова думка переважно схиляється до загальноприйнятої точки зору, що самотність є тимчасовим і залежним від соціальних обставин явищем, яке часто сприймається як негативний стан. Такий підхід, однак, залишає простір для подальших досліджень, які можуть розкрити продуктивні аспекти самотності та її вплив на особистісний розвиток [22, с. 69].

Таким чином, самотність є багатоаспектним і складним явищем, яке включає в себе різноманітні аспекти психічного життя, такі як емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Вона відображає не лише взаємодію індивіда із соціальним середовищем, але й внутрішні психологічні процеси, що відбуваються у свідомості людини. Самотність також відкриває нові горизонти для розуміння природи людської психіки, дозволяючи дослідити, як зовнішні обставини і внутрішні переживання формують унікальний досвід кожної особистості.

Слід зазначити, що незважаючи на величезну кількість досліджень і концепцій серед вчених, які вивчають досвід самотності, існує багато відмінностей у визначенні досвіду самотності. Узагальнюючи існуючі визначення переживання самотності, ці поняття можна розділити на дві групи. В першій групі зазначається, що самотність є результатом негативних психологічних процесів, таких як депресія, відсутність навичок спілкування, відсутність соціальних зв'язків, розбіжність між очікуваннями та реальністю тощо. Тому цей досвід може призвести до посилення проблем, які призвели до цього досвіду, або до розвитку нових негативних наслідків, таких як дезадаптованість, антисоціальність, соціальна ізоляція, агресивність тощо [16, с.14].

Друга група концепцій розглядає переживання самотності як необхідний і неминучий етап у процесі розвитку особистості. Серед причин, які спричиняють такі переживання, виділяються самопізнання, екзистенційний пошук, відокремлення та самоусвідомлення. Ці процеси спрямовані на досягнення якісно нового рівня особистісного розвитку, який включає зростання суб'єктності, усвідомлення особистої відповідальності та

підвищення рівня рефлексії. Як свідчить попередній аналіз, різні автори надають поняттю самотності подібного, але не цілком тотожного змісту, що підкреслює багатовимірність цього феномена.

Провідними представниками когнітивних підходів до вивчення самотності є психологи Е. Елсон і О. Чіквід, які експериментально продемонстрували зв'язок між глибинною самотністю та низькою самооцінкою. Аналізуючи розуміння самотності, автори зосереджують свою увагу на атрибуційній (пояснювальній) теорії: коли людина чітко бачить себе самотньою людиною, її особисті почуття самотності зростають і посилюються. Іншими словами, усвідомлення особистої самотності та увага до внутрішнього переживання самотності, постійне усвідомлення себе справді самотньою людиною (самоатрибуція) стають чинниками життя людини, які реалізують цей феномен [68, с.430].

Виходячи зі специфіки механізмів ідентифікації та відчуження, К. Коптюх виділив три види самотності: відчужену, дифузну, дисоціативну, які негативно впливають на людину [33, с.147].

1. Відчуженість і самотність спираються на функцію ізоляції в структурі особистості. Її крайня форма – віддаленість від людей, усталених норм і цінностей, усього світу. Людина розуміє свій стан і часто навіть припускає причину цього стану. Ця самотність проявляється як високий рівень тривоги, страху, агресії, недоброзичливості, сумнівів і розгубленості.

2. Дифузна самотність. Цей тип спричинений дією механізмів розпізнавання. В результаті людина втрачає своє «Я», постійно порівнюючи себе та інших. Ця самотність проявляється в тривожності та іпохондрії. Дифузна самотність проявляється у стрибках самооцінки, недооцінці себе та інших, нарцисизмі, тривозі та сумнівах.

3. Дисоціативна самотність. Її прояви кореняться в чітко виражених процесах ідентифікації та відчуження і швидких змінах своїх стосунків з однією і тією ж людиною.

Водночас автор відзначає ще один тип самотності, пояснюючи його як суб'єктивно позитивний тип. Або усамітнення чи «контрольоване усамітнення», яке є варіантом переживання психологічної відстороненості, розуміння своєї індивідуальності, незалежності, себе, це як нормальний стан людини [33, с.148].

У ході проведеного дослідження В. Сухановим було емпірично встановлено, що рівень самооцінки індивіда та рівень самотності статистично достовірно корелюють. Виявилось, що студенти з адекватним або високим рівнем самооцінки мають нижчий рівень самотності. Навпаки, студенти з низьким або середнім рівнем самооцінки повідомили про високу або середню самотність. Висновки цього дослідження мають практичне значення для здійснення психологами навчальних закладів профілактичної, психопедагогічної та корекційної роботи [60, с. 32].

У деяких випадках, на думку І. Цимбалюк, низька самооцінка свідчить про неправильну оцінку комунікативних здібностей індивіда. Буває так, що і привабливі, і компетентні люди визнають свої недоліки і вважають свою поведінку неадекватною (тобто погано оцінюють себе). Загалом низька самооцінка часто проявляється у взаємозалежному наборі саморуйнівних уявлень і поведінки, які спотворюють соціальну компетентність і піддають людям ризик самотності [65, с. 230].

В. Бедан пов'язує появу самотності з появою відчуття себе, або «Я-концепції». Я-концепція - це загальне уявлення людини про себе і своє ставлення до своєї особистості. Вона є центральною пухлиною підліткового віку. Підліткове «Я» ще нестійке, а всередині дитини борються дві людини: «зовні» і «всередині» – уявна і реальна. Через це часто виникає почуття самотності [4, с. 27].

А. Гребенюк виділяє різні аспекти самотності в підлітковому віці, що проявляються в часовому (часто з'являється нудьга, відчуженість), змістовому (низький психологічний статус) та особистісному аспектах. Вгору (комунікаційний, духовний тощо). Для кожного підлітка самотність має

особистісне значення, іноді навіть цінність, яка дозволяє пізнати свій внутрішній світ [15, с. 33].

Ю. Железнякова зазначає, що підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресії. Крім того, в одних дослідженнях встановлено, що занижена самооцінка передуює або є причиною депресивних реакцій, а в інших – що депресивні настрої спочатку виникають, а потім переростають у низьку самооцінку [22, с. 68].

Таким чином, самотність має прямий зв'язок із нашим ставленням до себе, зокрема із рівнем самооцінки. У більшості випадків вона асоціюється з невпевненістю у власних силах, що призводить до зниження самооцінки. Внаслідок цього може виникати відчуття власної невідповідності або непридатності до соціального середовища.

1.2. Підходи до чинників виникнення самотності у жінок

У закордонній психології розроблений ряд теоретичних моделей самотності, що стали вже традиційними: так, наприклад, екзистенціалісти М. Хайдеггер, А. Камю, Ж. Сартр, К. Ясперс бачать причини самотності в самій природі людини. Науковці трактують самотність особистості як прояв принципу замкнутого антропологічного універсуму, де внутрішня ізольованість є фундаментом індивідуального буття. Відповідно, людина свідомо обирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку в процесі взаємодії з іншими.

У вітчизняній психології самотність як окрема проблема розглядалась нечасто на відміну від західної. Проте останнім часом з'являються нові дослідження, що вивчають природу самотності, її причини, типові прояви та вплив на людей у різні життєві періоди. Дослідження вітчизняних учених (Л. Магдисюк, Л. Айвазян, Л. Варава, І. Ващенко, Л. Колісник, І. Притка, Н. Гайдук, Н. Хамітов та інших) мають загальний позитивний настрій, спрямований на вирішення проблеми самотності або зміни відношення до самого феномена.

У психологічній енциклопедії самотність визначається як психогенний фактор, який має значний вплив на емоційний стан і психічне здоров'я особи. Для прояву цього явища необхідна ізоляція, яка може бути фізичною або емоційною. У таких умовах, як в експериментально створених, так і в природних, різко підсилюється потреба у спілкуванні. Невдоволення цією потребою може призвести до гострих психічних станів, таких як напруженість, тривога, почуття спустошеності та депресія, що часто супроводжуються вираженими вегетативними реакціями. В окремих випадках можуть виникати психічні розлади, включаючи надцінні ідеї, деперсоналізаційні переживання та реактивні галюцинації [63, с. 119].

Розглядаючи самотність як психічний феномен, її можна аналізувати через різні категорії, такі як почуття, стан, процес і відношення. Почуття самотності виникає внаслідок переживання особою своєї несхожості на інших, що створює психологічний бар'єр у спілкуванні. Це супроводжується відчуттям непорозуміння та неприйняття як себе, так і оточуючих. Почуття самотності означає усвідомлення людиною неможливості на даному етапі життя мати близькі, інтимні стосунки з ким-небудь, що базуються на взаємному прийнятті, любові та розумінні [25, с. 432].

Стан самотності відображає переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Це проявляється в дисгармонії між бажаною і реальною якістю соціального спілкування. Існують різні ситуації та стани, які люди сприймають як самотність, зокрема емоційна та соціальна ізоляція. Емоційна ізоляція характеризується відсутністю прихильності до конкретної особи, що викликає тривожність і занепокоєння. Соціальна ізоляція, в свою чергу, проявляється в недостатності доступних можливостей для спілкування та супроводжується почуттям відчуження.

Л. Колісник пише, що самотність як процес є поступовим руйнуванням здатності індивіда сприймати та реалізовувати норми, принципи та цінності, які існують у суспільстві, у конкретних життєвих ситуаціях. В результаті цього процесу особистість втрачає статус суб'єкта соціального життя.

Самотність як відношення визначається як неможливість сприйняття світу як самоцілі та самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої стосунки з іншими, не відчуває себе частиною навколишнього соціального простору [29, с. 103].

Існує три типи відносин до самотності: хронічна, ситуативна та минуша. Хронічна самотність виникає, коли індивід протягом тривалого часу не може встановити задовільні стосунки з важливими для нього людьми. Ситуативна самотність, зазвичай, виникає внаслідок травмуючих подій, таких як смерть близької людини або розрив інтимних стосунків, зокрема в шлюбі. Після певного часу переживання дистресу, людина може прийняти свою втрату та частково або повністю подолати відчуття самотності. Минуша самотність проявляється в короткочасних епізодах почуття самотності, які швидко минають.

В. Лашук у своїй монографії «Генезис, види й прояви самотності» описує модель внутрішньоособистісного генезису стану самотності. Теоретичним підґрунтям її моделі є концепція З. Фрейда щодо ролі базових психодинамічних тенденцій у структурі особистості. Хоча сам термін «самотність» у працях Фрейда вживається рідко, його розуміння динаміки особистості, що пов'язане із змінами у механізмах ідентифікації та відокремлення (відчуження), надає ключ до осмислення внутрішньоособистісного генезису самотності [40, с. 238].

Авторка стверджує, що переживання самотності виникає внаслідок «розбалансування» механізмів емпатії та відчуження. Коли один із психодинамічних процесів переважає, це неминуче обмежує функціонування іншого, що, в свою чергу, впливає на психічний стан людини. Це може призводити до неможливості адекватно оцінювати себе в різних соціальних ролях, усвідомлено робити вибір та займати певну позицію в життєвих ситуаціях [40, с. 240].

Прояв самотності в житті людини як негативного емоційного переживання може перетворитися на більш стійкий і тривалий стан, що

викликаний порушенням балансу між базовими психодинамічними тенденціями ідентифікації та відокремлення.

Одним із теоретичних підтверджень цієї моделі внутрішньоособистісного генезису стану самотності є погляд О. Кулешова та Л. Міхеєва на результати домінування одного з психодинамічних механізмів. Він зазначає, що згідно з психологічною природою ідентифікації, механізми емпатії, такі як проекція та інтроекція, зазвичай вступають у конфлікт із розвитком рефлексії індивідуальної свідомості, іноді повністю блокуючи цей процес [37, с. 35].

Цей висновок є важливим для розуміння проявів самотності в житті людини та обґрунтування особистісного підходу до його вивчення. У крайніх формах ідентифікації відбувається руйнування індивідуальності, розмивання самості та втрата власного «Я», що веде до деперсоналізації. Втрата власного «Я» негативно впливає на можливості людини встановлювати конструктивні зв'язки з іншими. Більше того, втрата «Я» означає відсутність контакту із собою. Йдеться не про контакти загалом, а про ті, які сприяють духовному спілкуванню та інтимності, що дозволяє людині проявити своє істинне «Я».

Отже, переважання механізмів емпатії в психологічній структурі особистості і обмеження дії механізмів відокремлення призводять до відчуття розгубленості у людини і ведуть до деперсоналізації, створюючи «ґрунт» для подальшої самотності.

М. Мовчан описує відчуження як психологічну конверсію (відхилення) емпатії. Це процес, у якому результати діяльності суб'єкта, а також він сам, інші люди і соціальні групи сприймаються як протилежні (від відмінності до неприйняття й ворожості). Це створює психологічну дистанцію між ним та об'єктами сприйняття, роблячи їх емоційно віддаленими і незначущими. Власне «Я» при цьому стає дивним і далеким, втрачаються відчуття власного тіла, яке сприймається як зовнішній об'єкт, і будь-яка діяльність втрачає сенс. Це проявляється в переживаннях суб'єкта: почуттях відокремленості, самотності, відкидання, втрати контакту з повсякденним життям і сприйнятті

світу як сновидіння. Водночас, автор зазначає і позитивні аспекти відчуження, такі як формування суб'єктом певного ставлення до життя (зайняття позиції «над ним») та активізація процесів, що сприяють розвитку рефлексії [46, с. 126].

Отже, механізми емпатії та відчуження, залежно від їхнього співвідношення в психологічній структурі особистості, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Переважання одного з психодинамічних механізмів, а також відповідна депривація іншого, може мати деструктивний ефект на особистість, зокрема призводити до прояву негативних форм самотності.

Також існує інша версія внутріособистісного генезису самотності, яка розглядає цей стан як позитивний і конструктивний з погляду особистісного розвитку. Щоб зрозуміти внутріособистісний генезис самотності, потрібно вийти за межі традиційного підходу до аналізу взаємодії ідентифікації та відокремлення. І. Наталушко пропонує власну схему генезису особистості: стабільність – мінливість – психологічна стійкість. Стабільність і мінливість процесів, станів і властивостей людини розглядаються як фундаментальні характеристики його психічного життя, протилежні один одному й альтернативні [50, с. 15].

Стабільність можна розглядати як тенденцію психіки зберігати свою цілісність в умовах постійних змін навколишнього середовища. Це можна назвати своєрідною «константою» поведінки індивіда, яка визначає послідовність і цілеспрямованість його дій. Однак стабільність може також виявлятися у вигляді інертності психічних проявів, що ускладнює адаптацію до нових ситуацій. Вона може заважати зміні попередньо запланованих дій у випадках, коли є необхідність у корекції програми, виступаючи як стабілізуючий фактор, а іноді – як ригідність.

Мінливість особистості, в свою чергу, характеризується як «плинність» психіки в умовах постійних змін. Вона проявляється у здатності індивіда адаптувати свої поведінкові стереотипи до реалій навколишнього світу.

Мінливість має двояку, амбівалентну природу, оскільки може сприяти динаміці розвитку особистості, але й водночас призводити до «хаосу» в її існуванні.

О. Помазова дійшла висновку про необхідність створення нової психологічної категорії, яка б пододала двозначність та невизначеність, притаманні стабільності та мінливості. Ця категорія повинна мати можливість синтезувати і трансформувати ці два аспекти в якісно нове психологічне поняття – психологічну стійкість особистості [54, с. 208].

Вирішення проблеми психологічної стійкості має потенційні вигоди на всіх рівнях психічного життя та діяльності індивіда, включаючи феномен самотності. Однією з умов позитивного прояву самотності є психологічна стійкість, яку особа може виробити самостійно або отримати в процесі психотерапії. Вона забезпечує збереження основних відносин індивіда з дійсністю, при цьому допускаючи наявність гнучкості, адаптивності та варіативності. Психологічна стійкість визначає здатність особи до самозміни, діалектично поєднуючи залежність від ситуації з подоланням її безпосереднього впливу.

У рамках внутріособистісного генезису самотності, яка сприймається як бажана і конструктивна, категорія психологічної стійкості відіграє ключову роль. Вона є важливою умовою не лише для позитивного переживання самотності в житті особи, але й для загального психічного благополуччя. У жінок страх перед самотністю не лише спотворює їхнє ставлення до життя, але й породжує відчуття безвиході, непотрібності, а також безмежного смутку та печалі.

Самотність жінок не завжди означає ведення ізольованого способу життя. Це, швидше, внутрішнє переживання. Жінки, які відчувають самотність, страждають від почуття відчуженості та браку приналежності, а також відчувають себе наляканими і беззахисними через нестачу стабільних стосунків.

О. Саннікова підкреслює, що специфіка жіночої самотності багато в чому залежить від причин, які її викликають, і, в свою чергу, ці причини можуть посилювати або послаблювати її вплив. Причини самотності частково пов'язані з явищами, з якими жінки стикаються в повсякденному житті, що безпосередньо або опосередковано призводить до втрати відчуття повноцінності життя. Самотня жінка часто категорично відмовляється від запрошень у компанії з чоловіками, впевнено дотримуючись своїх життєвих принципів [56, с. 10].

В. Бедан зазначає, що іноді жінки, відчуваючи брак чоловічої уваги, переключаються на побудову кар'єри та досягнення професійних успіхів. Незважаючи на те що сильна та успішна ділова жінка поводить себе впевнено на роботі, вона все ж відчуває напругу через невизначеність у своїх особистих стосунках. У професійній сфері все є зрозумілим: чим більше зусиль, тим успішніша кар'єра. У роботі багато залежить від активності самої жінки. Однак у особистих стосунках, будучи "бізнес-леді", вона потрапляє в ситуацію невизначеності й непередбачуваності. Вона змушена враховувати поведінку іншої людини, від якої також багато залежить. Ця непостійність і мінливість у стосунках створюють фрустрацію, в якій жінка не може знайти виходу самотійно [5, с. 78].

О. Заславська вважає, що жінка, яка займається бізнесом, відчуває тривогу через нестабільність своїх особистих стосунків і намагається активно долати потенційні труднощі, які, на її думку, можуть виникнути. Її страх залишитися на самоті породжує невпевненість у відносинах, внаслідок чого вони стають джерелом не стільки радості, скільки страждань. Це не єдине викликане нею питання: втомившись на роботі, вдома вона прагне звільнитися від ролі енергійної та активної жінки, бажаючи зняти з себе відповідальність і відпочити. Оскільки в сім'ї від жінки залежить атмосфера, побут, комфорт і стиль спілкування, її навантаження стає значним. Цей виникаючий дисонанс може призвести до станів фрустрації, агресії, тривожності та депресії, що, у свою чергу, ще більше посилює почуття

відчуження. Таке складне та багатогранне розуміння жіночої самотності підкреслює необхідність комплексного вивчення для глибшого осмислення цього феномена [24, с. 69].

Таким чином, теоретичний аналіз наукових джерел показав, що жіноча самотність є складним і багатограним соціально-психологічним феноменом, який може бути модельований як сукупність причин, різновидів і типів переживань самотності, типів сприйняття, реактивних станів, а також стратегій її подолання.

Самотність жінок виникає внаслідок взаємодії таких чинників, як наявність вразливих особистісних структур, неадекватна самооцінка, підвищена тривожність, формування деструктивних стратегій поведінки, що ґрунтуються на механізмах ідентифікації та відокремлення, а також відсутність навичок ефективного спілкування. Запровадження комплексного підходу до дослідження жіночої самотності дозволило теоретично обґрунтувати існування різних типів суб'єктивного сприйняття цього стану, таких як «негативно-пасивний», «негативно-активний», «позитивно-пасивний» і «позитивно-активний». Різні типи ставлення до самотності (позитивне та негативне) визначають позицію, яку займають жінки (активну чи пасивну), і припускають вибір способу подолання цього стану або втечу в реактивний стан.

1.3. Теоретичне дослідження шляхів подолання жіночої самотності

Проблема жіночої самотності є актуальною та багатогранною у сучасному світі, особливо в контексті соціальних змін, глобалізації та впливу медіа на формування цінностей і очікувань щодо міжособистісних стосунків. Вивчення жіночої самотності з погляду психології дозволяє глибше зрозуміти її емоційні та когнітивні механізми, а також визначити стратегії подолання, що допомагають жінкам знайти внутрішню гармонію та побудувати здорові соціальні зв'язки.

Значна кількість сучасних жінок стикається з почуттям самотності, що часто має різні причини: соціальна ізоляція, конфлікт між особистими прагненнями та очікуваннями суспільства, втрата підтримки або соціальних зв'язків. Самотність може мати як короточасний, так і хронічний характер, що вимагає різних підходів до її подолання.

Н. Хамітов, один із провідних дослідників феномену самотності, стверджує, що «самотність є надзвичайно інтенсивним станом і ситуацією», оскільки вона «відображає людське існування, наповнене стражданнями внаслідок відчуженості від самого себе та свого роду, втрати і пошуку самототожності». Учений виділяє дві форми самотності: зовнішню та внутрішню [63, с. 126].

У межах зовнішньої самотності він розрізняє два її типи: фізичну та психічну. «Зовнішня самотність, – зазначає дослідник, – є передусім результатом катастрофічної події, що фізично відділяє людину від інших, відкидаючи її на периферію соціуму. Однак зовнішня самотність може також виникати внаслідок конфлікту всередині соціального середовища, що призводить до психологічної ізоляції». Обидві форми зовнішньої самотності – фізична та психологічна – мають спільне походження, оскільки їх причини є зовнішніми щодо глибинних екзистенціальних аспектів людини [63, с. 204].

Важливо підкреслити, що правильно поставлене питання є ключовим моментом для початку позитивних змін у стані самотності. Варто виходити за рамки болісного питання: «Чому я самотня?» і замінити його на інше – «Який сенс моєї самотності?». Н. В. Хамітов наголошує, що кожна людина має знайти свій унікальний баланс між самотою та соціальними взаємодіями, зокрема у спілкуванні з іншими. Це є однією з головних складових краси людських відносин [63, с. 301].

Жіноча самотність як явище завжди була і залишається актуальною проблемою, особливо в контексті відносин жінки з родом. Цей феномен часто пов'язаний з отриманим досвідом у батьківській сім'ї, де під впливом суспільних стереотипів формується неадекватна самооцінка, нездатність

усвідомлювати свої справжні бажання і можливості як жінки. В дитинстві дівчинка засвоює певну модель поведінки своєї статі, яка складається зі сценаріїв та планів дій, відповідних гендерним ролям.

Від того, яку модель поведінки дівчинка засвоїть у дитинстві, значною мірою залежить її ставлення до себе та навколишнього світу. Основний висновок полягає в тому, що кожна жінка, задля власного щастя, повинна не забувати про себе. Перш ніж дарувати любов іншим – будь то чоловік чи діти – жінка повинна навчитися любити себе. Коли людина щиро любить себе, вона не відчуває самотності, а натомість знаходить гармонію в усамітненні, що сприяє її творчому розвитку. Ця реалізація може проявлятися в кар'єрі, сім'ї чи їх комбінації, але універсальної формули тут немає.

Згідно з думками М. Кандиби, для того щоб жіноча самотність трансформувалася в позитивний досвід, необхідно пройти непростий шлях подолання егоцентризму, жалю до себе та опанування мистецтва любові. Важливо підійти до цього процесу з щирою зацікавленістю, терпінням та глибокою концентрацією [25, с. 433].

Одним із ключових моментів є навчитися любити себе по-справжньому. Л. Айвазян підкреслює: «У той день, коли жінка зможе любити через свою силу, а не через слабкість, коли вона любитиме не для того, щоб втекти від себе, а щоб знайти себе, не щоб відректися, а щоб утвердитися, – любов стане для неї, як і для чоловіка, не небезпекою, а джерелом життя». Самотність – це можливість для розвитку. Це дар, яким варто скористатися. Якщо зараз у вашому житті немає ідеального партнера, станьте ідеальною жінкою для себе самої [1, с. 150].

Цінне дослідження, присвячене переживанням самотності серед жінок, було проведено вітчизняною дослідницею В. Сіляєвою в її дисертації «Психологічне вивчення та корекція образу «Я» у самотніх жінок». В. Сіляєва трактує самотність як складне емоційне переживання, яке виникає в результаті руйнування глибинних очікувань особистості щодо своїх можливостей, які є важливими для її існування. У ході дослідження вона

виявила суттєву різницю між рисами характеру самотніх жінок і тих, що мають шлюбного партнера. Самотні жінки зазвичай відрізняються емоційною нестабільністю, можуть відчувати розчарування у житті та нестійкість у самооцінці. На відміну від заміжніх жінок, вони схильні шукати опору в чоловікові та бажають бути під його захистом [57, с. 34].

А. Сееманн та інші дослідники вказують на те, що подолання самотності тісно пов'язане з розвитком здатності до любові, як до себе, так і до інших. Любов, на думку автора, не є просто емоцією, а мистецтвом, яке потребує практики, терпіння та самоконтролю. Він наголошує, що важливо подолати егоїзм та жаль до себе, щоб відкрити нові горизонти взаємодії зі світом. Це мистецтво любові допомагає людині виходити за межі власних страхів і сумнівів, які часто є коренем самотності [76, с. 126].

Х. Згой також наголошує на важливості того, щоб жінка навчилася любити себе не через слабкість, а через свою силу. Вона підкреслює, що любов має бути інструментом для самореалізації, а не способом втечі від себе. Жінка, яка розуміє і приймає свою цінність, знаходить внутрішню силу, яка дозволяє їй не тільки будувати здорові відносини з іншими, але й знаходити гармонію в усамітненні [80, с. 1006].

Ще один важливий аспект дослідження самотності – це вплив соціальних стереотипів і виховання. Вітчизняна дослідниця І. Кошлань у своїй дисертації зазначає, що почуття самотності у жінок часто пов'язане з неадекватною самооцінкою, яка формується під впливом стереотипів, засвоєних у батьківській родині. Жінки, які виростають із переконанням, що їхня цінність визначається шлюбом або чоловіком, можуть відчувати сильну залежність від інших і нездатність знайти внутрішню опору. У такому випадку самотність стає не тільки результатом зовнішніх обставин, але й внутрішнім відчуттям неспроможності [35, с. 80].

Одним із підходів до подолання жіночої самотності є робота над самооцінкою і прийняттям власної ідентичності. М. Руїфенг, наприклад, вважає, що самотність – це можливість для особистісного зростання і

розвитку. Вона рекомендує жінкам працювати над собою, використовуючи періоди самотності для зміцнення власної самовпевненості та внутрішньої гармонії. Хей стверджує, що якщо в житті жінки наразі немає ідеального партнера, вона має стати ідеальною жінкою для себе. Це підхід, який допомагає перетворити самотність на інструмент для самореалізації та досягнення внутрішнього спокою [71, с. 5].

Іншою важливою стратегією є робота над формуванням здорових стосунків з іншими людьми. Жінкам, які відчують самотність, часто корисно розвивати соціальні навички та розширювати своє коло спілкування. Підтримка друзів, родини та соціальних груп може допомогти зменшити відчуття ізоляції та створити нові можливості для взаємодії.

Важливим аспектом подолання самотності є побудова здорових і гармонійних взаємовідносин з іншими людьми. Це не обов'язково стосується лише романтичних відносин, а й дружніх та сімейних зв'язків. Як показує дослідження В. Сіляєвої, самотні жінки часто мають емоційну нестабільність і можуть шукати підтримки в чоловікові, що призводить до залежності. Однак побудова здорових відносин, заснованих на взаємній підтримці та рівності, допомагає уникнути таких проблем. Соціальні контакти та участь у громадських або професійних групах створюють відчуття належності та допомагають формувати стійку соціальну мережу підтримки [57, с. 35].

Психологічні бар'єри, такі як страх відторгнення, невпевненість у собі або негативні переконання, можуть стати перешкодою на шляху до подолання самотності. Тому важливо зайнятися самоаналізом і, за потреби, звернутися до фахівців для роботи з цими бар'єрами. Психотерапія, коучинг або групова підтримка можуть бути ефективними інструментами для вирішення внутрішніх проблем і пошуку нових шляхів взаємодії з собою та світом. Терапевтичний процес може допомогти жінці усвідомити причини свого почуття самотності, змінити внутрішні переконання та навчитися будувати здорові взаємини.

Ще один важливий аспект – це переосмислення самотності як життєвого феномену. Самотність може сприйматися не як щось негативне, а як можливість для росту, особистої свободи та незалежності. Як зазначає Хамітов, потрібно змінити питання «Чому я самотня?» на «Який сенс моєї самотності?». Це дозволяє поглянути на ситуацію з іншої перспективи та знайти в ній не тільки проблеми, але й можливості. Самотність може бути часом для рефлексії, переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів.

Часто причиною самотності є нереалістичні очікування від себе, партнерів або життя загалом. Дослідження показують, що соціальні стереотипи й гендерні ролі можуть впливати на формування у жінок неправильних уявлень про себе і свої взаємини з іншими. Важливо навчитися формувати здорові очікування, які ґрунтуються на реальних можливостях та потребах. Це дозволяє уникати розчарувань і зберігати емоційну стабільність [25, с. 432].

Активна участь у соціальних і волонтерських проектах може допомогти жінкам відчувати свою цінність та знайти нові можливості для самореалізації. Наприклад, участь у волонтерських програмах або благодійних акціях може розширити коло знайомств, а також допомогти знайти себе у служінні іншим. Це також допомагає переорієнтувати енергію з внутрішніх переживань на корисні дії, що сприяє зменшенню відчуття ізольованості.

Подолання жіночої самотності є складним, комплексним процесом, який охоплює глибоку роботу над внутрішнім світом, вдосконаленням самооцінки, розвитком здатності до прийняття і дарування любові, а також активною соціальною взаємодією. Це не просто подолання тимчасового стану, а тривалий шлях особистісного зростання, який допомагає жінці знайти внутрішню рівновагу, розкрити свій потенціал і вибудувати здорові, гармонійні стосунки з іншими. Самотність у цьому контексті перестає бути лише джерелом страждань, перетворюючись на ресурс для самопізнання,

глибшого розуміння себе і світу, а також на стимул до формування стійкості й емоційної зрілості.

Висновки до розділу 1

1. Визначення сучасною психологічною наукою поняття переживання самотності потребує уточнення та систематизації. Термін «самотність» використовувався для вивчення фактичного досвіду фізичної ізоляції, соціальної ізоляції та самотності. Хоча ця різноманітність у використанні концепту самотності не була наголошена як методологічна проблема, феномен застосування концепту самотності розширюється, що, у свою чергу, формує та розширює напрямки дослідження теми самотності.

Якщо розширення поля дослідження самотності є безперечно позитивним для розвитку прикладних і практичних аспектів теми, то на теоретичному рівні таке стрімке зростання визначення самотності вимагає відповідного теоретичного дослідження. Як зазначалося вище, визначення поняття самотності значно відрізняються у використанні поняття в контексті різних категорій (почуття, стан, процес, відносини).

2. Самотність має свої переваги і недоліки. Люди, які не бояться самотності, відчують її переваги, а люди, обтяжені цим станом, сповна відчують його недоліки. Саме самотність змушує нас більше цінувати дружбу, бути більш терпимими до недоліків інших і виявляти такі чесноти, як розуміння та співпереживання. Вона вчить нас мудрості та любові.

3. Ми виявили, що проблема самотності актуальна і глобальна. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», а тому самотність зростає. В даний час дослідження самотності у вітчизняній психології постійно розширюються і поглиблюються, але розвиток психології самотності як напряму наукових досліджень тільки починається. Наукове визначення самотності складне і розпливчате.

Хоча наукові дослідження самотності достатньо розповсюджені, вчені ще не виробили єдиного погляду на її природу. Останнім часом самотність

відіграє все більшу роль не в суспільстві, а в окремих індивідах та індивідуальних передумовах, які становлять загрозу психічному здоров'ю окремої людини та суспільства в цілому. Дослідження самотності показало, що самотність не є фактором, який викликає стан, а скоріше стан самого психологічного переживання. Самотність є не лише руйнівною силою для особистості, але й необхідною умовою та етапом її розвитку, самопізнання та самовизначення.

4. Подолання жіночої самотності – це процес, який потребує внутрішньої роботи, розвитку самосвідомості та побудови здорових взаємин. Важливо, щоб жінка навчилася приймати і любити себе, шукала гармонію у самореалізації та особистому розвитку. Самотність може стати стимулом для особистісного росту та розкриття внутрішніх потенціалів, якщо використовувати її як можливість для нових починань.

В розділі розглядається шляхи подолання самотності, серед них, любов до себе – це фундаментальний крок у подоланні самотності. Вона включає не лише прийняття власних переваг і недоліків, а й турботу про свій емоційний, фізичний та духовний стан. Жінці важливо знайти способи самореалізації, які приносять задоволення, і розвивати навички, які допоможуть їй відчувати себе впевненою і самодостатньою.

Самореалізація, у свою чергу, сприяє гармонії в житті. Вона дозволяє жінці зосередитися на досягненні своїх цілей, пошуку сенсу та створенні балансу між професійним і особистим життям. Це час, коли самотність можна перетворити на ресурс для творчого і професійного розвитку, відкрити нові можливості і потенціали.

Не менш важливою є робота над побудовою здорових взаємин. Це передбачає здатність до відкритої і чесною комунікації, розуміння меж, а також уміння створювати глибокі емоційні зв'язки з людьми. Взаємини, побудовані на повазі, довірі та підтримці, можуть значно зменшити відчуття самотності і надати життю нових барв.

Таким чином, самотність не повинна сприйматися лише як негативне явище, адже вона може стати цінним стимулом для особистісного росту, духовного розвитку і розкриття внутрішніх потенціалів. Використовуючи цей період для переосмислення своїх життєвих пріоритетів, жінка має можливість побудувати новий шлях, сповнений радості, гармонії та самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ ЖІНОК

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження чинників самотності жінок

В ході емпіричного дослідження ми використовували такі методи: метод анкетування, методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Расела та Ф. Фергюссона); діагностика емоційного інтелекту Н. Холл; шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA); оцінка комунікативних умінь Л. Міхельсона; модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі. Охарактеризуємо кожен з обраних методик більш детально.

Метод Анкетування.

Це метод дослідження, що полягає у заповненні питальника (анкети) респондентом. Анкета містить запитання, що стосуються теми дослідження, і респондент повинен відповісти на них, зазвичай за допомогою вибору однієї з декількох запропонованих відповідей або за допомогою ранжування. Анкетування може бути проведено як в паперовому, так і в електронному вигляді.

Основні переваги методу анкетування полягають у тому, що воно дозволяє отримати значну кількість даних з великої кількості респондентів за короткий час. Крім того, він є дешевим та легким у використанні. Однак, метод анкетування має деякі обмеження. Наприклад, респонденти можуть не зрозуміти запитання, вони можуть бути нечесними у своїх відповідях, анкета може бути надто загальною або неадекватною для досліджуваної проблеми.

До анкети були включені питання, що стосувалися особистих даних студентів. Питання анкети ми формували ґрунтуючись на тему та мету дослідження. Досліджуваним було поставлено такі питання:

- 1) Вік досліджуваних.
- 2) Сімейний статус.

- 3) Чи маєте ви дітей?
- 4) Чи працюєте ви?
- 5) Ви проживаєте ви з батьками чи окремо від них?
- 6) Як часто ви бачитесь з людьми, в оточенні котрих зростали?

Таким чином, у нас є можливість зібрати індивідуальні дані, які відіграють важливу роль у подальшій роботі. Ці дані дозволять нам не лише більш детально проаналізувати ситуацію, але й забезпечити точність та об'єктивність в описі отриманих результатів

Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Методика створена Д. Расселом та М. Фергюсоном і спрямована на виявлення переживання самотності. Опитувальник складається з двадцяти тверджень, які респондент має оцінити з точки зору частоти їх появи у власному житті. При обробці результатів дослідження, в залежності від балів, які набрав досліджуваний, можна отримати високий, середній або низький рівень суб'єктивного рівня самотності.

Феномен самотності характеризується сприйняттям самотності як суб'єктивного, суто особистого та унікального досвіду. Однією з найбільш характерних ознак самотності є своєрідне відчуття повного занурення в себе, самотність відрізняється від інших переживань тим, що вона цілісна.

Самотність – це складне почуття, яке об'єднує втрачене у внутрішньому світі людини. Самотність спонукає людину активно шукати шляхи боротьби з цією «хворобою», оскільки самотність суперечить основним очікуванням і надіям людини і тому вважається вкрай небажаною. У самотності є пізнавальний момент, самотність є символом самого себе; воно говорить людині, «хто я є в цьому житті». Самотність – це особлива форма самосвідомості, загострене відчуття себе.

Дана методика є ефективним інструментом для вивчення чинників самотності у жінок, оскільки вона дозволяє виявити не лише об'єктивні соціальні умови, але й суб'єктивні переживання людини. Самотність часто

має психологічний характер, пов'язаний із відчуттям ізоляції, незалежно від кількості соціальних контактів.

Використання цієї методики в контексті дослідження самотності у жінок є обґрунтованим через її здатність виявляти внутрішні фактори, такі як низька самооцінка, емоційна відчуженість або неспроможність побудувати близькі стосунки, які можуть бути визначальними в розвитку самотності. Методика також дає змогу кількісно оцінити рівень самотності, що полегшує аналіз динаміки та взаємозв'язку з іншими психологічними або соціальними факторами, такими як сімейний стан, соціальна підтримка та психологічне благополуччя.

Діагностика емоційного інтелекту Н. Холл

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- 1) «Емоційна обізнаність»;
- 2) «Управління своїми емоціями»;
- 3) «Самотивація»;
- 4) «Емпатія»;
- 5) «Розпізнавання емоцій інших людей».

Методика діагностики емоційного інтелекту Холла є доцільною для дослідження чинників самотності у жінок, оскільки емоційний інтелект відіграє ключову роль у встановленні та підтриманні міжособистісних стосунків. Емоційна компетентність впливає на здатність жінок розпізнавати, контролювати і виражати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей, що є критичним для побудови глибоких, довірчих зв'язків.

Недостатньо розвинений емоційний інтелект може стати перешкодою для формування здорових соціальних контактів, що може призводити до відчуття ізоляції та самотності. Методика Холла дозволяє оцінити різні аспекти емоційного інтелекту (усвідомлення власних емоцій, емпатія,

управління емоціями тощо), що допомагає виявити можливі психологічні бар'єри в міжособистісних стосунках і зрозуміти, як низький рівень емоційного інтелекту може сприяти виникненню самотності.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)

Вибір методики SELSA обумовлений її широкими можливостями, які дають змогу визначати різні типи самотності, зокрема емоційну та соціальну, а також види емоційної самотності, такі як сімейна й романтична. Аналіз цих аспектів дозволяє виявити причини самотності, що сприяє розробленню більш ефективних заходів для її подолання. SELSA є популярним інструментом дослідження самотності серед науковців Європи та США, оскільки демонструє високу валідність і надійність.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) складається з двох частин, які містять відповідно 23 і 14 тверджень. Відповіді оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта, що дозволяє отримати детальні результати. Обробка даних здійснюється за допомогою спеціального ключа. Перша частина методики спрямована на вимірювання рівня емоційної самотності, розділяючи її на сімейну та романтичну складові, тоді як друга частина оцінює рівень соціальної самотності.

Оцінка комунікативних умінь Л. Міхельсона

Дана методика призначена для оцінки рівня комунікативної компетентності та якості сформованих основних комунікативних навичок. Вона є різновидом тесту досягнень і побудована у вигляді завдань з вибором правильної відповіді. У тесті пропонується певний еталон поведінки, що відповідає компетентному, впевненому та партнерському стилю. Ступінь відповідності цьому еталону визначається за кількістю правильних відповідей. Неправильні відповіді поділяються на два типи: «знизу» (залежні) та «зверху» (агресивні).

Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій, до кожної з яких надається 5 варіантів можливих дій. Учаснику необхідно обрати один варіант, який найкраще відображає його власну поведінку в цій ситуації.

Вибір більше одного варіанту або додавання власної відповіді заборонені. За допомогою спеціального ключа можна визначити, чи обраний варіант відноситься до впевненого, залежного або агресивного типу реагування. Наприкінці підраховується кількість правильних та неправильних відповідей у відсотковому співвідношенні до загальної кількості обраних варіантів.

Модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі

Дану методику ми використовували з метою оцінки індивідуальних відмінностей жінок в якості відносин прив'язаності. Методика ECR-R є переробленою версією однойменної методики К. Бреннан і Ф. Шейвера. Твердження в модифікованому варіанті були відібрані з оригіналу з використанням методів теорії тестових завдань (IRT).

Тест містить 36 тверджень, які складають дві шкали – шкалу тривожності в стосунках прив'язаності, тобто рівня впевненості або неупевненості в надійності і чуйності значущої людини і шкалу уникнення близькості в стосунках прив'язаності, тобто ступеню дискомфорту, який переживається при психологічному зближенні з іншою людиною і формуванню залежності від неї.

Валідність і надійність методики підтверджена численними дослідженнями. Тест-ретестова надійність становить понад 0,7 за період 8 тижнів. Коефіцієнт надійності альфа наближається до 0,90 для кожної з шкал. Автори констатували, що опитувальник відповідає всім вимогам психометричних стандартів.

В ході статистичної обробки даних застосовувався *кореляційний аналіз Пірсона*.

Кореляційний аналіз за методом Пірсона є одним із найпоширеніших інструментів у психологічних дослідженнях для вивчення взаємозв'язків між змінними. Цей підхід дозволяє оцінити силу і напрямок лінійної залежності між двома чи більше змінними, що робить його надзвичайно важливим для аналізу психологічних та поведінкових даних. Наприклад, він може

використовуватися для визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та якістю сну, або між соціальною підтримкою і загальним рівнем задоволеності життям.

Кореляційний аналіз не лише дає змогу оцінити силу зв'язку, яка може варіюватися від відсутньої до сильної, але й допомагає уникнути помилкових висновків щодо причинності. Цей метод підкреслює виключно статистичний взаємозв'язок між змінними, що означає, що на основі кореляції не можна робити висновки про прямі причинно-наслідкові зв'язки. Наприклад, висока кореляція між двома змінними не гарантує, що одна змінна впливає на іншу, оскільки їхній зв'язок може бути обумовлений впливом сторонніх факторів.

Додатково, кореляційний аналіз використовується для прогнозування. Встановлені зв'язки між змінними можуть стати основою для прогнозування поведінкових або психологічних показників. Наприклад, якщо відомо, що існує сильна кореляція між часом, витраченим на навчання, і рівнем академічної успішності, це може слугувати основою для розробки освітніх стратегій. Таким чином, кореляційний аналіз за Пірсоном є надзвичайно корисним і універсальним інструментом для дослідження психологічних процесів. Він дозволяє зрозуміти характер взаємодії між змінними, забезпечуючи основу для глибших висновків і практичних рекомендацій у сфері психічного здоров'я, поведінки та соціальної взаємодії.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження

Реалізація експериментального дослідження здійснювалася у 2024 році. Дослідно-експериментальна робота проводилася на базі соціальних мереж (Facebook та Instagram). Вибірку емпіричного дослідження склали 60 жінок, віком від 26 до 55 років.

Мета даного дослідження полягає у вивченні чинників самотності жінок та шляхів її подолання. В ході практичного дослідження ми використовували вже згадані раніше методи емпіричного дослідження: метод анкетування, методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассела та М. Фергюссона); діагностика емоційного інтелекту Н. Холл; шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA); оцінка комунікативних умінь Л. Міхельсона; модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі.

Обробка результатів здійснювалася методом математичної статистики (Excel), застосовувався метод лінійної кореляції за r-Пірсоном, підрахунки результатів дослідження проводилися за допомогою програми Numbers for Pages.

Наступним етапом дослідження стала організація вибірки. Було визначено оптимальну кількість учасників та критерії відбору. Основним критерієм у цьому дослідженні була жіноча стать, що відповідало меті роботи. Учасниці пройшли опитування та тестування, при цьому було дотримано принципів конфіденційності та добровільності участі, що забезпечило етичність процесу збору даних.

Після завершення опитування та тестування дані було зібрано, оброблено за допомогою статистичних методів і спеціалізованого програмного забезпечення, а потім проінтерпретовано. На основі аналізу було сформульовано висновки, спрямовані на допомогу жінкам у подоланні самотності.

Для отримання додаткової інформації про життєвий досвід респондентів було використано анкетування. Анкети включали запитання, які дозволяли зібрати об'єктивні дані про особисте життя учасниць. Узагальнюючи результати, ми отримали цінну інформацію, яка стала основою для подальших висновків. Щоб полегшити аналіз і зробити інтерпретацію зрозумілою, результати було переведено у відсоткове співвідношення, що дозволило виявити закономірності та структурувати отримані дані. Цей послідовний підхід забезпечив повноту та точність отриманих результатів, сприяючи глибшому розумінню проблеми і пошуку шляхів її вирішення. В результаті обробки анкетних даних ми дізналися, що найчисленнішу категорію становлять жінки віком від 36 до 45 років – 47%,

менше жінок, віком від 26 до 35 років – 42% та найменше жінок, котрим є від 46 до 55 років - 11%.

Найбільше у вибірці одружених жінок (54%) та які мають дітей (58%). Також, ми виявили, що серед опитаних 78% є працевлаштованими і 88% живуть окремо від батьків, а 41% бачаться з людьми, в оточенні котрих вони зростали, раз на кілька місяців.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати анкетування

№ з/п	Твердження	Отриманий результат
1.	Вік досліджуваних.	36-45 років – 47% 26-35 років – 42% 46-55 років - 11%
2.	Сімейний статус.	Одружена - 54% Неодружена і не маю партнера - 8% Неодружена, але у стосунках - 8% Розлучена, але у стосунках - 10% Розлучена і не маю партнера - 20%
3.	Чи маєте дітей?	Так – 58% Ні – 42%
4.	Чи працевлаштовані?	Так – 78% Ні – 22%
5.	Ви проживаєте з батьками чи окремо від них?	Окремо від батьків – 88% З батьками – 12%
6.	Як часто ви бачитесь з людьми, в оточенні котрих зростали?	Щодня - 5% Щотижня - 22% Раз на кілька місяців - 41% Раз на рік - 14% Не бачусь - 18%

Загалом, ці дані відображають тенденцію до самотійного та соціально активного способу життя серед жінок вибірки, більшість із яких підтримує стабільні зв'язки з родиною та близьким оточенням, водночас залишаючись працевлаштованими та незалежними.

2.3. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження чинників самотності жінок

Аналіз результатів дослідження за модифікованим опитувальником «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі.

Обробка результатів здійснювалась шляхом підрахунку балів за шкалами чотирьох типів прихильності: тривожний, безпечний, уникаючий. Максимальний бал по шкалі 12, чим більше отримане значення наближене до цього балу, тим ближче досліджуваний до цього типу прихильності. Низькі значення тривожності та уникнення, бали яких в сумі становлять значення в діапазоні від 0 до 5 свідчать про безпечний тип прихильності. Отримані узагальнені дані представимо у вигляді таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Узагальнені результати типів прихильності досліджуваних

№ з/п	Тип прихильності	Отримані результати (%)
1.	Тривожний	26
2.	Уникаючий	52
3.	Безпечний	22

Таким чином, результати дослідження показали, що найбільшій частині досліджуваних жінок (52%), притаманний уникаючий тип прихильності. Таким людям найважливіше всього самодостатність та незалежність і ці почуття вони не готові проміняти на близькі взаємини. Навіть коли людину з таким типом прихильності тягне до партнера, вона все одно вирішує тримати дистанцію. Уникаючий тип прихильності характеризується чітким дотриманням своїх кордонів, не дозволяючи контролювати себе та свої дії.

Тривожний тип прихильності простежується у 26% досліджуваних. Такі люди дуже залежать від змін поведінки та настрою свого партнера. У стосунках особистості з тривожним типом прихильності наповнені тривогою та переживаннями. Дії цих людей є непослідовими, в результаті потім, вони шкодують про свої вчинки, слова та поведінку. Але, якщо партнер не дає приводів сумніватися в ньому та підтримує, то тривожний тип стає більш спокійним та врівноваженим у відносинах.

Безпечний тип прихильності має найменша кількість досліджуваних (22%). Для людей, у яких переважає цей тип прихильності є природнім дарувати ніжність та позитивні почуття. Вони не бояться втратити свого партнера, впевнено доносять свої бажання та потреби, насолоджуються стосунками, правильно інтерпретують емоції партнера.

Отже, результати дослідження вказують на значну різноманітність типів прихильності серед жінок, із домінуванням унікаючого типу, що відображає акцент на самостійності та потребі в особистому просторі, а також важливість взаємопідтримки для зниження тривожності та формування довіри у стосунках.

З метою наочної презентації отриманих даних, результати дослідження представимо у вигляді діаграми (рис. 2.1).

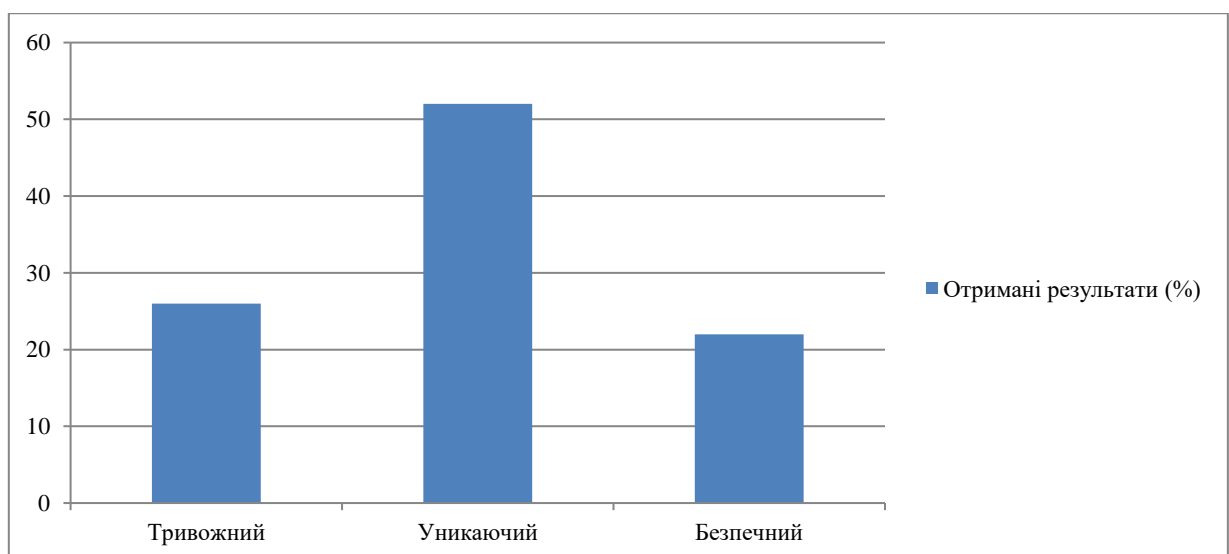


Рис. 2.1. Узагальнені результати типів прихильності досліджуваних

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що у жінок переважає унікаючий тип прихильності. У дорослому віці цей тип може впливати на міжособистісні стосунки, де людина може бути емоційно відстороненою або не відкритою до близькості та підтримки.

Окремо порахуємо статистичні показники самотності досліджуваних.

Таблиця 2.3

Статистичні показники типу прихильності у досліджуваних

Тип прихильності	Показник	Результат
Тривожний	Середній бал	4,31
	Середнє відхилення	4
	Стандартне відхилення	0,55
Унікаючий	Середній бал	7,35
	Середнє відхилення	9,5
	Стандартне відхилення	1,62
Безпечний	Середній бал	2,35
	Середнє відхилення	2,5
	Стандартне відхилення	0,24

У підсумку, унікаючий тип прихильності виявився найпоширенішим серед досліджуваних осіб. Він характеризується найвищими середніми показниками, проте також демонструє значну варіативність, що свідчить про широкий спектр індивідуальних особливостей у цій категорії. Тривожний тип прихильності виявлено як помірно виражений, із незначними відхиленнями серед учасників, що говорить про відносно однорідну присутність цього типу в групі. Натомість безпечний тип прихильності є найменш вираженим і має мінімальну варіативність, що може вказувати на його рідкість у досліджуваній вибірці.

Ці результати можуть свідчити про схильність групи до неадаптивних стилів прихильності, таких як унікаючий і тривожний. Такі типи прихильності часто впливають на якість соціальних і міжособистісних стосунків, ускладнюючи встановлення довірливих і гармонійних взаємодій.

Ця тенденція може мати значення для розуміння динаміки емоційних зв'язків у групі та підкреслює необхідність роботи з підвищенням емоційної стабільності й формуванням безпечного типу прихильності для покращення міжособистісної взаємодії.

Аналіз результатів дослідження за методикою діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Расела та М. Фергюссона)

У рамках дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності було зібрано дані, які ми проаналізували відповідно до алгоритму методики. Для обробки результатів відповіді респондентів кодували таким чином: «Часто» множили на 3, «Іноді» – на 2, «Рідко» – на 1, а «Ніколи» – на 0. Після цього всі значення сумували для кожного респондента. Максимально можливий показник рівня самотності становить 60 балів, що відображає найвищий рівень суб'єктивного відчуття самотності.

Узагальнені результати аналізу були представлені у вигляді таблиці 2.4, яка демонструє розподіл рівнів самотності серед учасників дослідження. Ці дані дозволяють оцінити загальну тенденцію в групі, виявити найбільш поширені показники та провести порівняння між різними категоріями респондентів. Аналіз отриманих результатів також надає можливість глибше зрозуміти специфіку суб'єктивного сприйняття самотності та її варіативність у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.4

Аналіз рівня суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних

№ з/п	Рівень	Результат (%)
1.	Високий (40-60 балів)	9
2.	Середній (20-40 балів)	26
3.	Низький (0-20 балів)	65

Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності серед жінок показали такі тенденції:

- 65% респонденток мали низький рівень самотності (0-20 балів). Ця група є найбільшою і характеризується наявністю стабільних соціальних зв'язків та емоційної підтримки. Для цих жінок самотність не є значущою проблемою, оскільки вони відчуваються емоційно забезпеченими та отримують необхідну підтримку від свого соціального оточення. Це дозволяє їм успішно уникати почуття ізоляції в повсякденному житті.
- 9% респонденток мали високий рівень самотності (40-60 балів). Це найменша група, яка включає жінок, для яких самотність є значним психологічним викликом. Вони можуть стикатися з труднощами у соціальних взаємодіях, відчувати ізоляцію навіть у присутності інших людей або переживати емоційну відчуженість. Ця група, ймовірно, має труднощі із встановленням глибоких і довірливих зв'язків, що підсилює відчуття самотності.
- 26% респонденток продемонстрували середній рівень самотності (20-40 балів). Ця група включає жінок, які періодично можуть відчувати самотність, однак це не є постійним станом.

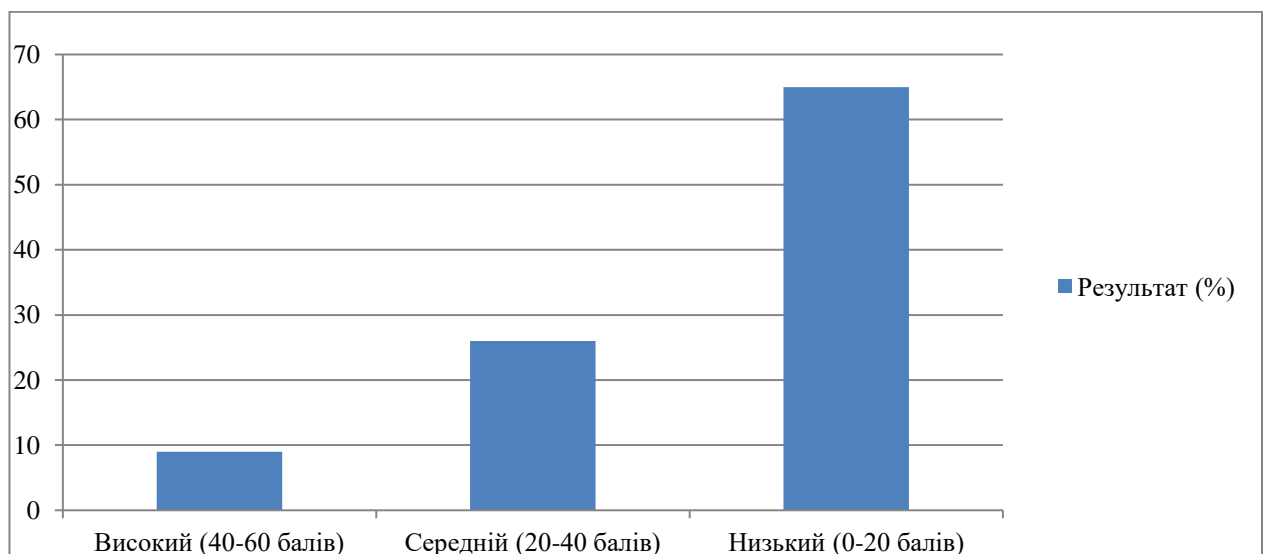


Рис. 2.2. Аналіз рівня суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних

Загальний аналіз свідчить про те, що більшість опитаних жінок (65%) мають низький рівень самотності, що вказує на високий рівень соціальної адаптації. Це свідчить про те, що ці жінки здатні підтримувати стабільні міжособистісні стосунки, знаходити ресурси для емоційного балансу та успішно інтегруватися у своє соціальне середовище.

Водночас наявність груп із середнім (26%) і високим (9%) рівнями самотності підкреслює важливість звернення уваги на емоційні та соціальні потреби цих респонденток. Для цих груп можуть бути актуальними програми підтримки, спрямовані на розвиток соціальних навичок та створення емоційно безпечного середовища. Це може включати консультування, групові тренінги для розвитку взаємин, а також створення соціальних платформ, що сприяють налагодженню контактів і розширенню соціального кола. Такий підхід не лише допоможе подолати відчуття самотності, а й сприятиме підвищенню загальної якості життя жінок.

Окремо порахуємо статистичні показники самотності досліджуваних і приведемо їх в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Статистичні показники рівня суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних

Рівень	Показник	Результат
Високий	Середній бал	51,2
	Середнє відхилення	44
	Стандартне відхилення	8,04
Середній	Середній бал	27,7
	Середнє відхилення	22
	Стандартне відхилення	6,18
Низький	Середній бал	12,4
	Середнє відхилення	8
	Стандартне відхилення	5,36

Таким чином, найбільш виражене суб'єктивне відчуття самотності спостерігається у респондентів із високим рівнем показників. У групах із середнім та низьким рівнем самотність проявляється значно слабше. Отримані результати демонструють закономірність: зі зменшенням рівня показників відчуття самотності поступово знижується, що свідчить про різний ступінь емоційної та соціальної адаптації серед учасників дослідження.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холл

За допомогою даної методики ми оцінювали рівень розвитку емоційного інтелекту людини, приділяючи увагу його ключовим компонентам, кожен з яких виконує важливу роль у розумінні та управлінні емоціями. Аналіз включав оцінювання таких шкал:

1. Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їх природу та вплив на поведінку. Цей компонент дає змогу людині чітко ідентифікувати свої емоційні стани, що є основою для самоконтролю та ефективного самовираження.
2. Управління своїми емоціями – здатність контролювати емоційні реакції, особливо в стресових або конфліктних ситуаціях. Вона відображає емоційну стійкість людини, її вміння зберігати спокій і діяти раціонально в складних обставинах.
3. Самомотивація – вміння використовувати свої емоції для досягнення поставлених цілей. Цей компонент включає внутрішню мотивацію, здатність підтримувати ентузіазм та зосередженість навіть перед обличчям труднощів.
4. Емпатія – здатність розуміти емоції, потреби та переживання інших людей. Емпатія сприяє встановленню довірливих стосунків, дозволяє людині адаптувати свою поведінку, враховуючи емоційний стан оточення.

5. Розпізнавання емоцій інших людей – уміння не лише розуміти емоції співрозмовників, але й ефективно адаптуватися до них у процесі комунікації. Цей компонент сприяє побудові гармонійних взаємин та встановленню конструктивного діалогу.

Після оцінювання за кожною шкалою було підраховано загальний інтегративний показник емоційного інтелекту, який відображає загальний рівень здатності людини розуміти, регулювати та використовувати емоції у повсякденному житті. Отримані результати структуровано й узагальнено у вигляді таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Діагностика емоційного інтелекту досліджуваних жінок

№ п/п	Назва шкали	Рівень	Отриманий результат (%)
1.	Емоційна обізнаність	Низький	23
		Середній	40
		Високий	37
2.	Управління своїми емоціями	Низький	24
		Середній	40
		Високий	36
3.	Самомотивація	Низький	55
		Середній	32
		Високий	13
4.	Емпатія	Низький	25
		Середній	62
		Високий	13
5.	Розпізнавання емоцій інших людей	Низький	27
		Середній	47
		Високий	26
6.	Інтегративний емоційний Інтелект	Низький	48
		Середній	47
		Високий	5

Результати таблиці свідчать, що більшість жінок мають середній рівень емоційної обізнаності (40%), тоді як 37% демонструють високий рівень цього показника. Це вказує на значну здатність жінок до усвідомлення власних емоцій та емоційних станів.

Управління своїми емоціями. 40% жінок знаходяться на середньому рівні, що вказує на те, що значна частина має здатність керувати своїми емоціями на помірному рівні. 36% жінок мають високий рівень цього показника, що свідчить про високий рівень самоконтролю та здатність ефективно управляти емоціями. 24% мають низький рівень, що вказує на невелику частину жінок, яким важко контролювати свої емоції.

Самомотивація. 55% жінок мають низький рівень самомотивації, що є домінуючим показником у цій шкалі. Це може свідчити про потребу в розвитку внутрішньої мотивації у більшості жінок. 32% знаходяться на середньому рівні, що вказує на деяку кількість жінок, які мають помірну мотивацію. 13% жінок мають високий рівень самомотивації, що є меншою частиною, але ця група демонструє високі здатності до досягнення цілей завдяки внутрішньому стимулюванню.

Емпатія. 62% жінок мають середній рівень емпатії, що свідчить про те, що більшість учасниць здатні розуміти і співчувати іншим, хоча це не є виключно високим рівнем розвитку цієї якості. 25% жінок мають низький рівень емпатії, що вказує на потребу вдосконалення виявлення та розуміння емоцій інших людей. 13% жінок демонструють високий рівень емпатії, що є меншою часткою, але вона має дуже високу здатність до співчуття та взаєморозуміння.

Розпізнавання емоцій інших людей. 47% жінок мають середній рівень в цій шкалі, що говорить про значну здатність виявляти емоції інших, але без високої точності чи швидкості. 26% жінок мають високий рівень, що свідчить про здатність з високою точністю розпізнавати емоції в інших. 27% жінок мають низький рівень, що означає, що чверть жінок мають складнощі в розпізнаванні емоцій інших.

Інтегративний емоційний інтелект. 48% жінок мають низький рівень інтегративного емоційного інтелекту, що є найвищим показником серед шкал і вказує на потребу розвитку цього аспекту. 47% жінок знаходяться на середньому рівні, що означає, що більшість здатні інтегрувати емоційні навички в повсякденне життя, але не завжди з високою ефективністю. 5% мають високий рівень, що є дуже низьким показником, і ця група демонструє високу здатність поєднувати емоції і розум в складних ситуаціях.

Таким чином, більшість жінок демонструють середній рівень емоційного інтелекту в більшості шкал (наприклад, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей). Низький рівень переважає в самотивації та інтегративному емоційному інтелекті, що свідчить про необхідність розвитку цих аспектів емоційного інтелекту. Високий рівень переважає в управлінні емоціями та розпізнаванні емоцій інших людей, що свідчить про добре розвинуті навички в цих сферах у меншій частини жінок.

З метою наочного представлення отриманих результатів, зобразимо їх у графічному варіанті (рис. 2.3).

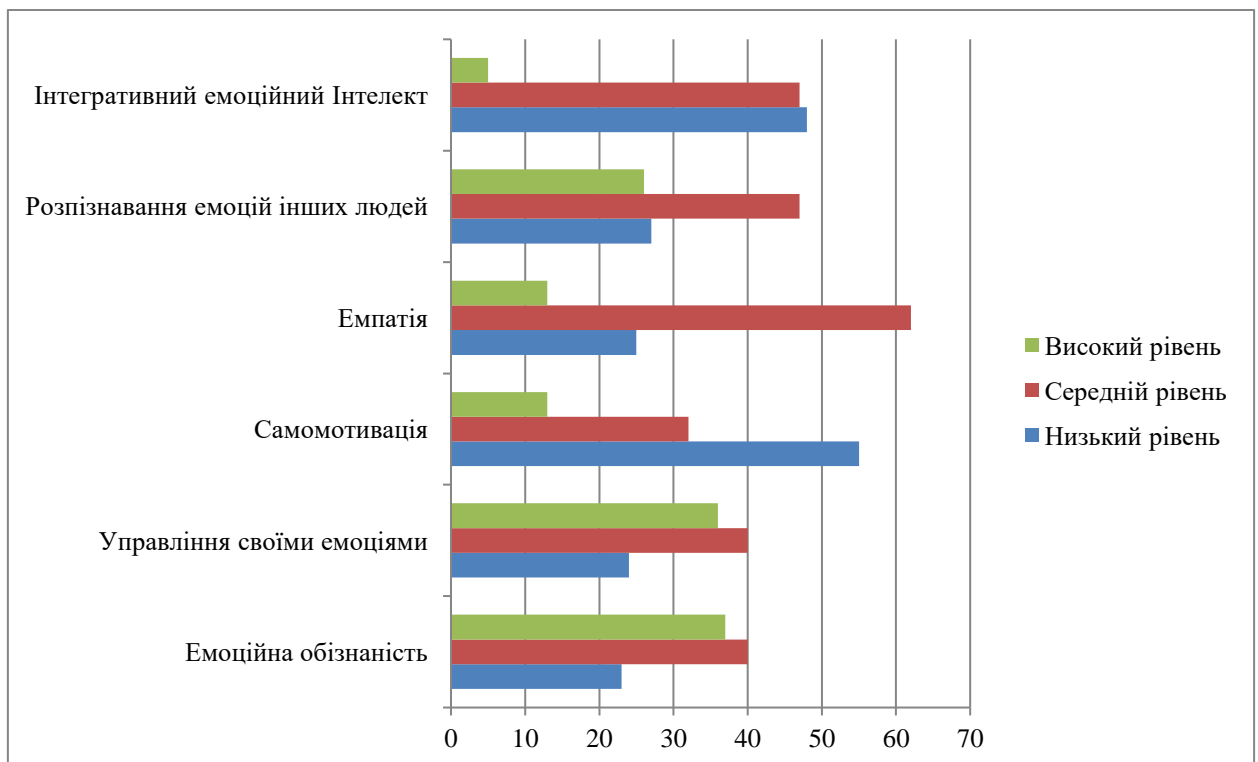


Рис. 2.3. Діагностика емоційного інтелекту досліджуваних жінок

За результатами діаграми можна зробити висновок, що середній рівень емоційного інтелекту є найбільш поширеним серед жінок. Це свідчить про те, що більшість респонденток мають помірну здатність до розуміння та управління своїми емоціями, а також до встановлення ефективних міжособистісних стосунків.

Окремо порахуємо статистичні показники самотності досліджуваних і представимо в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Статистичні показники емоційного інтелекту досліджуваних жінок

Показник	Рівень	Інтегративний емоційний інтелект	Розпізнавання емоцій інших людей	Емпатія	Само-мотивація	Управління своїми емоціями	Емоційна обізнаність
Середнє значення	Високий	65,1	13,5	13,1	11,78	12,4	11,04
	Середній	34,8	7,83	9,9	4,1	8,09	9,29
	Низький	15	2,23	2,64	2	2,52	12,35
Середнє відхилення	Високий	58	11	12	9	11	5
	Середній	21	6	9	1	10	6
	Низький	5	13	5	2	3	16
Стандартне відхилення	Високий	7,17	2,23	1,16	2,50	2,07	7,24
	Середній	11,56	2,14	0,78	2,63	2,41	6,98
	Низький	31,8	6,06	5,37	5,85	5,51	0,71

У підсумку, люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають стабільні показники за всіма параметрами, що підтверджує їхню здатність ефективно розпізнавати емоції, проявляти емпатію, мотивувати себе та керувати емоціями. У середньому рівні показники демонструють відносну сталість, але варіативність у результатах свідчить про наявність учасників із різним ступенем розвитку цих навичок. Низький рівень емоційного інтелекту характеризується значною варіативністю у результатах, що може свідчити

про суттєві прогалини у здатності керувати емоціями, емпатії та емоційній обізнаності.

Аналіз результатів дослідження за шкалою соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)

Дана методика була використана з метою дослідження рівня соціальної та емоційної самотності серед дорослих респондентів. Вона дозволяє оцінити два основні аспекти самотності: соціальну самотність та емоційну самотність. Завдяки цьому ми отримали змогу краще зрозуміти, які саме аспекти самотності є найбільш поширеними серед респондентів, а також виявити можливі фактори, що впливають на соціальну чи емоційну ізоляцію.

Отримані результати представимо у вигляді таблиці 2.5.

Таблиця 2.8

Аналіз результатів соціальної та емоційної самотності жінок

№ п/п	Назва шкали	Рівень	Отриманий результат (%)
1.	Шкала сімейної емоційної самотності	Низький	90
		Середній	10
2.	Шкала самотності в романтичних стосунках	Низький	100
3.	Шкала соціальної емоційної самотності	Низький	97
		Середній	3
4.	Загальна шкала	Низький	100

Отже, на основі представлених результатів можна зробити висновок, що рівень соціальної та емоційної самотності серед жінок, які брали участь у дослідженні, є переважно низьким. Отримані дані свідчать, що жінки в дослідженні отримують достатній рівень підтримки та емоційної близькості як у сімейному, так і в романтичному та соціальному середовищі. Це вказує на високий рівень соціальної адаптації та задоволення базових емоційних потреб у стосунках.

Окремо порахуємо статистичні показники тривожності досліджуваних і представимо в таблиці Таблиці 2.9

Таблиця 2.9

Статистичні показники соціальної та емоційної самотності жінок

Показник	Рівень	Шкала сімейної емоційної самотності	Шкала самотності в романтичних стосунках	Шкала соціальної емоційної самотності	Загальна шкала
Середнє значення	Високий	-	-	-	-
	Середній	34,85	-	44	-
	Низький	27,	7,08	31,37	62,8
Середнє відхилення	Високий	-	-	-	-
	Середній	37	-	23	-
	Низький	25	8	25	50
Стандартне відхилення	Високий	-	-	-	-
	Середній	1,06	-	1,41	-
	Низький	5,13	3,15	7,18	11,87

Таким чином, жінки з низьким рівнем загальної самотності, як правило, демонструють мінімальні показники за всіма шкалами, зокрема в контексті романтичних стосунків. У свою чергу, середній рівень самотності характеризується більшою варіативністю результатів (високі середні відхилення), що може вказувати на різноманітність особистісних і соціальних характеристик цієї групи.

Аналіз результатів дослідження за оцінкою комунікативних умінь Л. Міхельсона

Дана методика була використана з метою визначення рівня розвитку комунікативних навичок, охоплюючи як вербальні, так і невербальні аспекти спілкування. Методика дозволяє оцінити здатність респондентів ефективно

взаємодіяти з оточуючими, адекватно висловлювати свої думки, почуття і потреби, а також розуміти емоційні стани та невербальні сигнали інших людей. Оцінка комунікативних навичок за методикою Л. Міхельсона охоплює такі аспекти:

1. Вербальна комунікація – здатність чітко, лаконічно і впевнено передавати інформацію, дотримуючись контексту спілкування.
2. Невербальна комунікація – вміння використовувати жести, міміку, інтонації та інші невербальні засоби для покращення ефективності взаємодії.
3. Активне слухання – здатність уважно вислуховувати співрозмовника, демонструючи емпатію та підтримку.
4. Асертивність – уміння відстоювати власну позицію, зберігаючи повагу до інших.
5. Ефективна адаптація – здатність змінювати стиль спілкування залежно від ситуації та контексту.

Отримані результати обробили та представили у вигляді таблиці 2.10.

Таблиця 2.10

Аналіз оцінки комунікативних умінь досліджуваних

№ п/п	Тип поведінки	Отриманий результат (%)
1.	Залежна	2
2.	Агресивна	2
3.	Компетентна	96

Аналіз результатів оцінки комунікативних умінь досліджуваних свідчить про домінування компетентної поведінки серед респондентів: 96% показали високий рівень комунікативної компетентності, що вказує на розвинені навички спілкування, здатність адаптуватися до різних ситуацій і підтримувати ефективні соціальні взаємодії.

Невеликий відсоток досліджуваних демонструє залежну (2%) або агресивну (2%) поведінку. Це може свідчити про можливість труднощів у

частини респондентів із самостійністю в комунікації або стримуванням агресивних реакцій, що може бути точкою для вдосконалення в окремих випадках.

Загалом, результати є позитивними: більшість досліджуваних демонструють високий рівень комунікативних умінь, що забезпечує ефективну та якісну соціальну взаємодію. Це свідчить про їхню здатність до активного слухання, впевнене висловлювання своїх думок і емоцій, а також адаптацію до різних соціальних ситуацій.

Окремо порахуємо статистичні показники самотності досліджуваних.

Таблиця 2.11

Статистичні показники комунікативних умінь досліджуваних

Тип поведінки	Показник	Результат
Залежна	Середній бал	23
	Середнє відхилення	23
	Стандартне відхилення	-
Агресивна	Середній бал	9
	Середнє відхилення	9
	Стандартне відхилення	-
Компетентна	Середній бал	20,13
	Середнє відхилення	20
	Стандартне відхилення	2,89

У підсумку, ми не змогли розрахувати стандартне відхилення, оскільки для кожного з типів поведінки було представлено лише по одному респонденту. Це унеможливорює статистичний аналіз варіативності даних.

Компетентний тип комунікації демонструє високий рівень розвитку, однак значна варіативність середніх значень свідчить про сильний вплив індивідуальних особливостей на комунікативну компетенцію. Це може означати, що такі фактори, як досвід, темперамент, мотивація та контекст взаємодії, суттєво визначають якість комунікаційних навичок у різних

людей. Даний результат підкреслює важливість індивідуального підходу у розвитку комунікативних умінь.

Статистична обробка отриманих результатів

У процесі статистичної обробки даних для дослідження взаємозв'язків між різними показниками використовувався *кореляційний аналіз за методом r-Пірсона*.

Для аналізу було відібрано кілька ключових змінних: вік, сімейний статус, проживання з розширеною сім'єю та проживання на самоті. Кореляційний аналіз допомагає визначити наявність статистично значущого зв'язку між рівнем самотності та цими факторами, а також встановити характер цього зв'язку: чи є він позитивним (коли зростання одного показника супроводжується підвищенням іншого) або негативним (коли зростання одного показника веде до зниження іншого). Кореляційний зв'язок розраховувався за формулою коефіцієнту кореляції Пірсона, де x – стан самотності, а y – особиста характеристика. Отримані дані представимо у вигляді таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

Результати лінійної кореляції r-Пірсона

№ з/п	Перемінна 1	Перемінна 2	Результат
1.	Стан самотності	Вік	$r = -0,020$
2.		Сімейний статус	$r = 0,123$
3.		Розширена сім'я	$r = -0,023$
4.		Проживає сама	$r = 0,250$
5.		Унікаючий тип прихильності	$r = 0,645$
6.		Емоційний інтелект	$r = 0,749$

В результаті проведення кореляційного аналізу ми виявили такі зв'язки:

1. Вік і стан самотності ($r = -0,020$): значення $-0,020$ свідчить про практично відсутній зв'язок між віком і самотністю.

Цей показник означає, що незалежно від того, чи респондент молодий,

чи старший, рівень відчуття самотності залишається стабільним. Вік у цьому випадку не є фактором, який впливає на самотність.

2. Сімейний статус і стан самотності ($r = 0,123$): значення 0,123 показує слабкий позитивний зв'язок.

Це означає, що сімейний статус (наприклад, чи респондент одружений, самотній, розлучений) має невеликий вплив на відчуття самотності. Хоча люди у певних сімейних статусах можуть дещо більше чи менше відчувати самотність, цей вплив незначний.

3. Розширена сім'я і стан самотності ($r = -0,023$): значення -0,023 також вказує на практично відсутній зв'язок.

Цей результат вказує, що наявність або відсутність розширеної сім'ї (наприклад, проживання з батьками, братами, сестрами) майже не впливає на рівень самотності. Люди з розширеною сім'єю можуть почуватися так само самотніми, як і ті, хто проживає без неї.

4. Проживання окремо і стан самотності ($r = 0,250$): значення 0,250 свідчить про помірний позитивний зв'язок.

Це свідчить про те, що ті, хто живе самотійно, мають тенденцію відчувати дещо вищий рівень самотності порівняно з тими, хто проживає з кимось. Однак цей вплив також не є значущим.

5. Унікаючий тип прихильності і стан самотності ($r = 0,645$): значення 0,645 показує середній до сильного позитивного зв'язку.

Це означає, що люди з цим типом прихильності (які уникають емоційної близькості або бояться довіряти іншим) відчують значно вищий рівень самотності. Цей фактор є одним із ключових, який впливає на самотність.

6. Емоційний інтелект і стан самотності ($r = 0,749$): значення 0,749 вказує на сильний позитивний зв'язок.

Цей показник вказує на те, що люди з низьким рівнем емоційного інтелекту (здатності розуміти і керувати власними та чужими емоціями) значно частіше відчують самотність. Високий емоційний інтелект, навпаки,

може допомагати краще справлятися із самотністю.

Згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що найбільший вплив на рівень самотності мають два фактори: унікаючий тип прихильності та емоційний інтелект. Люди, які мають труднощі у встановленні довірливих відносин та не вміють ефективно взаємодіяти на емоційному рівні, частіше відчують самотність. Слабкий або відсутній вплив мають такі фактори, як вік, сімейний статус, розширена сім'я та проживання окремо. Це означає, що ці змінні не є визначальними для виникнення почуття самотності.

Таким чином, на основі ми можемо виокремити два чинника, які впливають на виникнення стану самотності: унікаючий тип прихильності та емоційний інтелект жінок.

Висновки до розділу 2

1. У ході проведеного емпіричного дослідження було детально описано вибірку учасників, обґрунтовано вибір методів дослідження, а також ретельно проаналізовано й описано отримані результати. Вибірка була сформована з урахуванням критеріїв, які забезпечують репрезентативність дослідження та достовірність його висновків. Кількісний і якісний склад вибірки враховував вік, стать, соціальний статус та інші важливі характеристики, які могли вплинути на результати дослідження. Це дозволило отримати повну й об'єктивну картину явища, що вивчалось.

Методологічна база дослідження включала в себе використання сучасних і перевірених методик, які забезпечують високу надійність і валідність даних. Обрані методи відповідали цілям і завданням дослідження, дозволяючи здійснити як кількісний, так і якісний аналіз. Інструментарій було адаптовано до специфіки досліджуваної теми, що дозволило уникнути можливих викривлень результатів.

Отримані дані пройшли багаторівневу обробку, що включала статистичний аналіз та інтерпретацію результатів з урахуванням теоретичних положень, на основі яких будувалося дослідження. Результати було

представлено у вигляді таблиць, графіків і схем, що значно полегшило їх сприйняття та аналіз. Виявлені закономірності та особливості дозволили зробити ґрунтовні висновки, які мають практичну та теоретичну значущість.

2. У межах проведеного аналізу було виявлено, що серед жінок переважає унікаючий тип прихильності, який характеризується специфічними особливостями емоційного реагування та побудови взаємин. Цей тип прихильності формується ще в ранньому дитинстві під впливом взаємодії з основними значущими особами, зазвичай батьками або опікунами, і часто є наслідком недостатньої емоційної підтримки або надмірної критики з їхнього боку. Унікаючий тип прихильності має глибокий вплив на міжособистісну динаміку в дорослому віці, визначаючи стиль взаємодії людини з оточенням.

У дорослих жінок із унікаючим типом прихильності спостерігається тенденція до емоційного дистанціювання у стосунках. Вони можуть уникати близькості, оскільки це асоціюється для них із втратою незалежності або можливим болем через відторгнення. Такі люди зазвичай покладаються на себе, уникаючи залежності від інших, навіть якщо це ускладнює побудову глибоких і довірливих взаємин. Унікаючий тип прихильності також може проявлятися у відмові від відкритого вираження емоцій, що створює бар'єри для емоційної близькості з партнерами, друзями чи родиною.

3. У рамках дослідження також було виявлено, що жінки, в цілому, характеризуються низьким рівнем самотності. Цей показник є значущим, оскільки він свідчить про їхню високу соціальну адаптацію, здатність ефективно налагоджувати і підтримувати емоційні зв'язки з оточенням. Жінки часто демонструють розвинуті соціальні навички, які дозволяють їм інтегруватися у різні соціальні групи, а також знаходити підтримку і взаєморозуміння у стосунках. Висока соціальна адаптація може бути зумовлена багатьма факторами. Один із них – це здатність жінок проявляти емоційну чуйність, емпатію та уважність до потреб інших. Завдяки цим якостям вони нерідко відіграють центральну роль у створенні та підтримці

соціальних зв'язків, виступаючи ініціаторами спілкування та емоційної підтримки. Жінки часто використовують емоційно насичене спілкування, що зміцнює їхні відносини з близькими людьми, друзями та колегами.

4. Під час аналізу результатів дослідження також було встановлено, що у жінок переважає середній рівень емоційного інтелекту. Це означає, що більшість жінок здатні досить ефективно розпізнавати свої емоції та емоції інших, а також контролювати свої реакції у різних ситуаціях. Емоційний інтелект є важливим компонентом соціальної компетентності, який впливає на побудову і підтримку взаємин, рівень комунікації та успішність у розв'язанні міжособистісних конфліктів.

5. Провівши кореляційний аналіз, ми змогли виокремити два чинники, які впливають на виникнення стану самотності у жінок: унікаючий тип прихильності та емоційний інтелект жінок.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ПРОБЛЕМИ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ ТА РОЗРОБКА ШЛЯХІВ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

3.1. Методологічні засади щодо організації та проведення психокорекційних заходів

Психологічна корекція є важливим напрямом сучасної психології, спрямованим на подолання труднощів розвитку, поведінкових проблем та емоційних станів особистості. Її значущість зростає в умовах постійних соціальних змін, зростання психологічних навантажень і запиту на психолого-педагогічну підтримку. Ефективна організація психокорекційних заходів базується на ґрунтовних методологічних засадах, які забезпечують науково обґрунтований підхід до планування, впровадження та оцінювання корекційної роботи.

Методологія психокорекції охоплює системи принципів, методів та форм впливу, що сприяють гармонізації психічного розвитку особистості, формуванню навичок адаптивної поведінки та розвитку особистісних ресурсів. Вона враховує як індивідуальні психологічні особливості, так і специфіку соціального середовища клієнта.

Успішна реалізація психокорекційної діяльності вимагає не лише володіння сучасними психотерапевтичними методами, але й чіткого дотримання методологічних принципів, таких як науковість, системність, гуманістичний підхід, орієнтація на сильні сторони клієнта, а також етичність і конфіденційність.

Метою цього розділу є розкриття ключових методологічних підходів до організації та проведення психокорекційної роботи, визначення її основних принципів і завдань, а також опис підходів до планування та проведення заходів, спрямованих на покращення психологічного благополуччя особистості.

Психокорекція – це система спеціальних заходів, спрямованих на подолання недоліків у психологічному розвитку чи поведінці людини за допомогою цілеспрямованого психологічного впливу.

Цей напрямок роботи орієнтований виключно на клінічно здорових осіб. При цьому акцент робиться на сильних сторонах особистості, незалежно від ступеня їх порушення. У психокорекції фокус зміщується на теперішнє та майбутнє клієнта. Вона розрахована на середньострокову підтримку: короткотривала допомога передбачає до 15 зустрічей, як правило, під час консультування, а довготривала може тривати кілька років, що характерно для психотерапевтичної роботи.

Основною метою психокорекції є трансформація поведінки та розвиток особистісних якостей клієнта. Відмінність між психокорекцією та психологічним розвитком полягає в тому, що перша працює з уже наявними особистісними рисами чи типами поведінки, спрямовуючи зусилля на їх переробку, тоді як розвиток орієнтується на формування нових психологічних характеристик за умови їх недостатнього розвитку.

На сьогодні психокорекція широко застосовується у сфері психологічної допомоги не тільки дітям, а й дорослим. Попри її широке впровадження, у науковій та практичній спільноті існують певні розбіжності щодо підходів і методів її використання.

Психокорекційна ситуація складається з п'яти ключових компонентів:

1. Особа, яка потребує допомоги психолога (клієнт).
2. Фахівець, що надає психологічну допомогу (психолог).
3. Теоретична база, яка використовується для аналізу та розуміння проблеми клієнта.
4. Комплекс процедур (методик і технік), спрямованих на вирішення поставлених завдань.
5. Особливий характер соціальної взаємодії між клієнтом та психологом.

Зі зростанням практичної психології термін «корекція» набув ширшого застосування у сфері вікової психології, як із порушеннями розвитку, так і з нормальними психічними показниками. Розширення застосування психологічної корекції для роботи з людьми, які не мають очевидних клінічних проблем у розвитку, стало можливим завдяки ряду причин:

1. Активне впровадження нових освітніх і професійних програм для дорослих, які спрямовані на максимальну реалізацію їхнього творчого, інтелектуального та професійного потенціалу.
2. Орієнтація на гуманізацію професійного розвитку дорослих, що включає врахування індивідуальних особливостей кожної людини, диференційований підхід до навчання та впровадження різноманітних методів психологічної підтримки і корекції для покращення особистісного та професійного росту..

У цьому контексті характер завдань і спрямованість корекційних заходів значно змінилися. Замість корекції проблем, зумовлених порушеннями чи дефіцитами розвитку, акцент змістився на створення сприятливих умов і можливостей для психічного та особистісного зростання людей, які не мають явних психологічних чи соціальних проблем. Основні методологічні принципи психокорекційної роботи:

1. Науковість. Застосування сучасних, емпірично обґрунтованих теорій та методів для розробки та впровадження корекційних програм.
2. Системність. Психокорекційний процес розглядається як багаторівнева структура, що охоплює особистість клієнта, його поведінкові прояви, соціальні взаємини та психоемоційний стан.
3. Індивідуальний підхід. Увага до унікальних особливостей клієнта: віку, характеру проблеми, рівня розвитку та соціального оточення.
4. Гуманістична спрямованість. Орієнтація на створення умов для гармонійного розвитку особистості, врахування її сильних сторін і потенціалу.

5. Етичність. Дотримання принципів конфіденційності, поваги до особистості клієнта, уникнення шкоди під час психокорекційних впливів.

Етапи організації психокорекційних заходів:

1. Діагностика. Проведення психологічного обстеження для визначення потреб клієнта, виявлення особливостей його розвитку, проблемних зон і ресурсів.

2. Вибір методів і технік. Добір психокорекційних технологій відповідно до цілей, завдань і особливостей клієнта.

3. Планування програми. Створення структурованого плану роботи, що враховує тривалість, форми занять (індивідуальні чи групові) та інтервали між сесіями.

4. Реалізація. Проведення психокорекційних заходів, що можуть включати тренінги, вправи, арт-терапевтичні техніки, сімейну терапію та інші форми роботи.

5. Оцінка ефективності. Аналіз результатів, корекція плану дій у разі необхідності, визначення досягнутих змін і подальших перспектив розвитку клієнта.

Завдання психокорекції:

1. Гармонізація психічного розвитку клієнта.
2. Формування адаптивної поведінки та подолання труднощів.
3. Розвиток емоційного інтелекту та соціальних навичок.
4. Корекція негативних установок, страхів або тривожності.

Таким чином, методологічні засади є основою для забезпечення цілісності, системності та послідовності психокорекційної роботи, спрямовуючи її на досягнення сталих і тривалих позитивних змін у психоемоційному стані та поведінці клієнта. Вони визначають загальний напрямок втручання, структуруючи процес роботи та забезпечуючи взаємозв'язок між окремими етапами корекційного впливу.

3.2. Програма психокорекційних заходів щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок

Самотність є поширеним явищем у сучасному суспільстві, яке значною мірою впливає на психічне здоров'я та загальний емоційний стан жінок. Вона може проявлятися як стан ізоляції, відчуття незадоволеності міжособистісними відносинами чи брак соціальної підтримки. Особливо гостро ця проблема постає у жінок у період середнього віку, коли соціальні очікування, професійні виклики та сімейні обставини можуть посилювати відчуття самотності.

Вплив самотності на психічний стан є багатограним. Зокрема, вона сприяє виникненню тривожності, депресії, зниженню самооцінки, втраті життєвої енергії та мотивації до особистісного розвитку. Нерідко наслідки самотності формують у жінок негативний образ себе, ускладнюють соціальну взаємодію та спричиняють емоційне вигорання.

Дана програма психокорекційних заходів спрямована на зменшення впливу наслідків самотності шляхом комплексного підходу до вирішення проблеми. Вона враховує потреби жінок у відновленні емоційної рівноваги, формуванні ресурсного мислення, розвитку соціальних навичок та особистісного потенціалу.

Програма базується на методології психокорекційної роботи, що орієнтується на здорові аспекти особистості, зокрема її здатність до самовдосконалення та позитивних змін. Комплекс заходів у межах програми передбачає психоемоційну підтримку, застосування технік емоційної саморегуляції, комунікаційних тренінгів та когнітивно-поведінкових методів.

Очікується, що впровадження програми сприятиме підвищенню психоемоційної стійкості, покращенню самооцінки та гармонізації внутрішнього світу учасниць, що, у свою чергу, позитивно позначиться на їхньому загальному психічному стані та якості життя.

Мета програми: зниження негативного впливу наслідків самотності на психоемоційний стан жінок, розвиток навичок емоційної саморегуляції,

формування ресурсного мислення та підтримка гармонійного особистісного розвитку.

Завдання програми:

1. Виявлення та усвідомлення емоційних, соціальних і когнітивних наслідків самотності.
2. Формування позитивного ставлення до себе і підвищення самооцінки.
3. Розвиток навичок соціальної взаємодії та комунікації.
4. Розвиток навичок емоційної саморегуляції та управління стресом.
5. Формування ресурсного мислення та усвідомлення особистісного потенціалу.

Цільова аудиторія: жінки, які відчувають дискомфорт або психоемоційне напруження, пов'язане із самотністю.

Тривалість програми: 5 сесій (по 60 хвилин) з періодичністю 1 раз на тиждень.

Форма роботи: групова (10 учасниць).

Місце проведення: платформа Zoom.

Етапи реалізації програми

1. Підготовчий етап

Діагностика: тестування (шкала депресії Бека, шкала самотності Рассела).

Встановлення довірливого контакту з учасницями.

Вправа: «Коло довіри».

Мета: створення атмосфери довіри та безпеки, зняття напруги, формування відчуття прийняття та підтримки серед учасниць.

Психолог пояснює мету вправи та наголошує, що всі висловлювання учасниць залишаються конфіденційними. Важливо підкреслити, що кожна учасниця має право висловлюватися стільки, скільки вважає за потрібне.

Приклад слів психолога: «Давайте сьогодні створимо простір, де кожна з вас почуватиметься комфортно і безпечно. Ми почнемо з невеликої вправи, щоб познайомитися ближче і відчути підтримку одна одної».

Психолог просить учасниць увімкнути режим перегляду учасників в форматі «галерея».

Кожна учасниця по черзі називає своє ім'я (або те, як хотіла б, щоб її називали), а також коротко розповідає про те, що приносить їй радість або надає сил у складні моменти.

Психолог підбиває підсумки вправи, дякуючи учасницям за відкритість і зазначаючи, наскільки важливою є підтримка одне одного.

Ознайомлення з програмою та визначення очікувань: усне обговорення, яке триває максимум 10 хвилин.

2. Основний етап

Зустріч 1. Усвідомлення самотності як соціального та емоційного феномену

Вправа «Коло самотності» (аналіз відчуттів, пов'язаних із самотністю).

На великому аркуші паперу психолог малює коло, яке умовно поділяється на три зони:

Центр кола – глибокі відчуття самотності (те, що учасниці переживають всередині).

Середня зона – прояви самотності (те, як це почуття впливає на їхню поведінку та взаємодію з іншими).

Зовнішня зона – оточення та зовнішні фактори, що сприяють виникненню почуття самотності.

Учасниці по черзі називають свої думки або емоції, які вони асоціюють із кожною зоною. Наприклад:

Для центру: «Сум», «відчуття ізоляції», «порожнеча». Для середньої зони: «Небажання спілкуватися», «страх бути відкинутою». Для зовнішньої зони: «Відсутність підтримки», «погані стосунки в родині». Кожне висловлювання записується учасницями на аркуші в межах відповідної зони.

Міні-лекція про вплив самотності на психіку.

Групова дискусія: "Як я сприймаю своє становище?".

Зустріч 2. Розвиток самооцінки та позитивного ставлення до себе

Вправа «Мої сильні сторони».

Кожна учасниця приходить на онлайн зустріч з підготовленим аркушем паперу та записує на ньому свої сильні сторони. Для полегшення завдання психолог пропонує подумати про такі аспекти:

Що вам добре вдається робити?

Які риси характеру допомагають вам досягати мети?

Які досягнення викликають у вас гордість?

Які позитивні відгуки ви отримували від інших людей?

Якщо хтось не може нічого написати, психолог допомагає, наводячи приклад.

Робота з позитивними установками: "Я – унікальна, я – цінна".

Техніка роботи з дзеркалом: формування ресурсних афірмацій.

Зустріч 3. Формування навичок соціальної взаємодії

Рольові ігри: «Як знайомитися і підтримувати контакт».

Психолог пояснює учасникам, що знайомство і підтримка контактів є важливою складовою соціальних взаємодій. Важливо вміти не тільки почати розмову, але й підтримувати інтерес і створювати атмосферу довіри.

Учасники діляться на пари і відправляються в окремі Zoom-кімнати. Попередньо, кожна учасниця отримує роль:

1 учасник: Людина, яка знайомиться.

2 учасник: Людина, яка відповідає на знайомство.

Психолог дає інструкцію: один учасник ініціює знайомство, презентує себе, задає питання про іншого. Інший учасник має відповідати на запитання, ставити свої. Після кількох хвилин роль змінюється.

Після чого, психолог пропонує учасникам поділитися своїми враженнями та описати, які стратегії знайомства спрацювали найкраще, як почувалася кожна зі сторін у процесі спілкування.

Вправа «Коло ресурсів» (пошук підтримки в соціумі).

Кожна учасниця приходить на онлайн-зустріч за підготовленим аркушем паперу і пише в центрі слово «Я». Далі, кожна малює коло навколо цього слова і позначає тих людей, які є частиною її соціального кола (родина, друзі, колеги, психологи, знайомі тощо). Учасниці записують, в яких ситуаціях вони можуть звертатися до кожної людини за підтримкою.

Після завершення вправи учасниці можуть поділитися тим, яких людей вони включили у своє коло підтримки, та які види допомоги вони можуть отримати від кожного з цих людей.

Розвиток навичок активного слухання.

Учасники працюють парами. Один учасник розповідає про якусь ситуацію, що викликала в нього сильні емоції (необов'язково негативні). Інший учасник використовує техніки активного слухання: Повторює основні ідеї або запитує уточнюючі питання. Виражає емпатію: «Це звучить дуже важливо для тебе» або «Я можу зрозуміти, чому ти так відчуваєш».

Після 5–7 хвилин учасники змінюються ролями.

Зустріч 4. Робота з емоційною саморегуляцією

Практика релаксації: дихальні техніки, вправи на усвідомленість.

Учасники заздалегідь мають підготувати тихе і безпечне (наскільки це можливо) місце, зручний одяг та йога-коврик. Далі, сідають або лягають у зручну позу, закривають очі.

Психолог дає інструкції:

«Зробіть глибокий вдих через ніс, заповнюючи легені повітрям. Уявіть, як ваше тіло наповнюється спокоєм». «Затримайте дихання на кілька секунд, потім повільно видихніть через рот, уявляючи, як з вами йде напруга». Повторювати дихання протягом 3–5 хвилин.

Техніка «Емоційний щоденник».

Психолог пропонує учасникам записати свої емоції за останній день чи тиждень:

Що я відчувала?

Як я реагувала на різні ситуації?

Що саме викликало мої емоції?

Як я могла би краще справитися з цими емоціями?

Вправа «Перетворення емоцій»: робота з тривогою, сумом і гнівом.

Психолог пропонує кожному учаснику вибрати одну з емоцій: тривогу, сум чи гнів, з якою вони хочуть попрацювати. Після цього учасники зосереджуються на своїх відчуттях, які викликають ці емоції:

«Де у тілі я відчуваю цю емоцію?»

«Які думки або ситуації викликають цю емоцію?»

Далі психолог пропонує трансформувати емоцію:

Для тривоги: «Якщо я почну думати про це з іншої точки зору, чи можу я знайти рішення?»

Для суму: «Що я можу зробити, щоб побачити ситуацію з більш позитивної сторони?».

Для гніву: «Як я можу спрямувати свою енергію в конструктивне русло?».

3. Завершальний етап

Зустріч 5. Підсумкова рефлексія: обговорення досягнень учасниць.

Рекомендації для подальшої самостійної роботи.

1. Регулярне застосування технік релаксації та усвідомленого дихання. Потрібно щодня практикувати техніки глибокого дихання або сканування тіла, щоб зменшити рівень стресу та тривожності. Рекомендується починати день з короткої медитації або дихальної вправи, що допоможе налаштуватися на позитивний лад. Використовуйте техніку дихання «4-7-8» (вдихати на 4 секунди, затримувати на 7 секунд, видихати на 8 секунд) для зниження рівня тривоги.

2. Ведення емоційного щоденника. Продовжуйте записувати свої емоції щодня, фіксуючи важливі моменти, що викликають сильні відчуття. Це допоможе вам краще розуміти свої емоції та їх причини. Аналізуйте записи, щоб побачити повторювані патерни і думки, що ведуть до негативних

емоцій, і знаходьте способи змінювати їх. Після кожного запису намагайтеся знайти позитивні моменти або можливості для росту в тій ситуації.

3. Розвиток навичок активного слухання. Практикуйте активне слухання в щоденних розмовах: намагайтеся бути повністю присутнім у моменті, відкладати свої думки та судження, уважно слухати співрозмовника. Використовуйте техніки уточнення і перефразування, щоб демонструвати співчуття і розуміння до почуттів іншої людини.

4. Робота з емоціями через трансформацію. Для кожної з негативних емоцій (тривога, сум, гнів) спробуйте визначити ситуації, які їх викликають, і застосуйте техніки трансформації. Запитуйте себе: «Що я можу змінити у своїй реакції або ставленні до цієї ситуації?». Пробуйте поєднувати роботу з емоціями з фізичними вправами або творчістю (малювання, письмо), щоб каналізувати емоційну енергію в конструктивне русло.

5. Розвиток соціальних навичок і побудова підтримки. Продовжуйте працювати над розвитком своїх соціальних навичок через участь у групових зустрічах або заходах, де можна практикувати знайомства та підтримку контактів. Пошукайте можливості для побудови міцних соціальних зв'язків: спілкуйтеся з друзями, долучайтеся до груп підтримки, займаючись волонтерською діяльністю чи іншими соціальними ініціативами.

6. Регулярне використання вправ на усвідомленість. Включайте практики усвідомленості (майндфулнес) в повсякденне життя, наприклад, під час прийому їжі, прогулянок або взаємодії з іншими людьми. Практикуйте спостереження за своїми думками та емоціями без осуду або оцінки, дозволяючи собі просто бути у моменті.

7. Збереження балансу між активністю та відпочинком. Забезпечте собі регулярні перерви для відновлення емоційної та фізичної енергії. Використовуйте техніки релаксації, щоб відновити сили після стресових ситуацій. Створіть для себе режим здорового сну, фізичної активності та відпочинку для підтримки психічного благополуччя.

8. Залучення підтримки при потребі. Не бійтеся звертатися за допомогою до психологів або консультантів, якщо відчуваєте потребу у професійній підтримці. Спілкуйтеся з людьми, яким довіряєте, для обміну думками та переживаннями.

Ці рекомендації допоможуть вам працювати над своїм емоційним станом та зберігати баланс у житті, ефективно долати труднощі та покращувати якість життя. Розвиток емоційної інтелігентності є безперервним процесом, тому важливо продовжувати практикувати отримані навички та бути уважним до себе і своїх потреб.

Оцінка ефективності програми (повторне тестування, представлене в підрозділі 3.3).

3.3. Оцінка ефективності психокорекційних заходів

На цьому етапі ми оцінили, наскільки успішно психокорекційна програма впливає на психічний і емоційний стан, поведінку та інші аспекти психологічного функціонування досліджуваних після її впровадження. Цей аналіз є ключовим для розуміння ефективності програми та її потенційного вдосконалення. Повторне дослідження було проведене через місяць після завершення основного етапу впровадження програми, що дозволило простежити динаміку змін.

Для перевірки ефективності програми ми використали всі попередні методики, порівнявши отримані дані до та після її реалізації. Оцінку проводили із застосуванням t-критерію Стьюдента, що дозволило встановити статистичну значущість змін у показниках. Результати аналізу були детально охарактеризовані та подані у вигляді таблиці 3.13, що дозволяє наочно відобразити ефективність психокорекційного втручання. Охарактеризуємо їх результати та представимо у вигляді таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Результати апробації психокорекційної програми щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок

№ з/п	Шкали	Отримані значення (до програми)	Отримані значення (після програми)
Рівень суб'єктивного відчуття самотності			
1.	Низький	16,63	19,32*
2.	Помірний	11,43	15,14*
3.	Високий	21,88	26,13*
Аналіз типів прихильності			
1.	Тривожний	4,85	6,15*
2.	Унікаючий	5,81	6,22
3.	Безпечний	3,41	3,43
Аналіз емоційного інтелекту жінок			
1.	Емоційна обізнаність	0,947	0,141*
2.	Управління своїми емоціями	11,43	15,14*
3.	Самомотивація	21,88	26,13*
4.	Управління своїми емоціями	16,78	20,03*
5.	Розпізнавання емоцій інших людей	10,85	13,15*
6.	Інтегративний емоційний Інтелект	41,53	48,49*
Аналіз результатів соціальної та емоційної самотності жінок			
1.	Шкала сімейної емоційної самотності	21,88	26,13*
2.	Шкала самотності в романтичних стосунках	16,78	20,03*
3.	Шкала соціальної емоційної самотності	10,85	13,15*
4.	Загальна шкала	41,53	48,49*
Аналіз оцінки комунікативних умінь досліджуваних			
1.	Залежна	5,21	6,15*
2.	Агресивна	5,81	6,22
3.	Компетентна	3,41	3,43

Примітка:

1) * – зміни достовірні на рівні $p \leq 0,05$.

У ході порівняльного аналізу було отримано значення 4,311, а число свободи розраховано як 8. Використовуючи таблицю критичних значень, ми визначили, що ймовірність помилки при констатації факту відмінностей між групами є дуже низькою – лише 0,05%. Це означає, що існує висока статистична достовірність відмінностей між результатами, отриманими до і після впровадження психокорекційної програми. Таким чином, ми можемо з упевненістю говорити про ефективність впроваджених заходів.

Загальні результати: порівнюючи результати до і після реалізації психокорекційної програми, можна констатувати, що більшість показників змінилися у позитивний бік. Це свідчить про те, що програма мала значний вплив на психологічні, емоційні та соціальні аспекти учасників.

Детальний аналіз за методиками:

Рівень суб'єктивного відчуття самотності:

Спостерігається суттєве зростання показників на всіх рівнях:

Низький рівень: з 16,63 до 19,32.

Помірний рівень: з 11,43 до 15,14.

Високий рівень: з 21,88 до 26,13.

Ці зміни є статистично значущими (*), що вказує на позитивну динаміку в сприйнятті самотності. Зниження суб'єктивного відчуття самотності може бути пов'язане зі зміцненням емоційних та соціальних ресурсів учасників.

Типи прихильності:

Показники тривожного типу прихильності зросли з 4,85 до 6,15 (*), що свідчить про більшу обізнаність респондентів із власними емоціями у взаєминах. Унікаючий і безпечний типи не продемонстрували значущої динаміки, що може свідчити про стійкість цих моделей прихильності навіть під впливом психокорекційної роботи.

Емоційний інтелект:

Відбулися значні позитивні зміни в усіх основних компонентах емоційного інтелекту:

Емоційна обізнаність: з 0,947 до 0,141 (*).

Управління своїми емоціями: з 16,78 до 20,03 (*).

Самотивація: з 21,88 до 26,13 (*).

Розпізнавання емоцій інших людей: з 10,85 до 13,15 (*).

Ці зміни вказують на суттєве покращення здатності учасників розуміти та ефективно управляти емоціями, як власними, так і чужими.

Рівень соціальної та емоційної самотності:

Було зафіксовано значне зниження показників самотності за всіма шкалами: сімейна емоційна самотність, самотність у романтичних стосунках, соціальна емоційна самотність, загальна шкала. Це свідчить про покращення якості міжособистісних взаємин та емоційного благополуччя.

Комунікативні вміння:

Показники за компонентами комунікації також демонструють позитивну динаміку:

Залежна комунікація: з 5,21 до 6,15 (*).

Агресивна комунікація: з 5,81 до 6,22.

Компетентна комунікація: з 3,41 до 3,43 (зростання мінімальне, але помітне).

Зростання компетентності у комунікації свідчить про покращення взаємодії учасників з оточенням, навіть якщо деякі типи комунікації, такі як агресивна, залишаються менш контрольованими.

Отже, отримані дані демонструють значущі позитивні зміни в результаті впровадження психокорекційної програми. Вона сприяла покращенню емоційного інтелекту, зниженню рівня соціальної та емоційної самотності, а також розвитку комунікативних умінь учасників. Ці результати підкреслюють ефективність програми як засобу для зміцнення психологічного благополуччя та соціальної адаптації.

Висновки до розділу 3

1. В ході третього розділу було розроблено та впроваджено психокорекційну програму щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок. У роботі було детально описано методологічні засади щодо організації та проведення психокорекційних заходів. Ці засади є основою для планування і реалізації психокорекційної роботи, забезпечуючи її цілісність, системність і спрямованість на досягнення сталих позитивних змін у клієнта. Методологічний підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного клієнта, його соціального оточення, вікових і психологічних характеристик, а також динаміки емоційного стану.

Цілісність психокорекційної роботи досягається завдяки поєднанню різних методів і технік, які дозволяють не тільки вирішувати актуальні проблеми, але й працювати над глибинними причинами психологічного дискомфорту. У цьому процесі важливу роль відіграє системність, яка передбачає логічну послідовність і взаємозв'язок між етапами роботи. Це включає діагностичний етап, формулювання цілей і задач, вибір методів втручання, моніторинг ефективності та підбиття підсумків.

2. В результаті апробації даної програми відчутні позитивні зміни в експериментальній групі підтверджують ефективність психокорекційної програми в розвитку емоційного інтелекту, покращенні комунікативних навичок та зниженні рівня соціальної й емоційної самотності. Це свідчить про ефективність розробленої методики та її цілеспрямований вплив на ключові аспекти емоційного і соціального функціонування учасників.

3. Проте, особливої уваги потребує робота з тривожним типом прихильності, що пов'язаний із нестабільністю емоцій і страхом втрати підтримки. Для зменшення тривожності та формування безпечної прихильності доцільно адаптувати корекційні методи, інтегруючи елементи когнітивно-поведінкової терапії чи технік емоційної регуляції.

Психокорекційна програма успішно досягла поставлених цілей, суттєво

покращивши ключові показники в експериментальній групі. Це включає підвищення емоційної стабільності, соціальної адаптації, зниження тривожності та розвиток комунікативних навичок. Програма продемонструвала ефективність у впливі на проблемні аспекти, що підтверджує її практичну цінність і наукову обґрунтованість.

Подальше вдосконалення програми може передбачати адаптацію до індивідуальних потреб клієнтів, розробку нових модулів для роботи з типами прихильності та використання інноваційних підходів, таких як інтерактивні тренінги або групова терапія.

ВИСНОВКИ

Відповідно меті і завданнями дослідження можна зробити наступні висновки:

1. На основі дослідження наукової літератури проаналізовано феномен самотності у психологічній науці. У психології самотність вважається психогенним фактором, що впливає на емоційний стан і психічне здоров'я. Її виникнення часто пов'язують із фізичною чи емоційною ізоляцією. В таких умовах, природних чи експериментальних, загострюється потреба у спілкуванні. Її незадоволення може спричинити психічний дискомфорт, наприклад, тривожність, напруженість, депресію або спустошеність, які нерідко супроводжуються фізичними реакціями організму.

Абсолютна більшість дослідників як теоретико-методологічну основу обирають сукупність наявних теорій, гіпотез і підходів західних шкіл, немає розбіжностей також і в соціально-філософських кардинальних парадигмах, ними є різновиди теорій екзистенціальної філософії. Більшість дослідників дотримуються також і загальноприйнятої системи поглядів на самотність, розглядаючи її не стільки як феномен, скільки як похідний (стосовно соціальних процесів), тимчасовий й переважно негативний стан.

Самотність може проявлятися як суб'єктивне відчуття відсутності близьких або значущих стосунків, навіть якщо людина перебуває в соціальному оточенні. У таких умовах, як природних, так і експериментальних, загострюється потреба у спілкуванні та взаємодії з іншими. Незадоволення цієї потреби може призводити до серйозних наслідків, зокрема до психічного дискомфорту, що виражається у вигляді тривожності, підвищеного напруження, депресії чи емоційної спустошеності. Ці прояви часто супроводжуються фізіологічними реакціями організму, такими як порушення сну, підвищений рівень стресу, втома чи навіть послаблення імунної системи.

Феномен самотності також розглядається у контексті сучасного суспільства, де швидкий розвиток технологій, зокрема соціальних мереж, створює парадоксальну ситуацію: при зовнішньо зростаючій кількості соціальних контактів людина може залишатися емоційно ізольованою. Така форма «цифрової самотності» спричиняє нові виклики для психологічної науки, оскільки поєднує традиційні аспекти ізоляції з унікальними характеристиками віртуальної взаємодії.

2. Проведено теоретичний аналіз підходів до чинників виникнення самотності у жінок. Теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що жіноча самотність є складним і багатогранним соціально-психологічним явищем. Її можна розглядати як сукупність причин, різновидів і форм переживань, типів сприйняття, реактивних станів і стратегій подолання. Феномен самотності у жінок формується під впливом таких чинників, як вразливість особистісної структури, неадекватна самооцінка, підвищений рівень тривожності, розвиток деструктивних моделей поведінки, що базуються на механізмах ідентифікації та відокремлення, а також відсутність навичок ефективної комунікації.

Комплексний підхід до вивчення цього явища дозволив обґрунтувати наявність різних типів суб'єктивного ставлення до самотності: «негативно-пасивного», «негативно-активного», «позитивно-пасивного» та «позитивно-активного». Ставлення до самотності може бути позитивним або негативним, що визначає активну чи пасивну позицію жінки, а також впливає на вибір стратегії подолання цього стану чи відхід у реактивний стан.

3. Було проведено теоретичне дослідження шляхів подолання жіночої самотності. Жіноча самотність як явище залишається актуальною проблемою особливо в контексті взаємозв'язків жінки з родиною. Цей феномен часто обумовлений досвідом, отриманим у батьківській сім'ї, де під впливом суспільних стереотипів формується занижена самооцінка, нездатність усвідомлювати власні бажання та можливості. Засвоєна в дитинстві модель багато в чому визначає її ставлення до себе та оточення. Важливо усвідомити,

що для власного щастя кожна жінка має не забувати про себе. Перш ніж дарувати любов іншим — чоловіку чи дітям — необхідно навчитися любити себе. Самоповага та щира любов до себе допомагають позбутися відчуття самотності, знаходячи гармонію навіть в усамітненні. Це сприяє творчому розвитку та самореалізації, яка може проявлятися у професійній діяльності, сімейному житті або їх поєднанні. Водночас універсального рецепту тут не існує — кожна жінка знаходить свій власний шлях і передбачає певні сценарії та дії.

4. Досліджено жіночу самотності через емпіричний підхід. В ході цього етапу ми використовували такі методи емпіричного дослідження: метод анкетування, методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Расела та Ф. Фергюссона); діагностика емоційного інтелекту Н. Холл; шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA); оцінка комунікативних умінь Л. Міхельсона; модифікований опитувальник «Досвід близьких відносин» К. Бреннан і Р. К. Фрейлі.

Результати дослідження вказують на значну різноманітність типів прихильності серед жінок, із домінуванням унікаючого типу, що відображає акцент на самостійності та потребі в особистому просторі, а також важливість взаємопідтримки для зниження тривожності та формування довіри у стосунках. Також стало відомо, що переважна більшість досліджуваних має низький рівень самотності, що свідчить про досить високу соціальну адаптацію.

Більшість жінок демонструють середній рівень емоційного інтелекту в більшості шкал (наприклад, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей). Низький рівень переважає в самомотивації та інтегративному емоційному інтелекті, що свідчить про необхідність розвитку цих аспектів емоційного інтелекту. Високий рівень переважає в управлінні емоціями та розпізнаванні емоцій інших людей, що свідчить про добре розвинуті навички в цих сферах у меншій частині жінок.

Результати дослідження соціальної та емоційної самотності жінок свідчать про низький рівень самотності за всіма дослідженими шкалами. Низький рівень самотності за всіма шкалами вказує на те, що більшість жінок отримують достатню підтримку та близькість як у сімейних, так і в романтичних та соціальних відносинах. Також більшість досліджуваних володіють високими комунікативними вміннями, що сприяє якісній соціальній взаємодії.

В ході проведення кореляційного аналізу ми виявили зв'язок з двома чинниками, які впливають на виникнення стану самотності: унікаючий тип прихильності та емоційний інтелект жінок.

Обидва ці аспекти виявляються ключовими для розуміння того, як жінки переживають самотність і як реагують на соціальні та емоційні виклики.

Унікаючий тип прихильності є одним із найбільш значущих чинників, який може впливати на переживання самотності. У жінок із унікаючим типом прихильності спостерігається схильність до емоційної дистанційованості та відмови від близьких стосунків. Такий тип прихильності часто формується внаслідок ранніх негативних досвідів з близькими людьми, які могли не задовольняти емоційні потреби дитини або ж були неприязними або відстороненими.

Емоційний інтелект, у свою чергу, також виявився важливим фактором, що впливає на переживання самотності. Жінки з високим рівнем емоційного інтелекту, як правило, краще усвідомлюють і розуміють власні емоції, а також здатні ефективно управляти ними, що дозволяє їм краще справлятися з важкими емоційними ситуаціями, зокрема самотністю.

Кореляційний аналіз показав, що ці два чинники – унікаючий тип прихильності та емоційний інтелект – можуть взаємодіяти і впливати один на одного, формуючи унікальну картину переживання самотності. Наприклад, унікаючий тип прихильності може перешкоджати розвитку емоційного інтелекту, оскільки людина, що дистанціюється емоційно, має менше

можливостей для розвитку навичок самосвідомості і регулювання своїх емоцій. У свою чергу, високий рівень емоційного інтелекту може допомогти зменшити вплив унікаючої прихильності, оскільки людина здатна краще справлятися з емоційними труднощами та більше відкритих до зміни своїх стосунків.

Отже, ці два чинники є важливими маркерами того, як жінки переживають самотність і як вони реагують на емоційні та соціальні виклики, пов'язані з цим станом. Розуміння їхнього взаємозв'язку є ключовим для розробки ефективних психокорекційних стратегій, спрямованих на подолання самотності та покращення емоційного благополуччя жінок.

5. Розроблено програму психокорекційних заходів щодо зниження впливу наслідків самотності на психічний стан жінок та розробка шляхів її подолання. значущі позитивні зміни в експериментальній групі свідчать про ефективність психокорекційної програми в покращенні емоційного інтелекту, комунікативних умінь та зниженні рівня соціальної й емоційної самотності. Один з головних аспектів програми полягав у формуванні у жінок більш гнучкого та адаптивного підходу до своїх емоційних переживань.

Подальше вдосконалення програми може зосереджуватись на зниженні тривожного типу прихильності, оскільки його підвищення може свідчити про недостатнє врахування специфіки роботи з цим типом у програмі. Загалом, програма досягла своїх цілей, значно покращивши основні показники в експериментальній групі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. № 5. С. 147–151.
2. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць*

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

3. Атаманчук Н. М. *Кризова психологія: Конспект лекцій*. Навчальний посібник для студентів спеціальності 053 Психологія денної та заочної форм підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр, магістр. Укл. Н. М. Атаманчук. Полтава: ПНПУ ім. В. Г. Короленка, 2023. 142 с.

4. Бедан В. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості: Матеріали наук.-практ. конф.* Одеса: Ледарук, 2015. 109 с.

5. Бедан В. Співвідношення між показниками екзистенційних ресурсів та переживанням самотності. Одеса, 2013. 104 с.

6. Буковинська М. Л. Формування і розвиток особистості: соціальний аспект. 2016. № 8. С. 172–175.

7. Варава Л. Особливості переживання особистістю почуття самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 20.00.01. Київ, 2019. 80 с.

8. Варій М. *Загальна психологія: Підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей*. М-во освіти і науки України, Львівський державний університет внутрішніх справ. 2-е вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 967 с.

9. Ващенко І., Ананова І. Особистість і життєві ситуації у концептуальному просторі психологічної науки. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 46. С. 59–87.

10. Ващенко І. В. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Психологічні науки*. 2015. С. 111–116.

11. Вихрущ А. В. Концепт самотність – теорія й практика. *Закарпатські філологічні студії*, редкол.: І. М. Зимомря (голов. ред.), М. М. Палінчак, Ю. М. Бідзіля та ін. Ужгород: Видавничий дім "Гельветика", 2024. Т. 2, вип. 34. С. 132–137. Бібліогр.: с. 137 (27 назв); рез. укр., англ. URL: http://zfs-journal.uzhnu.uz.ua/archive/34/part_2/24.pdf.

12. Вітенко І. С. *Основи психології. Основи педагогіки: навч.-метод. посібник*. 2-ге вид. Чернівці: Книги-XXI, 2015. 200 с.
13. Глущенко О. С. Вікова динаміка переживання самотності у людей зрілого та похилого віку. *Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей*, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 90–91.
14. Голота Б. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис. канд. філос. наук: спец. 09.00.04. Харків, 2004. 87 с.
15. Гребенюк А. Динаміка почуття самотності у підлітковому віці. Херсон: Херсонський державний університет, 2020. 62 с.
16. Гусейнова Н. *Самотність як суб'єктивне переживання*. Київ: [видавництво], 2013. 94 с.
17. Гуцол С. Ю. *Методологія наукових досліджень: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю «Психологія»*. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. 26 с.
18. Гуцуляк Н. М., Курилюк-Делчева Н. В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету*. Рівне: РДГУ, 2018. С. 103–108.
19. Дідик Н. М., Логвіна О. А., Руденок А. І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 86–91.
20. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80–89.
21. Дуткевич Т. В. *Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. для студентів*. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г., 2015. 431 с.

22. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2013. Вип. 19. С. 67–74.
23. Жигалкіна-Лебедева Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. Вип. 17. № 5. С. 144–149.
24. Заславська О. А. Особливості сновидінь у жінок, які переживають самотність: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія. Хмельницький: Хмельниц. нац. ун-т, 2023. 105 с.
25. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблема сучасної психології*. 2012. Вип. 16. С. 431–439.
26. Карпич І. В., Лазоренко Т. М., Трофименко А. М. Теоретичний аналіз феномену самотності в психології. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наук. праць Міжнародн. наук.-практ. інтернет конф. (17 травня 2024 року, м. Одеса)*. Одеса, 2024. С. 25–28.
27. Кириленко Т. С. *Психологія: емоційна сфера особистості*. Київ: Либідь, 2017. 156 с.
28. Коқун О. М. *Психофізіологія: навчальний посібник*. Київ: Центр навчальної літератури, 2016. 184 с.
29. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 102–110.
30. Колобич О. П. *Загальна психологія. Навчально-методичний посібник*. Львів: 2018. 172 с.
31. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Методичні рекомендації до вивчення навчальної дисципліни «Спецпрактикум з психодіагностики і психологічного консультування» для студентів галузі знань 23 Соціальна робота, спеціальності Соціальна робота. Вінниця: 2019. 33 с.

32. Коломієць Л. І., Шульга Г. Б. Психодіагностика в схемах і таблицях: навчальний посібник. Вінниця: 2015. С. 13–27.
33. Коптюх К. Д. Психологічні особливості переживання самотності учнів старшої школи. *Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р.* Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 146–149.
34. Корольчук М. С., Трофімов Ю. Л., Осьодло В. І. Методологічні та теоретичні проблеми психології: навч. посібник. Київ: Ніка-Центр, 2018. 336 с.
35. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта.* 2010. № 9. С. 78–81.
36. Кузнецов М. А. *Харківський осінній марафон психотехнологій: матеріали наук.-практ. конф., м. Харків, 27 жовтня 2018 р.* Харків: Діса плюс, 2018. 304 с.
37. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.).* Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
38. Курова А. В., Крюкова М. А. Загальна психологія: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА» – Вступ до спеціальності). Одеса: Фенікс, 2019. 50 с.
39. Курова А. В. Психологія особистості: навчально-методичний посібник (для студентів факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА»). Одеса: Фенікс, 2019. 40 с.
40. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН*

України. За ред. С. Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. Вип. 20. С. 237–241.

41. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики. Київ: 2011. 615 с.

42. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2017. № 2(12). С. 109–114.

43. Магдисюк Л. І., Притка І. П. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. праць*. Рівне: 2020. Вип. 14. С. 136–143.

44. Мартинюк І. А. Психологічна допомога людям похилого віку або практикум з геронтології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 1. С. 32–38.

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

46. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124–137.

47. Моляко В. О. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тез за матеріалами круглого столу*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.

48. Москалець В. М. Психологія особистості: навч. посібн. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 416 с.

49. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.

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

51. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2015. 448 с.

52. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
53. Павелків Р. В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис: монографія. Рівне: Волинські береги, 2014. 368 с.
54. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. № 23. С. 206–214.
55. Попелюшко Р. П. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. № 2. С. 212–216.
56. Саннікова О., Бедан В., Гусак Л. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. 2018. Вип. 5. С. 5–11.
57. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 4. С. 33–35.
58. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 280 с.
59. Сумко В. В. Самотність особистості як соціально-психологічний феномен: кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю «053 психологія». Тернопіль: ТНТУ, 2021. 65 с.
60. Суханов В. Ю. Базові категорії і систематизація психологічного знання. *Перспективи розвитку сучасної науки*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 7–8 травня 2015 року). Ч. II. Херсон: Гельветика, 2015. С. 31–33.
61. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. Київ: ВД «Слово», 2014. 608 с.
62. Улибишева І. Ч. Особливості вивчення самотності майбутніх педагогів. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. № 6. С. 8–16.

63. Хамітов Н. С. Самотність. *Філософський енциклопедичний словник*. Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2012. 742 с.
64. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: курс лекцій. Київ: Наукова думка, 2016. 190 с.
65. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Модульно-рейтинговий курс: навч. Посібник. Київ: ВД «Професіонал», 2015. 656 с.
66. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2017. 640 с.
67. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: соціально-психологічні проблеми. Київ, 2011. 270 с.
68. Erzen, E., & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427–435.
69. Fachrunisa, Rahma Ayuningtyas. Constructing the 'Self' in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 2024, P. 21–27.
70. Gürsesa, A., Merhametlia, Z. R., Gune, K., & AQikyildiz, M. (2011). Psychology of loneliness of high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, P. 2578–2581.
71. Ruifeng, M., Huimin, A., & Xiao, H.-Z. (2024). Multilingual environments and Cantonese English identity: Evidence from the Greater Bay Area in China. *International Journal of Multilingualism*, 2024, P. 1–18.
72. Motta, V. (2021). Key concept: loneliness. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 28(1), 71–81.
73. Nilsson, B., Lindström, U. Å., & Nåden, D. (2006). Is loneliness a psychological dysfunction? A literary study of the phenomenon of loneliness. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 20(1), 93–101.

74. Russell, D. W., & Pang, Y. C. (2020). Loneliness. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 2674–2677.
75. Saltzgaver, T.-K. M. (2024). Examining the Influence of Racial Self-identity on Black Adolescents' Psychological Well-Being: A Mixed-Methods Study Across Counties in Arizona and Florida. Diss. *The University of Arizona*, 2024, P. 43–45.
76. Seemann, A. (2022). The psychological structure of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1061.
77. Sønderby, L. C., & Wagoner, B. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1–29.
78. Yuldashev, F. (2021). The Study Of Socio-Psychological Problem Of Loneliness. *Turkish Journal of Computer and Mathematics Education (TURCOMAT)*, 12(12), 2580–2590.
79. Yuldasheva, M. B., Toshboltaeva, N., Pulatova, G. M., Mamajonova, S. K., & Karimjanova, Y. U. (2021). Semantic Analysis of Feeling Loneliness among Students. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 14552–14558.
80. Zhou, X. (2018). A review of researches workplace loneliness. *Psychology*, 9(5), 1005–1022.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років - 57

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 10 (68, 69, 71, 72, 74, 75, 76, 78, 79, 80)

Джерел українських авторів за останні десять років – 47 (3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 24, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 42, 43, 44, 47, 48, 49, 51, 53, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 66)

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і
М. Фергюсон)**

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Запитання до тесту:

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Запитання до тесту:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.

17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть той варіант, котрий найбільше відповідає вашим відчуттям, використовуючи шкалу: цілком не згоден (1), не згоден (2), швидше не згоден (3), важко відповісти (4), швидше згоден (5), згоден (6), цілком згоден (7).

Запитання до тесту:

1. Я граю важливу роль у житті іншої людини.
2. Я відчуваю себе самотнім, коли я з родиною.
3. Ніхто в моїй родині не дбає про мене.
4. У мене є партнер, з яким я ділюся своїми найінтимнішими думками та почуттями.
5. У моїй сім'ї немає такої людини, на допомогу та підтримку якої я міг би розраховувати, але я хочу, щоб вона була.
6. Я дуже дбаю про свою сім'ю.
7. Є людина, яка бажає розділити своє життя зі мною.
8. У мене є романтична партнерка/дружина, яка дає мені необхідну підтримку та схвалення.
9. Я справді пов'язаний зі своєю родиною.
10. У мене є незадоволена потреба в близьких романтичних стосунках.
11. Я хотів би сказати людині, у яку я закоханий, що я її люблю.
12. Я вважаю, що хочу мати когось, з ким би я міг розділити своє життя.
13. Я б хотів, щоб моя сім'я більше турбувалась про мій добробут.
14. Я закоханий у когось, хто закоханий у мене.
15. Я хотів би, щоб у мене були романтичні стосунки, які приносили б більше задоволення.
16. У мене є людина, яка задовольняє мої потреби в інтимності.
17. Я відчуваю себе частиною своєї родини.

18. У мене є людина, яка задовольняє мої емоційні потреби.
19. Моя родина справді піклується про мене.
20. У моїй сім'ї немає нікого, кого б я відчував близьким, але я б хотів, щоб така людина була.
21. У мене є романтичний партнер, чиєму щастю я сприяю.
22. Моя сім'я важлива для мене.
23. Я відчуваю близькість до своєї сім'ї.
24. Те, що важливо для мене, не здається важливим людям, яких я знаю.
25. У мене немає друзів, які поділяють мої погляди, але я б хотів, щоб були.
26. Я відчуваю себе частиною дружньої компанії.
27. Мої друзі розуміють мої мотиви та міркування.
28. Я відчуваю себе “в гармонії” з іншими.
29. У мене багато спільного з іншими.
30. У мене є друзі, до яких я можу звернутися за інформацією.
31. Мені подобаються люди, з якими я спілкуюся.
32. Я можу розраховувати на допомогу своїх друзів.
33. У мене є друзі, з якими можна поговорити про мої проблеми.
34. У мене немає друзів, які розуміють мене, але я хотів би, щоб були.
35. Я не відчуваю задоволення від друзів, які в мене є.
36. У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми поглядами.
37. У мене немає дружньої компанії, але я хотів би, щоб вона була.

Опитувальник «Досвід близьких стосунків»

Інструкція. Згадайте когось зі своїх близьких, кохану людину, родича чи друга і те, як складаються ваші стосунки. Оцініть, чи відповідає кожне із наведених тверджень вашим почуттям у цих відносинах. Навпроти кожного твердження позначте, чи згодні ви з тим, що воно є правильним для Вас, поставивши знаки (+) або (-) відповідно.

Запитання до тесту:

1. Якщо це необхідно, я завжди прийду на допомогу партнеру.
2. Я говорю своєму партнеру практично про все.
3. Коли у мене зав'язуються близькі стосунки, я стаю тривожним та неспокійним.
4. Мені стає не по собі, коли партнер хоче скоротити дистанцію між нами надто сильно.
5. Я боюся, що можу залишитись один.
6. Ми з моїм партнером дійсно розуміємо одне одного.
7. Я хочу бути ближчим зі своїм партнером, але щось у мені змушує триматися на відстані.
8. Мене вибиває з колії, якщо мій партнер не проводить зі мною багато часу.
9. Звернення до партнера не завжди допомагає мені, коли я відчуваю труднощі.
10. Мені часто хочеться, щоб його почуття до мене були такими ж сильними, як і мої до нього.
11. Коли мій партнер незадоволений мною, я втрачаю повагу до себе.
12. Мене засмучує, якщо партнера немає поруч у потрібний момент.
13. Я намагаюся не показувати партнерові, що відчуваю в глибині душі.
14. Якщо я не можу добитися уваги з боку партнера, я засмучуюсь або злюся.

15. Як тільки стосунки починають заходити надто далеко, мені хочеться трохи віддалитися.
16. Я часто переживаю через те, що можу втратити свого партнера.
17. Я намагаюся уникати зайвої близькості до партнера.
18. Мені часто хочеться стати з партнером єдиним цілим, повністю злитися з ним, що, можливо, відлякує його.
19. Мені легко відчувати свою залежність від партнера.
20. Я намагаюся не завантажувати партнера своїми проблемами.
21. Я волію зберігати кордони у відносинах із партнером.
22. Іноді я відчуваю, що змушую партнера показувати сильніші почуття та більше відданості.
23. Мій партнер нерідко змушує мене сумніватися у собі.
24. Мені важко бути відвертим зі своїм партнером.
25. Я багато хвилююся через свої стосунки.
26. Мені потрібно, щоб мій партнер постійно підтверджував свою любов до мене.
27. Я іноді боюся, що, познайомившись зі мною ближче, партнер може розчаруватись і відвернутися від мене.
28. Я можу вільно попросити у партнера допомоги, підтримки чи поради.

Тест комунікативних умінь Л. Міхельсона

Інструкція: Опитувальник містить опис 27 комунікативних ситуацій. До кожної ситуації пропонується 5 можливих варіантів поведінки. Уважно прочитайте кожну з описаних ситуацій і виберіть один варіант поведінки в ній. Це має бути найбільш характерна для Вас поведінка, те, що Ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б робити.

Запитання до тесту:

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина".

Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
- б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, я дійсно людина видатна".
- в) Говорите: "Спасибі".
- г) Нічого не говорите і при цьому червонієте.
- д) Говорите: "Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону".

2. Хто-небудь здійснює дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Поступаєте так, як якщо б ця дія не була настільки чудовою, і при цьому говорите: "Нормально"
- б) Говорите: "Це було чудово, але я бачив результати трохи краще".
- в) Нічого не говорите.
- г) Говорите: "Я можу зробити набагато краще".
- д) Говорите: "Це дійсно чудово!"

3. Ви займаєтеся справою, яка Вам подобається, і думаєте, що вона у Вас виходить дуже добре. Хто-небудь говорить: "Мені це не подобається!". Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви - дурень!"
- б) Говорите: "Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки".
- в) Говорите: "Ви праві", хоча насправді не згодні з цим.

- г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень! Що Ви в цьому розумієте".
- д) Відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить Вам: "Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей". Зазвичай Ви у відповідь:

- а) Говорите: "У будь-якому випадку, я розумніше за Вас! Крім того, що Ви в цьому розумієте!".
- б) Говорите: "Так, Ви праві. Іноді я веду себе як тюхтій".
- в) Говорите: "Якщо хто-небудь тюхтій, то це Ви".
- г) Говорите: "У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось".
- д) Нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Хто-небудь, з ким Ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це Вас засмутило, причому людина ця не дає жодних пояснень своєму запізненню. У відповідь Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я засмучений тим, що Ви змусили мене стільки чекати".
- б) Говорите: "Я все думав, коли ж Ви прийдете".
- в) Говорите: "Це був останній раз, коли я змусив себе чекати Вас".
- г) Нічого не говорите цій людині.
- д) Говорите: "Ви ж обіцяли. Як Ви сміли так спізнюватися!"

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для Вас одну річ. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Нікого ні про що не просите.
- б) Говорите: "Ви повинні зробити це для мене".
- в) Говорите: "Не могли б Ви зробити для мене одну річ?", після цього пояснюєте суть справи.
- г) Злегка натякаєте, що Вам потрібна послуга цієї людини.
- д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

- а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу я допомогти.?"
- б) Перебуваючи поряд, не заводите розмови про його стан.
- в) Говорите: "У Вас якась неприємність?"
- г) Нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою.
- д) Сміючись говорите: "Ви просто як велика дитина!"

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: "Ви виглядаєте засмученими". Зазвичай в таких ситуаціях Ви:

- а) Негативно качаєте головою або ніяк не реагуєте.
- б) Говорите: "Це не Ваша справа!"
- в) Говорите: "Так, я трохи засмучений. Спасибі за участь".
- г) Говорите: "Дарма".
- д) Говорите: "Я засмучений, залиште мене одного".

9. Хто-небудь засуджує Вас за помилку, яку зробив інший. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Ви збожеволіли!"
- б) Говорите: "Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший."
- в) Говорите: "Я не думаю, що це моя вина".
- г) Говорите: "Залиште мене у спокої, Ви не знаєте, що Ви говорите".
- д) Приймаєте свою провину або не кажете нічого.

10. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, але Ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити".
- б) Виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: "Це дурість; я не збираюся цього робити".
- г) Перш ніж виконати прохання, говорите: "Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено".
- д) Говорите: "Якщо Ви цього хочете ...", після чого виконуєте прохання.

11. Хтось говорить Вам, що на його думку, те, що Ви зробили, чудово. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Так, я, зазвичай, це роблю краще, ніж більшість інших".

- б) Говорите: "Ні, це не було настільки здорово".
- в) Говорите: "Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх".
- г) Говорите: "Спасибі".
- д) Ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з Вами. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите: "Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене".
- б) Дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язна до Вас, і говорите: "Так, дякую".
- в) Говорите: "Ви поводитися відносно мене цілком нормально, але я заслуговую більшого".
- г) Ігноруєте цей факт і нічого не говорите.
- д) Говорите: "Ви поводитися відносно мене недостатньо добре".

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить Вам: "Вибачте, але Ви поводитися занадто шумно". У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Негайно припиняєте бесіду.
- б) Говорите: "Якщо Вам це не подобається, провалюйте звідси".
- в) Говорите: "Вибачте, я буду говорити тихіше", після чого розмовляєте приглушеним голосом.
- г) Говорите: "Вибачте" і припиняєте бесіду.
- д) Говорите: "Все в порядку" і продовжуєте голосно розмовляти.

14. Ви стоїте в черзі, і хто-небудь стає попереду Вас. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: "Деякі люди поводяться дуже нервово".
- б) Говорите: "Ставайте в хвіст черги!"
- в) Нічого не говорите цьому типу.
- г) Говорите голосно: "Вийди з черги, ти, нахаба!"
- д) Говорите: "Я зайняв чергу раніше. Будь ласка, станьте в кінець черги".

15. Хто-небудь робить що-небудь таке, що Вам не подобається і викликає у Вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Викрикуєте: "Ви бовдур, я ненавиджу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите."
- в) Дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не кажете.
- г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".
- д) Ігноруєте цю подію і нічого не говорите цьому типу.

16. Хто-небудь має що-небудь таке, чим Ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) Говорите цій людині, щоб вона дала Вам цю річ.
- б) Утримуєтеся від усяких прохань.
- в) Відбираєте цю річ.
- г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у неї.
- д) Розмірковує про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Хто-небудь запитує, чи може він отримати у Вас певний предмет для тимчасового користування, але оскільки це новий предмет, Вам не хочеться його позичати. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Ні, я тільки що отримав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім".
- б) Говорите: "Взагалі-то я не хотів би його давати, але Ви можете покористуватися ним".
- в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"
- г) Позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню.
- д) Говорите: "Ви збожеволіли!"

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і Вам, і Ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких випадках Ви зазвичай:

- а) Не кажете нічого.
- б) Перериваєте бесіду і відразу розповісте про свої успіхи в цьому хобі.
- в) Підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову.

- г) Підходите ближче і очікуєте, коли звернуть на Вас увагу.
- д) Перериваєте і негайно говорите, як сильно Вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?»

Зазвичай ви:

- а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;
- б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»
- в) продовжуєте мовчки працювати;
- г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;
- д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

- а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»
- б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити?»
- в) питаєте: «Що трапилося?»
- г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;
- д) не реагуєте на цю подію.

19. Хто-небудь просить Вас зробити що-небудь, що завадило б Вам здійснити свої плани. У цих умовах Ви зазвичай:

- а) Говорите: "Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що Ви хочете.
- б) Говорите: "Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще".
- в) Говорите: "Добре, я зроблю те, що Ви хочете".
- г) Говорите: "Відійдіть, залиште мене в спокої".
- д) Говорите: "Я вже приступив до здійснення інших планів. Можливо, коли-небудь потім".

20. Ви бачите когось, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації Ви зазвичай:

- а) Радісно окликаєте цю людину і йдете їй назустріч.
- б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з нею розмову.
- в) Підходите до цієї людини і чекаєте, коли вона заговорить з Вами.
- г) Підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великі справи, які зробили Ви.

д) Нічого не говорите цій людині.

21. Ви стукнулися головою о полицю і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?» Зазвичай ви:

а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!»

б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;

в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»

г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;

д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого. Зазвичай в таких випадках ви:

а) не кажете нічого;

б) говорите: «Це їх помилка!»

в) говорите: «Цю помилку допустив я»;

г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;

д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

а) ідіть геть від цієї людини, не сказавши йому, що він засмутив вас;

б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;

в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;

г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;

д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;

б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?»

в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;

г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;

д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили! »

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете;

б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще »;

в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;

г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;

д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім ».

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;

б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;

в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;

г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;

д) нічого не говорите цій людині.

27. Хто-небудь, кого Ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає Вас вигуком "Привіт!". У таких випадках Ви зазвичай:

а) Говорите: "Що Вам потрібно?"

б) Не кажете нічого

в) Говорите: "Залиште мене у спокої".

г) Вимовляєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися у свою чергу.

д) Киваєте головою, вимовляєте "Привіт!" і проходите повз.