

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки

Кафедра загальної та соціальної психології

Психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Максима ШЕПІТЧАКА

Науковий керівник
доктор педагогічних наук,
професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2025 р., протокол №

завідувач кафедри загальної та соціальної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів 2025

Анотація

Дипломна робота присвячена дослідженню психологічних особливостей переживання самотності у жінок середнього віку. Актуальність теми зумовлена соціальними та економічними змінами в суспільстві, які посилюють відчуття ізоляції та емоційної нестабільності серед цієї категорії жінок.

Метою дослідження є визначення основних чинників, що впливають на переживання самотності, та розробка рекомендацій для психологічної підтримки жінок середнього віку. У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, зокрема аналіз наукової літератури, психологічні опитувальники та методи оцінки психоемоційного стану респонденток.

Результати дослідження показали, що основними факторами самотності є соціальні зміни, втрата близьких зв'язків, зміни в самооцінці, гормональні та вікові особливості. Було розроблено рекомендації щодо психологічного консультування та підтримки жінок середнього віку для зменшення їхнього почуття самотності та покращення емоційного благополуччя.

Ключові слова: самотність, жінки середнього віку, психологічні особливості, соціальна ізоляція, психоемоційний стан.

Annotation

The thesis is dedicated to the study of the psychological characteristics of loneliness in middle-aged women. The relevance of the topic is driven by social and economic changes in society, which intensify feelings of isolation and emotional instability among this category of women.

The aim of the study is to identify the main factors influencing the experience of loneliness and to develop recommendations for psychological support for middle-aged women. The research employs a combination of theoretical and empirical methods, including the analysis of scientific literature, psychological questionnaires, and methods for assessing the psycho-emotional state of respondents.

The results of the study revealed that the key factors of loneliness include social changes, loss of close connections, changes in self-esteem, and hormonal and age-related characteristics. Recommendations have been developed for psychological counseling and support to help middle-aged women reduce their sense of loneliness and improve their emotional well-being.

Keywords: loneliness, middle-aged women, psychological characteristics, social isolation, psycho-emotional state.

ЗМІСТ

Вступ

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Аналіз наукової літератури з теми дослідження “Психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку”

1.2. Самотність жінки середнього віку як психологічний феномен: причини та наслідки

Висновок до першого розділу

РОЗДІЛ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності у жінок середнього віку

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик

2.2. Опис вибірки досліджуваних

2.3. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних особливостей самотності жінок середнього віку

2.4. Психологічне консультування жінок середнього віку з проблем самотності

Висновок до другого розділу

Висновки

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Вступ

Актуальність дослідження. У сучасному світі тема самотності стає дедалі актуальнішою через зростаючу індивідуалізацію суспільства, зміни в соціальних ролях і ціннісних орієнтирах. Більше того сучасні реалії українського суспільства загострюють проблему самотності, яка дедалі частіше стає частиною життя багатьох людей, зокрема жінок середнього віку. Через наслідки останніх років, позначені трагічними наслідками пандемії, а після повномасштабного вторгнення в суверенітет України з боку агресора як наслідок соціальною нестабільністю, економічною кризою, посилили відчуття самотності, особливо серед жінок середньої дорослості. Самотність у цей період може бути спричинена різними факторами, як-от зміна родинних ролей, професійні труднощі, розлучення, втрата близьких чи відчуття емоційної порожнечі. Для цієї категорії самотність стала особливо болючою проблемою, а її переживання залежить від певних соціальних та психологічних факторів, характерних для їхнього статусу.

Також причини самотності існують внутрішнього характеру також, до прикладу відчуття спустошеності, занижена самооцінка, відчуженість, емоційна втома, які можуть ускладнювати подолання цього стану.

Дослідження переживання самотності у жінок середнього віку є важливим і з огляду на зростаючу потребу у формуванні ефективних психологічних інтервенцій, які б враховували специфіку емоційних і соціальних труднощів цієї групи. У період середнього віку жінки можуть зіштовхуватися з комплексними переживаннями, пов'язаними з ролями матері, дружини, кар'єристики або опікуна для старіючих батьків. Поєднання цих факторів та можливий дефіцит підтримки з боку соціального оточення здатні поглиблювати почуття самотності, сприяючи розвитку тривожних станів, депресії чи навіть психосоматичних розладів.

Враховуючи це, вивчення психологічних особливостей самотності дозволяє не лише глибше зрозуміти внутрішній світ жінок середнього віку, але й виявити основні тригери та ресурси, що сприяють їхньому емоційному відновленню. Результати дослідження також можуть бути корисними для психотерапевтів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з цією віковою категорією, адже допомагають створювати адаптивні програми психологічної підтримки та профілактики негативних емоційних станів.

Об'єкт дослідження – самотність жінки середнього віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку.

Мета дослідження – опираючись на теоретико-практичне дослідження окреслити психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури, що стосується психологічних аспектів самотності у жінок середнього віку.
2. Окреслити самотність жінок середнього віку як соціально-психологічний феномен, визначивши її основні причини та наслідки.
3. Дослідити особливості переживання стану самотності у жінок середнього віку.
4. Провести емпіричне дослідження специфіки емоційних та психологічних переживань самотності у жінок середнього віку.
5. Описати методи та підходи психологічного консультування жінок середнього віку, що стикаються з проблемою самотності, з метою надання психологічної підтримки та адаптації.

Гіпотеза дослідження. Жінки середнього віку, які переживають самотність, мають підвищений рівень тривожності, що впливає на їхнє загальне

психологічне благополуччя. Жінки середнього віку переважають такий вид самотності як відчужуюча самотність.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають ключові положення міждисциплінарних досліджень феномену самотності, які розглядали представники філософії, психології, соціології та педагогіки. Зокрема, враховуються теорія Роберта Вайса про два типи самотності (емоційну та соціальну), що визначають емоційний стан особистості, погляди Еріка Еріксона на психосоціальний розвиток середнього віку як періоду переоцінки життєвих досягнень, концепція вікової періодизації, яка розкриває психологічні, соціальні та фізіологічні зміни середнього віку, а також культурологічні підходи до розуміння жіночої самотності з акцентом на гендерних та соціальних аспектах. У роботі аналізується вплив самотності на психічне, ментальне та фізичне здоров'я, її зв'язок із розвитком депресії, когнітивних розладів і психосоматичних захворювань, а також роль соціальних та культурних стереотипів, які впливають на емоційне та соціальне самовідчуття жінок середнього віку.

Методи дослідження. Для вивчення проблеми самотності жінок середнього віку було застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів. Серед теоретичних методів використовувалися аналіз, синтез і систематизація наукових джерел з теми дослідження, а також узагальнення та інтерпретація отриманих даних. Зокрема, проведено огляд наукової літератури, що стосується досліджуваної проблеми.

У процесі емпіричного дослідження застосовувалися наступні методики: Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіна), методика Індикатор копінг-стратегій (Амірхан), методика самооцінки психічних станів за Айзенком.

Теоретичне значення дослідження полягає у глибокому аналізі психологічних аспектів самотності, які переживають жінки середнього віку. Робота розглядає феномен самотності через призму гуманітарних наук, що

зосереджуються на взаємодії «людина-людина», та визначає основні чинники і наслідки цього явища для жінок у середньому віці. Крім того, у дослідженні акцентується увага на емпіричному вивченні соціально-психологічних характеристик самотності у цій групі.

Практичне значення результатів дослідження полягає у можливості їх застосування в галузі практичної психології для розробки ефективних інтервенцій, спрямованих на підтримку жінок середнього віку, які переживають самотність. Зокрема, висновки роботи можуть бути використані для створення методичних рекомендацій щодо роботи психологів із цією категорією клієнтів.

Результати можуть бути інтегровані в розробку психокорекційних програм, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток навичок ефективної комунікації та покращення емоційної регуляції. Окремі частини дослідження можуть слугувати основою для організації тренінгів з подолання самотності, пошуку соціальної підтримки та формування здорових копінг-стратегій.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У вступі обґрунтовується актуальність теми, визначаються мета, завдання, об'єкт, предмет дослідження, а також методологія та практичне значення роботи. Перший розділ присвячений теоретичному аналізу феномену самотності у жінок середнього віку, зокрема розглядаються його причини, наслідки та особливості. Другий розділ містить опис організації та проведення емпіричного дослідження, аналіз отриманих результатів і пропозиції практичних рекомендацій. У висновках узагальнюються основні результати дослідження, підкреслюється їх значущість і можливість практичного застосування. Додатки включають зразки використаних методик, графіки, таблиці та інші матеріали, які доповнюють основний зміст роботи.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми психологічних особливостей переживання самотності у жінок середнього віку

Феномен самотності привертає увагу науковців різних сфер: його досліджують філософи, психологи, соціологи, педагоги, оскільки він залишається однією з найважливіших і найглибших проблем людського існування. На виникнення самотності впливає чимало різних факторів: соціальних, вікових, гендерних, релігійних, особистісних та економічних, які разом створюють складну мережу причин, що посилюють відчуття відчуженості.

У процесі соціально-економічних змін, які відбуваються в суспільстві, з'являються болісні явища взаємного відчуження, які лише підсилюють рівень самотності серед людей. Особливо це помітно в умовах сучасного світу, де зростання індивідуалізму і розвиток технологій дещо змінили звичний уклад життя та способи соціальної взаємодії, що сприяє збільшенню кількості людей, які відчують себе самотніми.

Переживання самотності є невід'ємною частиною життя кожної людини, і хоча різні етапи життя супроводжуються різним рівнем цього почуття, останнім часом проблема самотності стала особливо актуальною. Це пов'язано з низкою негативних соціальних факторів, що постають у сучасному суспільстві. Вони створюють умови, у яких самотність набуває загрозливого поширення, особливо серед жінок, для яких це почуття може проявлятися з більшою гостротою через низку додаткових психологічних та соціальних обставин.

Для детального висвітлення теми кваліфікаційної роботи необхідно проаналізувати основні поняття. Спочатку зосередимося на темі жіночої

самотності в дослідженнях науковців, а потім розглянемо погляди вчених на вікову періодизацію з психологічного та педагогічного погляду, зокрема, опишемо середній вік.

Самотність є однією з найактуальніших і найскладніших проблем міждисциплінарних досліджень, а також значною психологічною проблемою, на виникнення якої впливають різноманітні чинники: економічні, соціальні, демографічні, а також індивідуальні особливості. Більше того самотність вважається негативним чинником, що має серйозний вплив на психічне здоров'я особистості, може стати тригером для депресивних станів, пригніченості, психосоматичних захворювань, а також в найгірших випадках – може призводити до серйозних психічних порушень.

У сучасному світі який є перенасиченим можливостями для спілкування через різні додатки такі як соціальні мережі, вебсайти для знайомств, самотність стала серйозною проблемою. Незважаючи на можливість спілкуватися практично з будь-ким у будь-який момент, відчуття ізоляції серед людей лише зростає. Дослідники в таких науках, як психологія, соціологія, педагогіка, теологія та філософія, дедалі більше занепокоєні феноменом самотності та прагнуть глибше вивчити його природу.

Багато вчених зверталися до дослідження проблеми самотності. Для поглибленого розгляду нашої теми звернемо увагу на окремі дослідження, що стосуються жіночої самотності. Спочатку розглянемо погляди видатних філософів античного періоду, таких як Аристотель і Цицерон, які вважали, що самотність суперечить людській природі. Людина, на їхню думку, створена для соціальної взаємодії та спілкування з іншими, оскільки потребує визнання своїх думок і переконань. На думку Аристотеля, той, хто не потребує цього визнання, є «звіром або Богом».[1]

Серед інших значущих досліджень варто відзначити роботу психолога Роберта Вайса, який глибоко аналізує феномен самотності з точки зору соціальних зв'язків та емоційної прив'язаності людини. Вайс виділяє два

основних типи самотності, які відіграють ключову роль у формуванні емоційного стану людини. Перший тип — це емоційна самотність, яка виникає через брак близьких, довірливих стосунків, де особистість може відчувати себе захищеною та зрозумілою. Саме цей вид самотності особливо небезпечний, оскільки його наслідки, як правило, включають депресію, тривожність та інші психічні розлади, адже людина, позбавлена можливості отримати підтримку, відчуває себе ізольованою навіть у колі знайомих. Другий тип самотності, на думку Вайса, — це соціальна самотність, яка є наслідком відчуття відчуженості та ізоляції у соціальному середовищі. Соціальна самотність часто виникає, коли людина не відчуває себе частиною будь-якої спільноти чи соціальної групи, через що відчуває, що не має з ким поділитися своїми думками або переживаннями на рівні повсякденного спілкування. Вайс підкреслює, що обидва типи самотності можуть призвести до серйозних негативних наслідків, коли людина залишається без належної емоційної підтримки та схвалення, які є важливими для психічної рівноваги. Важливим аспектом дослідження Вайса є ідея про те, що емоційна і соціальна самотність можуть взаємно посилювати одна одну, створюючи замкнене коло, з якого важко вирватися без сторонньої допомоги. Якщо емоційна самотність спричиняє глибоке відчуття відчуження від інших людей, то соціальна самотність додає відчуття соціальної невпевненості та безсилля. Таким чином, Вайс вважає, що для успішного подолання самотності необхідно звернути увагу не лише на внутрішні переживання людини, а й на її інтеграцію в суспільні структури, де вона могла б отримувати необхідну підтримку та зворотний зв'язок.[2]

Також науковці відзначають, що самотність жінок виявляється через їхню неспроможність налагодити особисті стосунки або реалізувати материнський потенціал, що може призводити до зниження професійної мотивації та відчуття непотрібності, яке лише посилює це відчуття ізолюваності.

Науковці виділяють шість типів жіночої самотності, кожен з яких має унікальні риси та причини.

- **Перший тип** описує життя жінки без чоловічої підтримки, де вона ніколи не мала стосунків з чоловіками і не була заміжньою. Цей тип часто обумовлений негативними уявленнями про чоловіків, сформованими ще в дитинстві через переконання матері про негативний характер чоловіків (наприклад, що всі вони схильні до алкоголізму чи насильства). Такі установки можуть придушувати бажання жінки будувати гармонійні стосунки через страхи та комплекси, пов'язані із зовнішністю чи цінністю себе як особистості.

- **Другий тип** включає життя жінки без конкретного чоловіка. Жінка спілкується з чоловіками, проте не прагне будувати довготривалі стосунки з кимось з них, залишаючись сама.

- **Третій тип** описує жінок, які залишилися самотніми через травматичний досвід у попередніх стосунках. Негативний досвід з чоловіком, який маніпулював чи принижував, формує у жінки низьку самооцінку та переконання, що майбутні стосунки також будуть негативними.

- **Четвертий тип** самотності обумовлений надмірною опікою у дитинстві, яка в дорослому віці призводить до невпевненості в собі, невміння реалізовувати свій потенціал і схильності приписувати невдачі зовнішнім чинникам.

- **П'ятий тип** пов'язаний з відсутністю материнства, яке не реалізувалося з різних причин, таких як аборти, травматичний досвід або навіть зовнішній вплив ідеї «життя без дітей». Ця форма самотності поглиблюється під впливом суспільних очікувань, які ставлять роль матері на перше місце в самореалізації жінки, через що жінка може відчувати себе неповноцінною та нещасною.

- **Шостий тип** включає життя жінки, яка залишилася одна після розлучення чи зради з боку партнера. Така самотність особливо важка, оскільки суспільство часто не підтримує жінку, яка була покинута, змушуючи її самотужки переживати втрату та емоційний біль.

Отже самотності можна визначити як комплексне емоційне та психологічне відчуття ізоляваності, що виникає через брак або недостатність соціальних і емоційних зв'язків. Це явище має глибокі соціальні, психологічні та особистісні корені та проявляється як відчуженість від інших, а також як брак глибоких, довірливих стосунків. Самотність може бути як тимчасовим станом, так і стійким феноменом, який супроводжує людину на різних етапах її життя.

На формування цього почуття впливає багато чинників: соціальних (індивідуалізація суспільства, зменшення тривалих соціальних зв'язків), психологічних (особистісні риси, травматичний досвід), гендерних та вікових (жінки та літні люди часто відчують самотність гостріше), а також економічних (низький дохід, відсутність кар'єрних перспектив).

Також потрібно визначити що хто така людина середнього віку. Визначення періодів життя, особливо середнього віку, завжди привертало увагу науковців, проте єдиного підходу до періодизації цього життєвого етапу так і не було вироблено. Середній вік вважається досить розмитою фазою життєвого шляху, без чітких вікових меж, що створює складнощі у формуванні єдиного підходу. Існують різні підходи до періодизації, які або охоплюють весь життєвий шлях людини, або розглядають лише окремі відрізки. Так, Г. Олпорт і К. Юнг пропонують різні інтерпретації середнього віку як етапу, коли людина зіштовхується з "кризою середнього віку" і переоцінкою цінностей, що може стати як моментом переорієнтації, так і джерелом тривоги і страхів[3; 4].

В історичному контексті різні культури розглядали середній вік по-своєму. Наприклад, стародавні єгиптяни розглядали цей період життя як час набуття мудрості та можливість впливати на молодше покоління. Цікаво також звернути увагу на думки Конфуція, який вважав середній вік етапом досягнення гармонії між внутрішнім світом людини і її зовнішніми обов'язками. Він вважав, що після 40 років людина здатна прийняти життя таким, яким воно є, і зосередитися на передачі своїх знань і досвіду [5].

У сучасній психології такі дослідники, як Д. Левінсон і Р. Гоулд, вважають середній вік часом роздумів і розвитку нових життєвих цілей. Левінсон пропонує бачення середнього віку як періоду, коли відбувається переоцінка життєвих досягнень та орієнтація на майбутнє, що він називає "перехідним періодом". Гоулд, зі свого боку, стверджує, що цей період є вирішальним для досягнення самореалізації, яку людина часто відкладає через сімейні або професійні зобов'язання.[6][7]

Б. Ананьєв здійснив ґрунтовний аналіз робіт численних науковців, що досліджували питання вікової періодизації, і порівняв різні підходи до встановлення верхніх та нижніх меж дорослого віку. Підсумувавши наявні дані, він дійшов висновку, що дорослість загалом можна визначати в межах 15-25 років. Однак, деякі вчені запропонували інші варіанти періодизації, особливо коли мова йшла про ранній етап дорослості. Наприклад, Д. Бромлей виділяє ранню дорослість у досить короткому проміжку від 21 до 25 років, тоді як Д. Біррен пропонує більш розширену тривалість від 17 до 25 років. Щодо середньої дорослості, підходи також відрізняються: Д. Бромлей окреслює її межі від 25 до 40 років, а Д. Біррен вважає цей період тривалішим — від 25 до 50 років, охоплюючи значний відрізок активного життя людини.

Ананьєв наголосив на тому, що розмитість вікових меж у визначенні дорослості залишається проблемою для психологічної науки, оскільки відсутність емпіричних доказів робить складним створення загальноприйнятої та чіткої вікової класифікації. Брак конкретних даних ускладнює встановлення стандартів, на які можна було б спиратися при визначенні вікових фаз психічного розвитку. Попри глибокий аналіз, Ананьєву не вдалося дійти до остаточного визначення чітких вікових періодів дорослості, що вказує на складність та неоднозначність даної проблематики.

Ще одним прикладом дослідника, який працював з віковою періодизацією, є Ерік Еріксон — один із найбільш впливових психологів XX століття. Він розробив свою теорію психосоціального розвитку, в якій важливу роль

відіграють стадії дорослого віку. Еріксон виокремлює кілька ключових етапів розвитку, що охоплюють дорослість:

Рання дорослість (від 18 до 40 років): Цей період, на думку Еріксона, пов'язаний з процесом формування інтимних відносин. Головне завдання цього етапу — створення стабільних і близьких емоційних зв'язків, в тому числі в партнерських стосунках. Якщо людина не здатна досягти цього, вона може переживати почуття ізоляції та самотності.[8]

Середній вік (від 40 до 65 років): Цей етап відзначається прагненням до досягнення продуктивності та реалізації в роботі й особистому житті. За Еріксоном, на цьому етапі індивідууми повинні розвивати відчуття продуктивності, зокрема через виховання дітей або через діяльність у суспільстві. Невдачі на цьому етапі можуть призвести до почуття стагнації, відсутності сенсу в житті.

Пізня дорослість (від 65 років і старше): Це період оцінки досягнутого і підсумовування життєвого шляху. За Еріксоном, в цей час людина стикається з проблемою інтеграції життєвого досвіду, що може призвести до відчуття цілісності або, навпаки, до жалю та розчарувань. Важливо, щоб людина прийняла свій життєвий шлях і не шкодувала про минуле.

Таким чином, Еріксон виокремлює чіткі вікові межі, розглядаючи різні етапи розвитку в дорослому віці. Він підкреслює, що розвиток людини не зупиняється на певному віковому рубежі, а триває протягом усього життя, визначаючи його як процес постійної адаптації до змін у соціальних ролях і життєвих обставинах. Еріксон також акцентує увагу на важливості соціальних та психологічних факторів у кожному з вікових етапів, що робить його теорію надзвичайно важливою для вивчення вікової періодизації та психічного розвитку людини [17].

Таким чином, вивчення вікових етапів розвитку за Еріксоном дозволяє розглядати вікові періоди як взаємопов'язані й складні стадії життєвого шляху,

що мають свою психологічну специфіку й завдання, зважаючи на зміни в соціальному контексті та особистісному розвитку людини [23].

Аналіз досліджень вікового періоду середнього віку надав нам розуміння ключових показників, які характеризують цей етап життя, включаючи фізичні, психологічні, соціальні та емоційні аспекти. Середній вік часто визначається в межах від 35 до 55 років (хоча ці межі можуть варіюватися), і він є періодом значних змін у різних аспектах життя. Опис ключових показників, що характеризують середній вік, дозволяє глибше зрозуміти цей період, зокрема його вплив на здоров'я, кар'єру, особисте життя та загальний психологічний добробут.

Фізичні показники мають такі зміни як з віком організм зазнає природних фізіологічних змін, які мають вплив на загальне самопочуття людини. Деякі з цих змін є поступовими, тоді як інші можуть виявитися більш помітними і різкими. До основних фізичних показників середнього віку можемо зазначити:

- Зниження фізичної витривалості та сили, це проявляється в поступовому зниженню м'язової маси та сили, зменшенням обсягу кісткової тканини, що підвищує ризик остеопорозу та інших захворювань.

- Погіршення стану серцево-судинної системи є типовим для середнього віку, коли підвищення артеріального тиску стає поширеною проблемою. Це підвищення часто виникає через зміни в еластичності судин, що може спричинити додаткове навантаження на серце та збільшити ризик серцево-судинних захворювань. Розлади, пов'язані з серцем, такі як ішемічна хвороба та аритмія, стають серйозними загрозами для здоров'я, особливо в поєднанні з іншими факторами, як-от стрес, надмірна вага та генетична схильність. Зміни в стані серцево-судинної системи значно впливають на загальне самопочуття та рівень енергійності людини, часто обмежуючи її фізичну активність і додаючи психологічного навантаження.

- Зміни в обміні речовин так як у середньому віці організм починає поступово сповільнювати обмінні процеси, що часто спричиняє збільшення

ваги, накопичення холестерину і може призвести до таких станів, як цукровий діабет.

- Крім того, у багатьох людей виникають труднощі зі сном і відчуття зниження енергійності, що, згідно з дослідженнями, пов'язано як зі стресом і гормональними змінами, так і з хронічними захворюваннями, які поступово накопичуються з віком.

- Фізичне здоров'я є важливим показником середнього віку, оскільки воно безпосередньо впливає на якість життя, а також на психічний стан особистості, на здатність людини продовжувати активне життя.

Середній вік також характеризується психологічними змінами, які впливають на самооцінку, почуття ідентичності та загальний психічний добробут. Серед основних психологічних показників середнього віку потрібно виділити:

- Криза середнього віку є однією з найбільш помітних особливостей цього періоду, відзначеною різким внутрішнім конфліктом, що часто виникає через переоцінку пройденого шляху і відчуття нереалізованості. Люди можуть відчувати незадоволення своїми досягненнями, розчарування в життєвих цілях і сумніви у власних силах, навіть якщо зовнішні обставини вказують на успішність. У психологічному контексті, криза середнього віку спонукає до перегляду власної ідентичності, ролі в суспільстві та життєвих пріоритетів, що нерідко може супроводжуватися відчуттям втрати або сумнівами.

- Період середнього віку також часто характеризується пошуком сенсу життя і переоцінкою життєвих цінностей. Люди починають більш глибоко замислюватися про свої прагнення, досягнення і те, що приносить їм справжнє задоволення, прагнучи досягти більшої гармонії між кар'єрою, особистим життям і внутрішнім добробутом. Така переоцінка іноді приводить до значних змін — наприклад, зміни роботи, сфери діяльності або способу життя. Це прагнення до нового сенсу життя може слугувати потужним мотиватором для особистого розвитку, формування нових цілей і зміцнення психічної стійкості.

- Адаптація до нових життєвих умов у середньому віці також має значний вплив на психологічний стан і соціальну динаміку. Зрілі люди часто зіштовхуються з тим, що їхні діти стають дорослими, залишають батьківський дім і починають самостійне життя, що викликає так званий «синдром пустого гнізда». Це може супроводжуватися відчуттям самотності, зміною звичних ролей і певною емоційною порожнечою. Додатково, втрата батьків стає болісною реальністю для багатьох людей у середньому віці, що підштовхує до усвідомлення плинності життя і його обмеженості. Такі події вимагають психологічної адаптації та переосмислення власної ролі, підходів до підтримання емоційної рівноваги й стосунків у нових життєвих умовах.

Соціальні аспекти життя у середньому віці також зазнають змін. Соціальні показники відображають, як людина функціонує в суспільстві та які взаємини підтримує з іншими людьми. Основними соціальними показниками є:

- Зміни в кар'єрі є типовою особливістю середнього віку, коли багато людей досягають свого професійного піку або відчують потребу в нових можливостях для самореалізації. У цей час відбувається переосмислення професійних цілей, часто з акцентом на досягненні балансу між роботою і особистим життям, а іноді — кардинальна зміна напрямку діяльності для пошуку більшого задоволення від праці.

- Посилення сімейних зобов'язань є також характерною рисою цього етапу, коли люди беруть на себе роль підтримки для старіючих батьків і одночасно надають допомогу дорослим дітям. Це може створювати відчуття «затиснутості» між кількома поколіннями, що є додатковим джерелом стресу, але водночас зміцнює сімейні зв'язки.

- Відчуття спільноти, що стає важливим у середньому віці, часто проявляється у прагненні підтримувати соціальні зв'язки, які позитивно впливають на психічний добробут. Близькі друзі й родичі можуть стати важливим ресурсом для емоційної підтримки, і міцні соціальні зв'язки зменшують ризик відчуття ізоляції.

Емоційні показники також важливо врахувати тому що середній вік є періодом емоційної зрілості та стабільності, але також може супроводжуватися складними емоційними переживаннями. Основними емоційними показниками є:

- Здатність керувати емоціями є важливим показником середнього віку, коли більшість людей має глибше розуміння власних почуттів і здатна краще контролювати їх. Ця емоційна зрілість допомагає в ефективному подоланні стресу, а також сприяє прийняттю обґрунтованих рішень у складних життєвих ситуаціях. Уміння розпізнавати і регулювати власні емоції надає людині інструменти для збереження психічної рівноваги в умовах значного навантаження.

- Підвищення впевненості в собі також є типовою рисою цього вікового етапу. Набутий досвід і знання додають більшості людей віри у власні сили та можливості, а впевненість у своїх здібностях стимулює їх досягати життєвих цілей. Ця внутрішня впевненість також сприяє стабільності в особистих і професійних стосунках, знижуючи рівень сумнівів та занепокоєнь щодо майбутнього.

- Вразливість до депресії та тривожності, попри загальну стабільність цього вікового періоду, часто зростає внаслідок переоцінки життєвих досягнень і занепокоєння щодо старіння. Відчуття нереалізованості або труднощі з прийняттям змін, пов'язаних із віком, можуть підвищувати ризик емоційного вигорання. Така вразливість вказує на важливість підтримки психічного здоров'я для людей середнього віку, особливо в контексті особистісного зростання та адаптації до нових реалій.

З віком у людей відбуваються когнітивні зміни, що впливають на процеси мислення, пам'ять та здатність до навчання. Тому також важливо виділити основні когнітивні показники середнього віку:

- У середньому віці часто спостерігається зниження швидкості обробки інформації, що може виявлятися у довшому часі для прийняття рішень або

засвоєння нових навичок. Важливо, що це не обов'язково відображає загальне зниження когнітивних здібностей, оскільки здатність до логічного і аналітичного мислення здебільшого залишається стабільною. Тому люди середнього віку часто компенсують повільніший процес обробки інформації розвиненими аналітичними навичками і стратегічним підходом до вирішення проблем.

- Щодо пам'яті, дослідження показують, що середній вік може характеризуватися зниженням короточасної пам'яті, хоча здатність до запам'ятовування та відтворення інформації загалом зберігається. Довготривала пам'ять і накопичений досвід дозволяють компенсувати ці незначні втрати, зберігаючи здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях. Багато людей у цьому віці, маючи значний багаж знань, можуть ефективно вирішувати повсякденні задачі, використовуючи попередній досвід.

- Прагнення до навчання і самовдосконалення залишається важливим аспектом життя в середньому віці, багато людей активно займаються особистісним розвитком і підвищенням кваліфікації. Такі зусилля сприяють підтримці когнітивного тону, знижуючи ризики зниження інтелектуальних можливостей. Ініціатива до постійного розвитку допомагає не лише адаптуватися до змін, але й підтримувати життєву енергію та інтерес до нових можливостей.

Також важливо розглянути аспекти сексуальної сторони життя жінки середнього віку. Цей аспект зазнає значних змін під впливом фізіологічних та психологічних чинників. Зниження рівня естрогену та прогестерону в період менопаузи може призвести до фізичних змін, таких як зниження лібідо, сухість слизових оболонок та дискомфорт під час статевого акту. Проте багато жінок в цей період також відчують свободу від страху небажаної вагітності, що іноді призводить до зростання сексуальної задоволеності. На сексуальне життя також впливають особистісні та психологічні фактори: рівень самооцінки, якість партнерських відносин та задоволеність життям загалом.

Важливим також розглянути коротко які кризи можуть спіdkати жінок середнього віку. Це може бути криза ідентичності яка проявляється в появленні переосмислення своїх досягнень, ролей і цілей, що часто супроводжується почуттям нереалізованості чи невідповідності життєвим прагненням. Також це може бути кар'єрна криза що проявляється як відчуття стагнації або незадоволеності кар'єрними досягненнями, що може спричинити зміну професії або сферу діяльності. Сімейна криза проявляється в адаптації до зміни сімейних ролей, як-от "синдром пустого гнізда" (коли діти залишають дім) чи турбота про старіючих батьків. До цих криз також важливо включити екзистенційну кризу так як під час неї відбувається глибокий перегляд життєвих цінностей і сенсу життя, що змушує людей шукати нові життєві орієнтири і способи самореалізації.[9]

1.2 Самотність жінки середнього віку як психологічний феномен: причини та наслідки

В цьому підрозділі ми розглянемо самотність як психологічний феномен. Самотність жінки середнього віку є складним і багатогранним психологічним феноменом, який охоплює не лише соціальні, але й емоційні, когнітивні та біологічні аспекти її життя. Цей період часто пов'язаний із змінами в житті, які можуть призводити до відчуття ізольованості, нереалізованості та сумнівів у власних силах. Причини самотності жінок середнього віку можна класифікувати за кількома категоріями: соціальні, психологічні, біологічні та культурні.

Одна з основних причин самотності жінок середнього віку — це зміни в соціальних ролях. У багатьох випадках до цього віку жінка вже виконала свої основні функції в родині, такі як виховання дітей і забезпечення їхнього емоційного благополуччя. Коли діти виростають і залишають батьківський дім,

жінка може відчувати порожнечу, яку важко заповнити. Це явище відоме як «синдром порожнього гнізда» [10]. Відсутність дітей вдома та зменшення їхньої потреби в батьківській опіці часто спричиняють відчуття втрати та ізоляції.

Ще однією соціальною причиною є розлучення або втрата партнера. Сучасні статистичні дані показують, що жінки середнього віку частіше за чоловіків переживають розлучення. Згідно з дослідженнями, жінки, які пережили розлучення, відчують більшу самотність через втрату партнера та зміну соціального статусу [11]. Це може призводити до глибокого емоційного потрясіння, що посилює відчуття ізоляції.

Соціальна ізоляція також пов'язана з професійною діяльністю. Жінки середнього віку часто стикаються з обмеженням кар'єрних можливостей, що може бути результатом вікової дискримінації або втратою мотиву після досягнення кар'єрного піку. Стан професійної незадоволеності здатен викликати відчуття соціальної відчуженості, яке додатково підсилюється з віком [12].

Також дуже важливими є психологічні аспекти самотності жінок середнього віку на процес формування цієї самоності. Однією з ключових причин є низька самооцінка та сумніви щодо власної привабливості і соціальної значущості. З віком, коли жінка переживає зміни в зовнішньому вигляді, такі як поява зморшок, зміна фігури або інші фізіологічні зміни, вона може відчувати занепад впевненості в собі, що негативно впливає на її спілкування і взаємодію з іншими людьми. Це може призвести до уникання соціальних контактів та поглиблення самотності. [13]

Крім того, психологічний вплив на самотність має також процес переоцінки життєвих цінностей, який є характерним для середнього віку. Під час цього процесу жінки часто переглядають свої життєві досягнення, кар'єрні здобутки та особисті стосунки. Якщо результати цього переосмислення не відповідають їхнім очікуванням, це може призводити до відчуття

нереалізованості та глибокого розчарування, що також сприяє розвитку самотності [14].

Важливо зазначити що з віковими змінами пов'язані також біологічні фактори, що можуть впливати на психологічний стан жінок середнього віку. Гормональні зміни, пов'язані з менопаузою, часто призводять до порушень емоційного стану, депресивних розладів та змін в інтимному житті, що може погіршити якість соціальних взаємодій. Різне зменшення рівня естрогену, що спостерігається під час менопаузи, може викликати не тільки фізіологічний дискомфорт, але й емоційні зміни, що ускладнюють підтримання емоційно близьких стосунків.[15]

Біологічні зміни можуть також проявлятися у зміні інтересів до фізичної активності, що призводить до зменшення соціальних контактів. Жінки, які відчують фізичний дискомфорт через здоров'я, можуть зменшити участь у соціальних заходах, що ще більше ізолює їх від навколишнього світу.

Важливо також врахувати культурні фактори які відіграють важливу роль у формуванні самотності жінок середнього віку. В суспільстві, яке акцентує увагу на молодості, фізичній привабливості та активному способі життя через соціальні мережі, жінки середнього віку можуть відчувати себе непотрібними або непоміченими. Ідеали краси і молодості в засобах масової інформації можуть змушувати жінок середнього віку відчувати себе неповноцінними, що посилює соціальну ізоляцію. Крім того, в багатьох культурах середній вік асоціюється з завершенням певного життєвого циклу, що зменшує можливості для самовираження і соціальної активності. Жінки, які переживають ці культурні стереотипи, можуть відчувати, що вони втрачають своє місце в суспільстві, що сприяє глибокому емоційному відчуженню.

Проаналізувавши роботи науковців ми можемо зрозуміти що самотність жінки середнього віку є складним і багатогранним психологічним феноменом, що виявляється через різноманітні соціальні, психологічні, біологічні та культурні аспекти. У цьому віці жінки часто стикаються з численними

життєвими змінами, які можуть спричиняти відчуття ізоляції та самотності. Зміни в соціальних ролях, такі як порожнеча після того, як діти залишають батьківський дім, а також переживання розлучення чи втрати партнера, є основними факторами, що викликають соціальну ізоляцію. Психологічний вплив самотності зумовлений також низькою самооцінкою та сумнівами щодо власної привабливості, що призводить до погіршення соціальних зв'язків. Крім того, біологічні зміни, такі як гормональні коливання під час менопаузи, можуть впливати на емоційний стан жінок, погіршуючи якість їхніх соціальних взаємодій і призводячи до більшої ізоляції. Важливою є також роль культурних стереотипів, які акцентують увагу на молодості та фізичній привабливості, що в умовах середнього віку може призвести до відчуття непотрібності і ще більшої соціальної відчуженості. Тобто в процесі формування самотності в жінки виступають всі аспекти її життя які вона визначила для себе важливими в тому числі, і зміни в цих аспектах можуть зачинати процес формування самоності.

Також для нас важливо зрозуміти як проявляється самотність у жінок середнього віку. Самотність може мати специфічні прояви, які можуть різнитися залежно від індивідуальних особливостей особистості, соціальних умов і змін, що відбуваються у житті жінки середнього віку. Самотність у цьому віці часто набуває комплексного характеру, охоплюючи не лише фізичну ізоляцію, а й емоційну та психологічну самотність, що може призвести до глибоких внутрішніх конфліктів та відчуття депресії. Ось основні форми, в яких може проявлятися самотність жінки середнього віку. Для початку розглянемо емоційну самотність адже вона є одним із найбільш характерних проявів самотності у жінок середнього віку. На цьому етапі життя жінка може відчувати відчуження навіть серед близьких людей, таких як партнер чи діти. Сучасне суспільство часто очікує від жінки безперервної турботи про сім'ю, забезпечення емоційного балансу для чоловіка і дітей. Однак, коли діти стають дорослими і залишають батьківський дім, а стосунки з партнером можуть проходити через стадію рутини або навіть кризи, жінка може відчувати

емоційну порожнечу. В результаті, навіть коли навколо є люди, вона не відчуває підтримки, розуміння або близькості. Це призводить до відчуття самотності, яке виникає не через фізичну ізоляцію, а через недостатність глибоких, емоційно насичених зв'язків з іншими.[20]

Другим розповсюдженим проявом є соціальна ізоляція, коли жінка відчуває себе відірваною від соціального середовища. У середньому віці багато жінок переживають зміну життєвих обставин, в цей період часто спостерігається відсутність активних соціальних контактів, що призводить до відчуття відчуженості від друзів, родичів або навіть колег. Це може спричинити зниження соціальної активності, зменшення участі у заходах або втрату зв'язків із старими знайомими, що може погіршити психоемоційний стан.[21]

Сексуальна самотність також є важливим проявом самотності жінок середнього віку. Цей період життя характерний фізіологічними змінами, зокрема, менопауза та гормональні коливання, можуть позначатися на фізичному та сексуальному самопочутті жінки. В результаті цього, жінки можуть відчувати, що вони стають менш привабливими для партнерів, що, в свою чергу, може погіршити їхню здатність до встановлення та підтримання інтимних стосунків. Ці зміни можуть бути фактором глибокої сексуальної та емоційної самотності, особливо якщо жінка переживає відсутність партнерської підтримки або уваги.[22]

Дуже помітним проявом для багатьох жінок середнього віку є так звана криза середнього віку. Це період, коли вони починають сумніватися в правильності зроблених життєвих виборів, що спричиняє внутрішні конфлікти та відчуття порожнечі. Криза середнього віку може бути супроводжена питаннями про власну значущість, бажанням досягти нових цілей або змінити кар'єрний шлях. Цей процес часто супроводжується глибокими переживаннями про нереалізованість і потребу в нових починаннях, що не завжди може бути досягнуто через відсутність зовнішньої підтримки. Відсутність підтримки та можливості самовираження може призвести до посилення самотності, особливо

коли ці процеси відбуваються в умовах ізоляції або відсутності близьких людей, готових зрозуміти та підтримати.[23]

Останнім фактором який я виділяють але не менш важливим є стрес так як він може погіршити взаємовідносини з іншими людьми, посилюючи почуття самотності та безпорадності.

Тепер висвітливо наслідки які можуть спонукати жінок середнього віку які переживають самотність. Самотність, яку переживають жінки на цьому етапі, може мати руйнівний вплив на їхнє психічне, ментальне і фізичне здоров'я. Вивчення цього феномену дозволить нам зрозуміти не лише індивідуальні труднощі, з якими стикаються жінки середнього віку, але й зрозуміти шляхи протидії та застереження.

Самотність є серйозним фактором, що впливає на психологічний стан жінок середнього віку. Одним із основних наслідків є розвиток депресії. Дослідження показують, що самотні жінки часто мають вищий рівень депресивних симптомів порівняно з тими, хто перебуває в стабільних соціальних зв'язках. Самотність може бути джерелом безнадійності та внутрішнього конфлікту, особливо коли жінка переживає етапи кризи середнього віку, переоцінюючи свої життєві досягнення та невиконані бажання. [16]

Дослідження показують, що відсутність емоційної підтримки від близьких людей, партнерів або друзів може сприяти відчуттю порожнечі та самотності. Це може призвести до зниження самооцінки, погіршення самовідчуття та відчуття безпорадності [18]. Більше того, ізоляція може посилювати стресові фактори, знижуючи здатність до адаптації та розвитку. Самотність часто супроводжується відсутністю можливості для відкритих і глибоких емоційних взаємодій, що підсилює емоційну напругу.

Також самотність має значний вплив на ментальне здоров'я жінок даного віку, зокрема на когнітивні функції та здатність до саморегуляції. Психологи відзначають, що тривале переживання самотності може призвести до порушень

когнітивних процесів, таких як пам'ять, увага та здатність до прийняття рішень, також може призвести до їжі, алкоголю та навіть суїцидальні наміри. Згідно з дослідженнями, самотні люди частіше страждають від когнітивного спаду через відсутність соціальної активності та взаємодії з іншими.[17]

Ментальні наслідки самотності також включають погіршення здатності до емоційної саморегуляції. Коли жінка відчуває себе самотньою, це часто призводить до підвищеної тривожності, панічних атак і надмірного стресу. Хронічний стрес у свою чергу впливає на здатність організму адаптуватися до різних життєвих ситуацій, що може призвести до більш серйозних психосоматичних порушень. [19]

На фізичне здоров'я самотність також має суттєвий вплив. Як зазначають науковці психосоціальний стрес, викликаний самотністю, може сприяти розвитку серйозних соматичних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, гіпертонія, а також порушення в обміні речовин. У жінок середнього віку, коли відбуваються гормональні зміни, стрес від самотності може загострити фізіологічні проблеми, такі як порушення менструального циклу, дискомфорт під час менопаузи та зниження сексуального бажання.[20]

Дослідження, проведені в галузі психосоматики, показують, що самотні жінки мають вищий рівень хронічних захворювань і значно знижений рівень загального самопочуття в порівнянні з тими, хто має підтримку з боку соціального оточення. Це пов'язано з тим, що самотність збільшує рівень стресових гормонів, таких як кортизол, що, в свою чергу, сприяє розвитку запальних процесів в організмі.[16]

Фізіологічні зміни, зокрема порушення в роботі серцево-судинної системи та імунної відповіді, можуть бути ще одним фактором, який значно погіршує якість життя жінок середнього віку. Хронічний стрес через соціальну ізоляцію призводить до зниження функцій організму, а це може мати тривалі наслідки для фізичного здоров'я.

В цьому розділі ми розглянули самотність жінки середнього віку як складний психологічний феномен, який включає різні аспекти соціального, психологічного, біологічного та культурного характеру. Причини самотності можна умовно поділити на соціальні, психологічні, біологічні та культурні. Зміни в соціальних ролях, такі як порожнеча після того, як діти залишають дім, або переживання розлучення, часто призводять до ізоляції. Психологічний аспект, пов'язаний із сумнівами щодо власної привабливості, зниженням самооцінки та кризою середнього віку, також сприяє формуванню відчуття самотності. Біологічні зміни, зокрема гормональні коливання під час менопаузи, можуть впливати на емоційний стан жінки і її соціальні зв'язки. Крім того, культурні стереотипи, які акцентують увагу на молодості та фізичній привабливості, можуть посилювати відчуття непотрібності серед жінок середнього віку, що сприяє ще більшій соціальній ізоляції.

Важливим аспектом є те, як самотність впливає на психічне, ментальне та фізичне здоров'я жінок. Тривала самотність може сприяти розвитку депресії, зниженню самооцінки та когнітивним порушенням, а також посилювати стрес і тривожність. На фізичному рівні самотність підвищує рівень стресових гормонів, що може призводити до серйозних соматичних захворювань, таких як серцево-судинні хвороби та порушення обміну речовин. Таким чином, самотність є не лише психологічною проблемою, а й серйозним чинником, що погіршує якість життя жінок середнього віку і може мати довгострокові наслідки для їхнього здоров'я.

Висновок до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи завдяки розкриттю робіт науковців розкритий феномен самотності який є складною й багатогранною проблемою, яка інтегрує соціальні, психологічні, економічні та індивідуальні аспекти людського існування. У сучасному світі, попри розширені можливості

для комунікації, зростає відчуття ізоляції, особливо у жінок середнього віку. Самотність негативно впливає на психічне здоров'я, сприяючи розвитку депресії, тривожності й інших розладів. Науковці, зокрема Роберт Вайс, аналізували самотність через типи: емоційну, що виникає через брак близьких стосунків, і соціальну, яка пов'язана з відчуттям відчуженості в суспільстві. Жіноча самотність часто зумовлена особистісними, соціокультурними та гендерними факторами, як-от невдалий досвід стосунків, страхи й комплекси, нерозвинений материнський потенціал чи відчуття ізольованості після зради або розлучення.

Також був розглянутий віковий аспект, адже середній вік, за даними багатьох дослідників, є критичним етапом у житті, коли людина переглядає свої досягнення й адаптується до нових викликів. Теорії Еріка Еріксона, Левінсона та інших підкреслюють, що середній вік (40–65 років) є періодом переосмислення цінностей, пошуку нових життєвих орієнтирів і прагнення до самореалізації. У дослідженнях фізичного й психологічного вимірів середній вік пов'язаний зі зниженням витривалості, змінами у здоров'ї та появою нових життєвих пріоритетів. Таким чином, для ефективного вирішення проблеми самотності потрібно враховувати комплексний підхід, що охоплює підтримку на соціальному рівні, роботу з психологічними бар'єрами та створення умов для інтеграції індивідів у суспільні структури.

У другому підрозділу розглянуто причини та наслідки такого феномену як самотність жінок середнього віку також розкрито особливості самотності в жінок даного віку. Самотність жінки середнього віку виникає через значні життєві зміни, такі як синдром «пустого гнізда», розлучення чи втрата партнера, кар'єрні обмеження, низька самооцінка, пов'язана з віковими змінами, переоцінка життєвих цінностей, стрес, гормональні зрушення під час менопаузи, фізіологічний дискомфорт і вплив суспільних стереотипів, що акцентують увагу на молодості й фізичній привабливості; проявляється емоційною самотністю, соціальною ізоляцією, сексуальною відчуженістю,

кризою середнього віку й посиленням стресу, що призводить до депресії, тривожності, когнітивних порушень, зниження самооцінки, а також до фізичних проблем, зокрема серцево-судинних захворювань і хронічних хвороб, пов'язаних із соціальною ізоляцією.

РОЗДІЛ 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання самотності у жінок середнього віку

2.1. Організація дослідження та обґрунтування методик

Метою даного емпіричного дослідження є дослідити самотність та особливості самотності в жінок середнього віку. Даний розділ представляє собою опис організації емпіричного дослідження та його результати. Також висвітлення обраних методик які використовувались під час досліджень.

Важливим етапом в здійсненні емпіричного дослідження є підібрати методики цих досліджень так вони повинні повністю розкривати питання які стоять в меті.

В даній роботі використовуються нище наведені методики:

- Методика "Індикатор копінг-стратегій" (Амірхан) включає 33 питання, спрямовані на виявлення стратегій подолання проблемних ситуацій, з якими стикається респондент. Інструкція передбачає, що досліджуваний пригадує одну з серйозних проблем, яка викликала значне занепокоєння протягом останнього року, і коротко описує її. Далі респондент оцінює запропоновані твердження, які описують різні способи подолання труднощів, обираючи один із трьох варіантів відповіді: "Повністю згоден" (3 бали), "Згоден" (2 бали) чи "Не згоден" (1 бал). Результати відповіді оцінюються за трьома шкалами: "Розв'язання проблем" (пункти, як-от 2, 3, 8 тощо), "Пошук соціальної підтримки" (пункти 1, 5, 7 тощо) та "Уникнення проблем" (пункти 4, 6, 10 тощо). Таким чином Методика Індикатор копінг-стратегій (Амірхан) є доцільною для емпіричного дослідження оскільки вона дозволяє досліджувати копінг-стратегії у стресових ситуаціях, які супроводжують переживання самотності, визначаючи, які саме стратегії використовують жінки для подолання цих станів. Методика аналізує три основні підходи до подолання

стресу: розв'язання проблеми, емоційно-фокусоване уникнення та звернення до соціальної підтримки, що дає змогу зрозуміти, чи долають жінки самотність через активну взаємодію із соціумом, чи уникають проблеми, поглиблюючи почуття ізолюваності. Окрім цього, вона допомагає встановити зв'язок між вибором копінг-стратегій та суб'єктивним сприйняттям самотності, а також є адаптованою і зручною для роботи з жінками середнього віку завдяки зрозумілості питань і структурованості, що сприяє отриманню достовірних результатів без значного навантаження для респонденток. .[24][25]

- Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіна) містить чіткі рекомендації для респондентів щодо виконання завдання. Респондентам пропонується оцінити серію тверджень, що відображають різні аспекти переживання самотності, використовуючи шкалу рівня згоди чи інтенсивності проявів (наприклад, від "повністю згоден" до "зовсім не згоден"). Інструкція передбачає, що респонденти нададуть відповіді максимально широко та зосередяться на власних суб'єктивних відчуттях, що дозволяє отримати достовірні дані про їхній емоційний стан. Завдяки чітким та зрозумілим формулюванням питань, інструкція забезпечує легкість у заповненні опитувальника, мінімізуючи ризик непорозумінь і сприяючи отриманню якісних результатів. Цей опитувальник є надзвичайно доцільним оскільки він дозволяє глибоко дослідити різні аспекти і види самотності, що є ключовим для розуміння специфіки цього переживання. Опитувальник спрямований на виявлення суб'єктивного сприйняття самотності, її емоційного, соціального та екзистенційного компонентів, що дає змогу встановити, як жінки середнього віку інтерпретують свій стан та які фактори впливають на інтенсивність відчуття самотності. Крім того, методика допомагає визначити, чи є самотність ситуативною, пов'язаною з конкретними подіями або обставинами, чи стійкою, викликаною більш глибокими особистісними чи соціальними причинами. Зручність застосування опитувальника, його структурованість та можливість отримання чітких кількісних та якісних

результатів роблять цей інструмент ефективним для аналізу переживання самотності у вибірці, що включає жінок середнього віку.

- Методика самооцінки психічних станів (Айзенком) пропонує респондентам серію тверджень, які описують різні емоційні стани та реакції. Їм необхідно оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стану в даний момент, використовуючи шкалу з кількома рівнями (наприклад, "зовсім не характерно", "помірно характерно", "дуже характерно"). Важливо, щоб учасники відповідали щиро та орієнтувалися на свої актуальні відчуття та емоції. Інструкція підкреслює конфіденційність результатів, що сприяє підвищенню чесності відповідей. Заповнення методики займає небагато часу, що забезпечує комфорт для респондентів і мінімізує вплив втоми на результати. Методика самооцінки психічних станів (Айзенка) є доцільною для даного емпіричного дослідження завдяки її спрямованості на оцінку основних емоційних станів особистості, які часто супроводжують відчуття самотності. Ця методика дозволяє виявити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що є важливими показниками емоційного реагування на самотність. Крім того, результати дають змогу зрозуміти, наскільки самотність впливає на психічне благополуччя жінок середнього віку та які аспекти їхнього емоційного стану потребують особливої уваги. Простота у використанні, стандартизованість шкал та чіткість інструкцій забезпечують отримання надійних і валідних даних, що робить методику ефективним інструментом для вивчення взаємозв'язку між самотністю і психічними станами. Це, своєю чергою, допомагає визначити психологічні особливості переживання самотності та розробити рекомендації для роботи з такими жінками. [26][27]

2.2. Опис вибірки досліджуваних

Для проведення емпіричного дослідження була сформована вибірка, яка налічує 50 жінок віком від 35 до 55 років. Такий вік обрано, оскільки він

відповідає періоду середнього віку, коли багато жінок стикаються зі змінами у своєму соціальному статусі, міжособистісних стосунках і внутрішньому емоційному стані, це було розкрито в розділі 1.1. Аналіз наукової літератури з теми дослідження. У вибірку включені жінки, які перебувають та не перебувають у шлюбі на момент дослідження, адже в різних ступенях самотності жінки можуть мати різний сімейний статус. Це дозволяє зосередитися на особливостях переживання самотності у різних контекстах соціального становища. Респондентки представляють міські регіони. Крім того, учасниці мають різний рівень освіти, що допомагає врахувати різні когнітивні й соціокультурні фактори у сприйнятті самотності. Набір респонденток здійснювався кількома методами: сніжним комом (рекомендації від інших учасниць), розсилкою у месенджер та соціальні мережі, що сприяло залученню представниць різних соціальних груп і спрощувало доступ до потенційних учасниць. Усі респондентки були детально поінформовані про мету дослідження, його добровільний характер і анонімність зібраних даних, що гарантує етичність дослідження та захист особистих даних учасниць.

2.3. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних особливостей самотності жінок середнього віку

На даному етапі дипломної роботи було проведено емпіричні дослідження, тож в цьому блоці ми проаналізуємо їх. Ці емпіричні дослідження стосуються теми психологічні особливості переживання самотності у жінок середнього віку, ці дослідження проведені на вибірці описаній в блоці 2.2.

Першим опитувальником було проаналізовано діагностичний опитувальник виявлення глибини переживання самотності (С. Г. Корчагіна). Згідно з методикою, рівні вираженості самотності поділяються на такі категорії: відсутність переживання самотності (12–16 балів), помірний рівень, що вказує на неглибоке занепокоєння можливістю самотності (17–27 балів), високий рівень, який відображає глибоке переживання актуального стану самотності (28–38 балів), та дуже високий рівень із зануреністю в цей емоційний стан (39–48 балів).

Результати опитування показали що у категорії від 12 до 16 балів, що свідчить про відсутність переживання самотності, не було зафіксовано жодного випадку, оскільки всі результати виявилися вищими за цей діапазон. Найбільша кількість учасниць, а саме 25 осіб, продемонстрували рівень від 17 до 27 балів, що характеризує неглибоке переживання можливого стану самотності; це вказує на те, що приблизно половина респонденток перебуває у стані помірного емоційного занепокоєння. Інша значна частка, яка становить також 25 осіб, отримала від 28 до 38 балів, що свідчить про глибоке переживання актуальної самотності, що є важливим сигналом для розуміння їхнього емоційного стану. У той же час жодна учасниця не отримала результату в діапазоні 39–48 балів, який вказує на дуже глибоке занурення в стан самотності. Це свідчить про те, що максимальний рівень вираженості самотності серед досліджуваної групи не був досягнутий. Відсоткове співвідношення можна побачити на рис. 2.1.

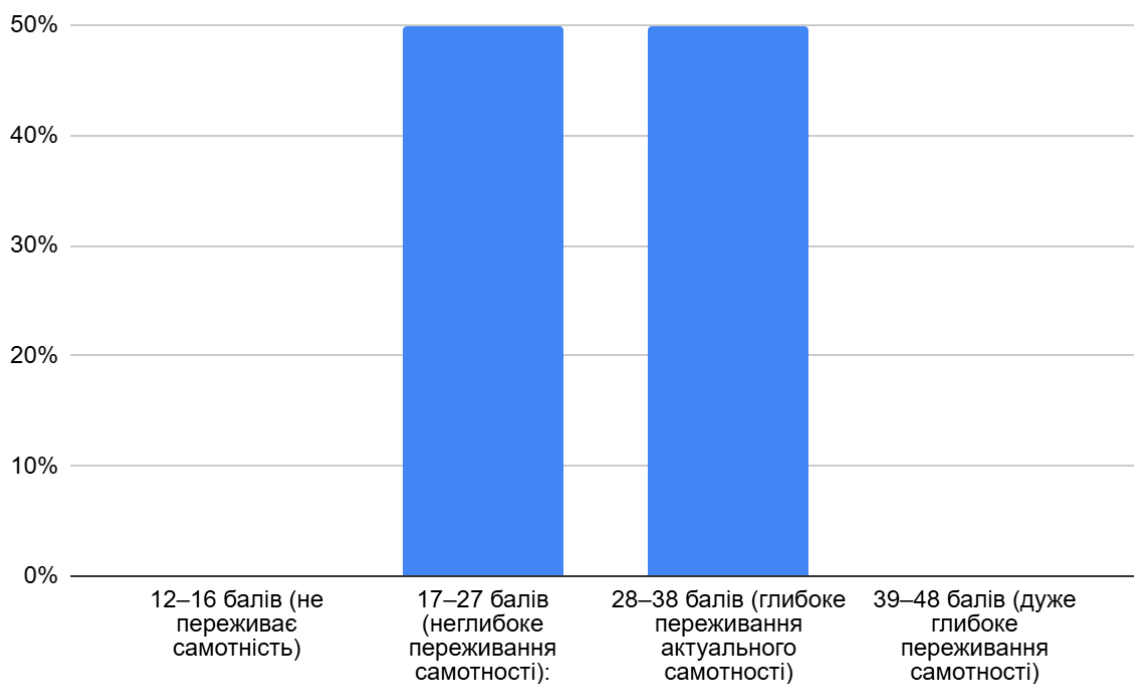


Рис. 2.1 Результати за опитувальником “Виявлення глибини переживання самотності” (С. Г. Корчагіна).

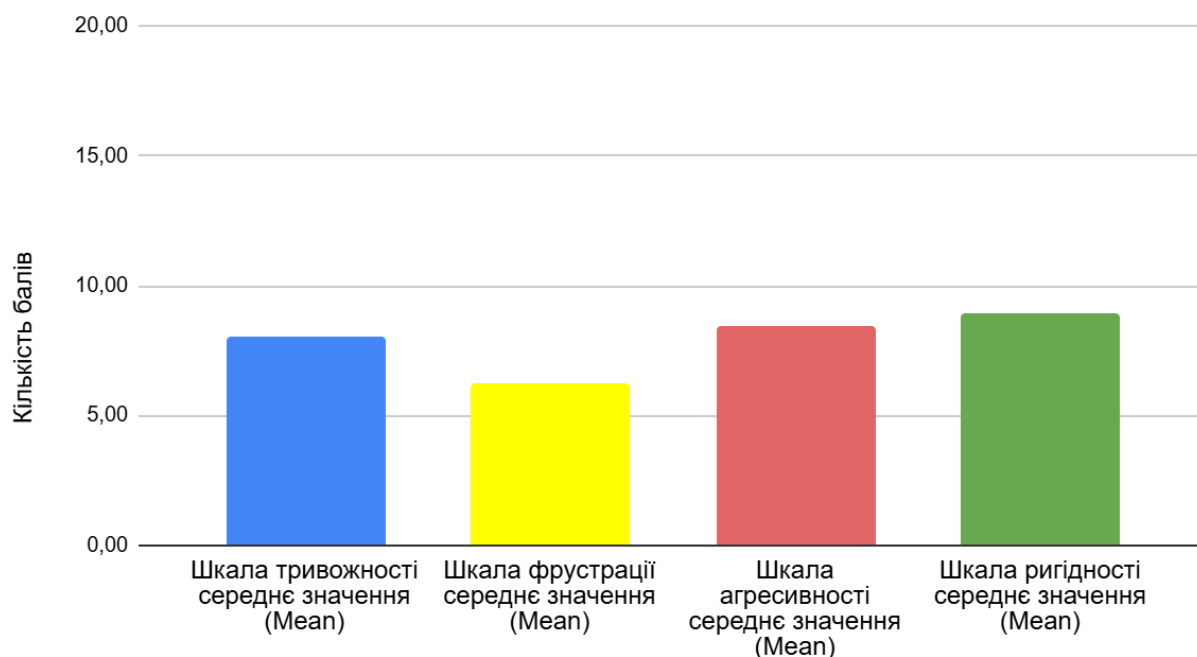
Статистичний аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновки про характер переживання самотності серед респонденток. Середнє значення (Mean) становить 27,58 бала, що вказує на те, що середній рівень переживання самотності знаходиться на межі між "неглибоким" і "глибоким", підтверджуючи загальну тенденцію до помірного рівня емоційного дискомфорту. Медіана (Median), яка становить 27 балів, ще більше зміцнює цей висновок, демонструючи, що половина результатів знаходиться на рівні, близькому до середнього. Найчастіше зустрічається значення (мода, Mode) — 26 балів, що є характерним для категорії неглибокого переживання самотності і відображає специфічний акцент у даних. Водночас діапазон (Range), який становить 16 балів (максимум — 37, мінімум — 21), свідчить про відносно широкий спектр інтенсивності переживань серед опитаних, від помірних до виразних рівнів самотності. Ці статистичні показники надають цілісне уявлення про розподіл емоційного стану респонденток та вказують на наявність як загальних тенденцій, так і індивідуальних відмінностей.

Підведем висновки цього дослідження, аналіз результатів опитування свідчить про те, що всі респондентки (100%) так чи інакше переживають самотність, хоча її інтенсивність варіюється. Половина учасниць (50%) демонструють неглибокий рівень самотності, що може свідчити про незначний, але наявний емоційний дискомфорт, який потребує уваги, аби запобігти його загостренню. Інша половина (50%) опитаних перебуває на рівні глибокого переживання самотності, що вказує на більш інтенсивні емоційні труднощі, пов'язані з цим станом, які можуть суттєво впливати на психологічний добробут. Відсутність респонденток у категорії дуже глибокого переживання самотності (39–48 балів) є позитивним сигналом, адже жодна з учасниць не продемонструвала критичного рівня заглибленості у цей емоційний стан. Проте середній рівень результатів, що знаходиться на межі між неглибоким і глибоким рівнями (27,58 бала), свідчить про загальну тенденцію до посилення відчуття самотності у значної частини жінок середнього віку.

Наступним проаналізованим опитувальником є «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Це дослідження Тест дозволяє оцінити рівень тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності, визначаючи їх за трьома рівнями: низький (0–7 балів), середній (8–14 балів) та високий (15–20 балів). Низький рівень свідчить про емоційну стабільність і легкість адаптації, середній вказує на помірні прояви емоційного напруження або труднощів у пристосуванні, а високий – на значний дискомфорт, тривогу, негнучкість чи агресію, що ускладнюють взаємодію з оточенням. Показники тривожності відображають схильність до переживань, фрустрація – реакцію на труднощі, агресивність – рівень ворожості, а ригідність – негнучкість мислення та поведінки. Високі результати потребують уваги до емоційної регуляції чи допомоги фахівця, середні – використання технік релаксації, а низькі вказують на стабільний стан, який важливо підтримувати.

Результати показали що середні значення по кожній шкалі свідчать про переважну тенденцію до середнього рівня психічних станів та властивостей

особистості серед респондентів. Це можна побачити на рис 2.2.



*Рис 2.2 Результати за опитувальником «Самооцінка психічних станів»
(Г. Айзенк).*

Шкала тривожності показала середнє значення 8,04 бала, що вказує на середній рівень тривожності серед учасників опитування. Це значення відповідає категорії "середній рівень" тривожності, що вказує на помірне занепокоєння серед респондентів, хоча діапазон варіюється від низького до високого рівня (від 2 до 17 балів). Шкала фрустрації продемонструвала середнє значення 6,24 бала, що також вказує на низький рівень фрустрації серед більшості учасників. Це значення свідчить про відсутність значної фрустрації у більшості опитуваних, хоча в окремих випадках рівень фрустрації досягав високих значень (від 0 до 17 балів). Шкала агресивності показала середнє значення 8,46 бала, що відображає помірний рівень агресії серед респондентів. Це значення також відповідає середньому рівню, вказуючи на певний рівень агресивності у більшості учасників, але з можливістю варіацій від низького до високого рівня (від 1 до 18 балів). Шкала ригідності з середнім значенням 8,92

бала демонструє середній рівень ригідності. Це значення вказує на деяку схильність до стійких, жорстких переконань та поведінки, але без вираженої надмірної ригідності серед респондентів. Діапазон цієї шкали варіюється від 0 до 17 балів, що також підтверджує наявність різноманітних рівнів ригідності серед учасників.

Тепер проаналізуємо медіани, так як медіанні значення для кожної шкали тестування дають важливу інформацію про те, як розподіляються дані серед респондентів, та підтверджують загальну тенденцію до середнього рівня переживання досліджуваних станів та властивостей особистості. В шкалі тривожності медіана становить 8 балів, що відповідає середньому рівню тривожності. Це значення відображає центральну точку розподілу, де половина респондентів мають тривожність вище або нижче цього значення. Медіана дуже близька до середнього значення (8,04), що свідчить про те, що більшість респондентів знаходяться на середньому рівні тривожності. В шкалі фрустрації медіана також дорівнює 6 балів, що є показником низького рівня фрустрації. Це підтверджує, що більшість респондентів переживають низький рівень фрустрації, і хоча середнє значення (6,24) трохи вище, медіана не показує суттєвих відхилень, вказуючи на сталий розподіл із переважанням низьких значень. Більше того медіана в шкалі агресивності складає 8 балів, що відповідає середньому рівню агресивності. Це співпадає з середнім значенням (8,46), що підтверджує, що більшість респондентів мають помірний рівень агресії. Медіана вказує на те, що половина респондентів має значення, що нижчі або вищі за 8 балів, що співвідноситься з центральною тенденцією в результатах. Медіана шкали ригідності дорівнює 9 балам, що також свідчить про середній рівень ригідності. Медіана близька до середнього значення (8,92), що показує, що більшість респондентів мають тенденцію до помірно жорсткого мислення та поведінки, але ці значення знаходяться в межах середнього рівня. Підсумуючи усі ці медіанні показники в сукупності підтверджують, що більшість респондентів перебувають у межах середнього рівня за всіма

шкалами, і що розподіл результатів не має сильних відхилень, зберігаючи сталість в даних для кожної шкали.

Ці результати можуть дають нам можливість зробити висновки що до того як проявляється переживання самотності жінок середнього віку. Показник тривожності на рівні середнього значення вказує на те, що жінки середнього віку в цій вибірці мають помірну тривожність. Це свідчить про те, що переживання самотності може бути пов'язане з певним занепокоєнням, але це не є постійною або інтенсивною емоцією. Для жінок середнього віку, самотність може викликати тимчасові стресові ситуації, однак цей стан не характеризується хронічною тривожністю. Вони можуть бути чутливими до змін у соціальних або сімейних відносинах, що викликає у них певний рівень тривоги.

Показник фрустрації в межах низького рівня свідчить про те, що більшість респонденток не відчують значного розчарування або незадоволення від свого життя, навіть коли стикаються з самотністю. Це може вказувати на те, що жінки середнього віку, ймовірно, більш адаптовані до таких емоційних станів і мають внутрішні ресурси для подолання негативних переживань, пов'язаних з самотністю. Можливо, ці жінки знайшли шляхи для компенсації самотності через соціальні мережі, хобі або інші інтереси.

Середній рівень агресивності вказує на те, що переживання самотності не спричиняє у респонденток інтенсивних агресивних реакцій. Однак деякі жінки можуть відчувати певну фрустрацію чи роздратування у випадку, коли їхня самотність стає вираженою або постійною. Це може проявлятися у вигляді легких агресивних реакцій або конфліктів у особистих взаємодіях, однак ці реакції не є надмірними чи хронічними.

Показник середнього рівня ригідності свідчить про те, що більшість жінок середнього віку мають тенденцію до збереження певних психологічних шаблонів, коли стикаються з самотністю. Вони можуть бути менш схильними до змін або адаптації, особливо в соціальних контекстах, що може обмежувати

їхні можливості для створення нових зв'язків або змін у житті. Проте цей рівень ригідності не є надмірно високим, що свідчить про певну гнучкість в адаптації до змін у соціальному середовищі.

Шкала тривожності, відсоткова кількість випадків

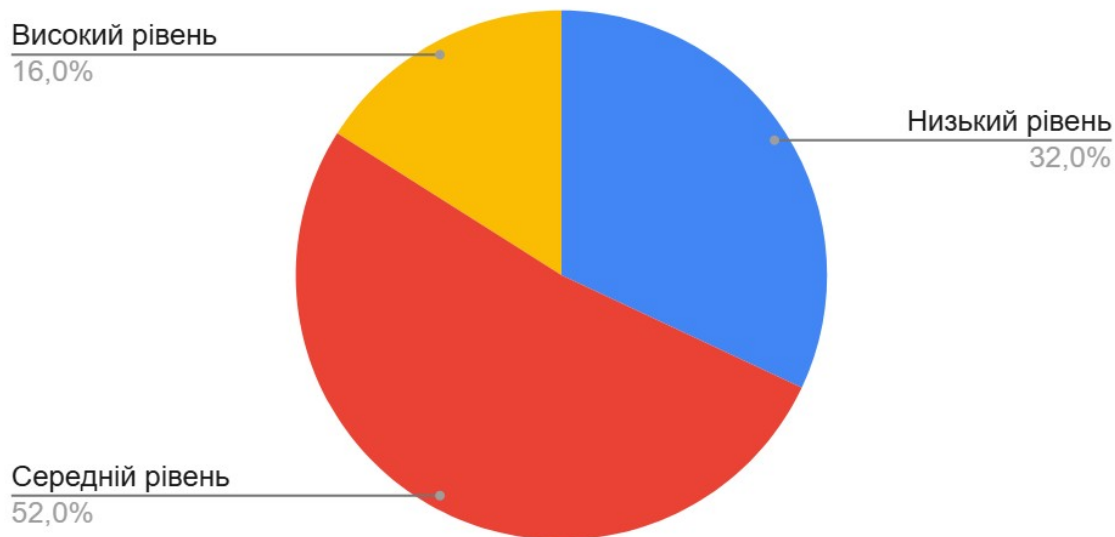


рис 2.3 Шкала тривожності, кількість випадків у відсотках

На рисунку 2.3 можна побачити відсоткове співвідношення по категоріям відповідно рівню даної проблеми в випадку з шкалою тривожності.

Шкала фрустрації, відсоткова кількість випадків

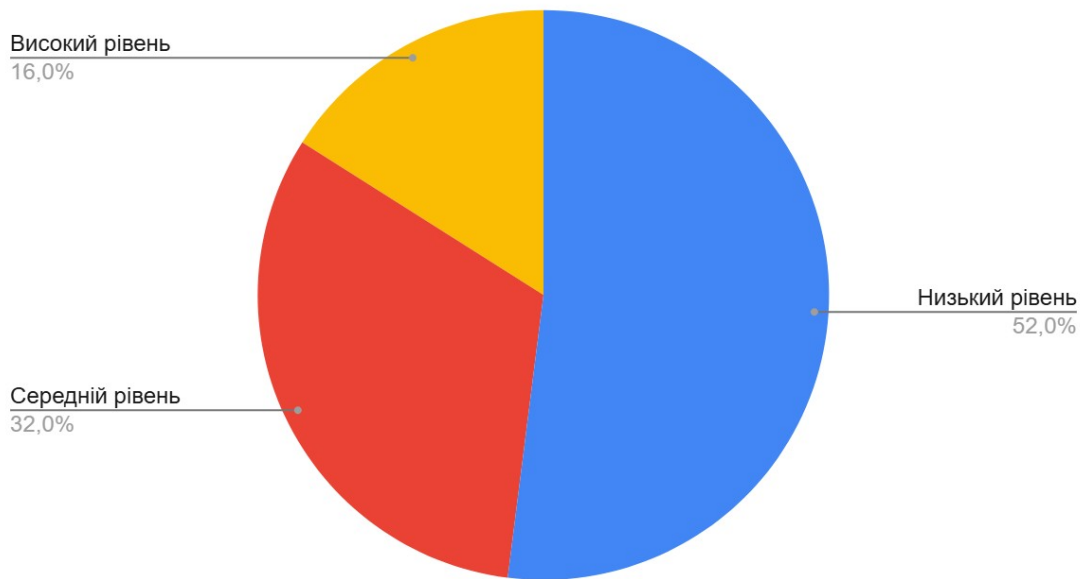


рис 2.4 Шкала фрустрації, кількість випадків у відсотках

На рисунку 2.4 можна побачити відсоткове співвідношення по категоріям відповідно рівню даної проблеми в випадку з шкалою фрустрації.

Шкала агресивності, відсоткова кількість випадків

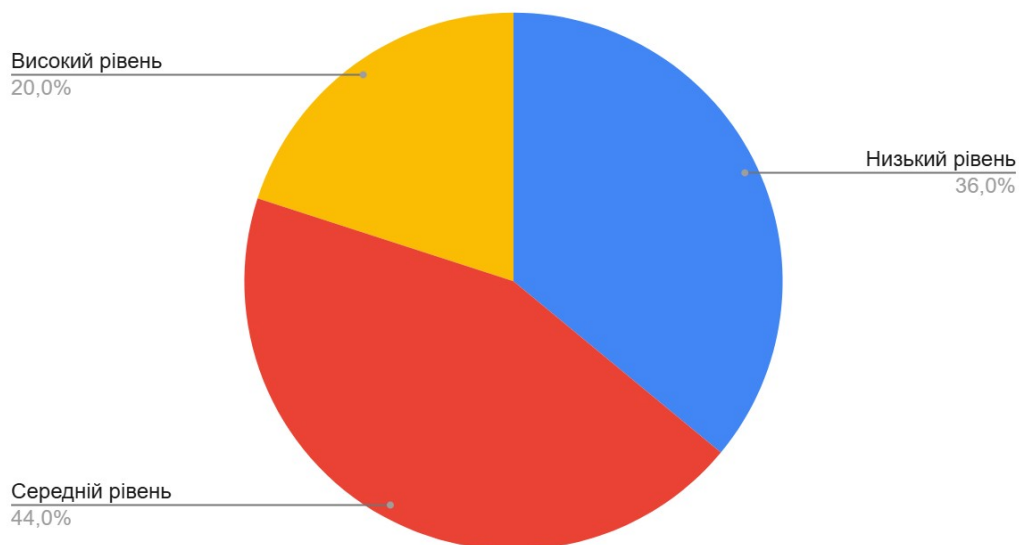


рис 2.5 Шкала агресивності, кількість випадків у відсотках

На рисунку 2.5 можна побачити відсоткове співвідношення по категоріям відповідно рівню даної проблеми в випадку з шкалою агресивності.

Шкала ригідності, відсоткова кількість випадків

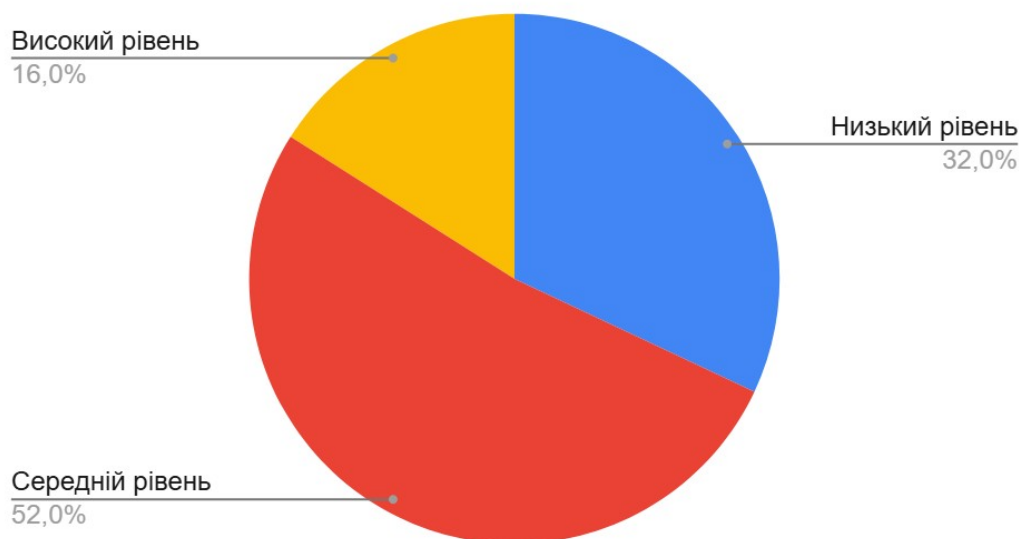


рис 2.6 Шкала ригідності, кількість випадків у відсотках

На рисунку 2.6 можна побачити відсоткове співвідношення по категоріям відповідно рівню даної проблеми в випадку з шкалою ригідності.

Останнім проаналізуєм опитувальник Методика Індикатор копінг-стратегій (Амірхан). Цей опитувальник допомагає зрозуміти рівень Розв'язання проблем, Пошук соціальної підтримки, Уникнення проблему жінок середнього віку під час самотності. Шкала для розв'язання проблеми оцінювання цього опитувальника: дуже низький рівень — менше 16, Низький рівень — 17-21, Середній рівень — 22-30, Високий рівень — більше 31. Шкала для пошуку соціальної підтримки оцінювання цього опитувальника: дуже низький рівень — менше 13, Низький рівень — 14-18, Середній рівень — 19-28, Високий рівень — більше 29. Шкала для визначення рівня уникнення проблеми оцінювання цього опитувальника: дуже низький рівень — менше 15, Низький рівень — 16-23, Середній рівень — 24-26, Високий рівень — більше 27.

Відсотковий розподіл вибірки вирішення проблем

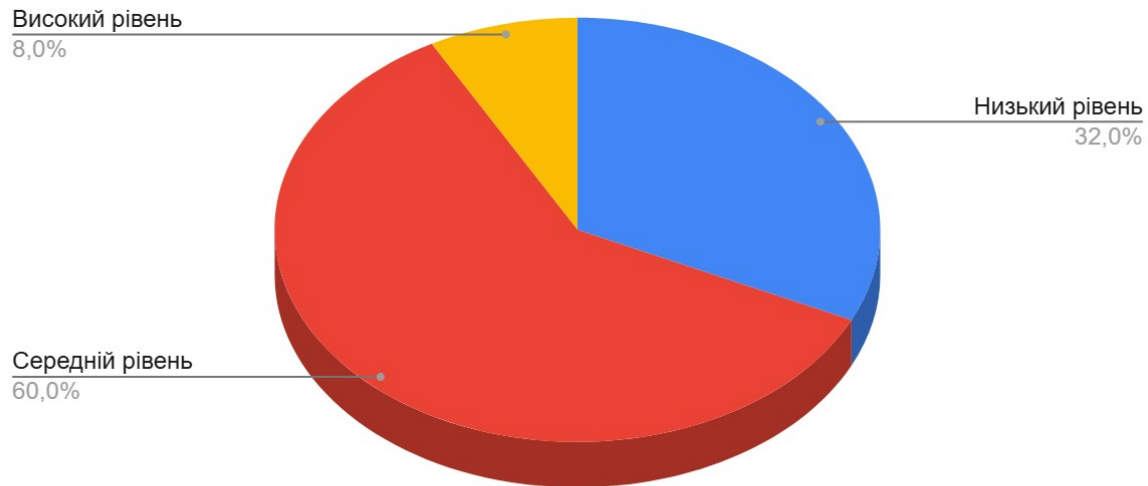


рис 2.7 Вибірка вирішення проблем, кількість випадків у відсотках

Рисунок 2.7 показує відсотковий розподіл вибірки з 50 людей по рівню вирішення проблеми. Оскільки жодна особа з вибірки не набрала менше 16 балів, дуже низький рівень дорівнює 0 тому не відображається на графіку.

Під час дослідження особливостей переживання самотності у жінок середнього віку було виявлено, що більшість учасниць знаходяться на середньому рівні вирішення проблем, оскільки 30 з 50 респондентів показали оцінки в діапазоні від 22 до 30 балів. Це свідчить про те, що вони здатні справлятися з проблемами, пов'язаними з самотністю, на середньому рівні ефективності, але з варіацією у способах вирішення. 16 респондентів продемонстрували низький рівень (17-21 бал), що вказує на труднощі у знаходженні рішень для проблем самотності. Лише 4 жінки досягли високого рівня (більше 31 бал), що є показником високої ефективності в подоланні труднощів, пов'язаних з самотністю. Жодна з учасниць не показала дуже низький рівень вирішення проблем, що може свідчити про загальну здатність

жінок середнього віку до подолання труднощів у цьому контексті, хоча й з різним ступенем ефективності.

Аналіз середніх показників показав, що середнє значення (mean) оцінок складає 24,5 бали, що відповідає середньому рівню вирішення проблем. Це підтверджується також модою (mode), яка дорівнює 23 балам, оскільки цей бал зустрічається найбільше серед респонденток. Медіана (median), як і середнє значення, знаходиться на рівні 24, що також вказує на те, що більшість респондентів мають оцінки в середньому діапазоні. Ці статистичні показники підкреслюють, що більшість жінок середнього віку здатні вирішувати проблеми, пов'язані з самотністю, на помірному рівні, але є певна частка, яка все ж стикається з труднощами у подоланні цієї проблеми.

За результатами опитування, більшість учасниць показали середній рівень пошуку соціальної підтримки, що відображає збалансований підхід до залучення допомоги в складних життєвих ситуаціях. Загалом 33 респондентки (66%) отримали оцінки у діапазоні 19-28 балів, що свідчить про їхню здатність використовувати соціальні зв'язки для вирішення проблем, пов'язаних із самотністю. Це видно на рисунку 2.8. Такий рівень характеризується прагненням до допомоги з боку інших, проте без надмірної залежності від оточення. 10 жінок (20%) продемонстрували низький рівень (14-18 балів), що може бути пов'язано з відсутністю доступного соціального середовища, недостатньою комунікаційною активністю або труднощами в довірі до інших. Ця група може мати потребу в додатковій підтримці, спрямованій на розвиток їхніх соціальних навичок і побудову стосунків.

Лише 4 учасниці (8%) досягли високого рівня (понад 29 балів), що вказує на їхню сильну соціальну активність і здатність ефективно використовувати підтримку оточення. Можливо, ці респондентки мають широке коло знайомств або сильну особистісну мотивацію до спілкування. Водночас, 3 респондентки (6%) набрали менше 14 балів, що свідчить про дуже низький рівень пошуку соціальної підтримки. Цей результат може бути зумовлений почуттям ізоляції,

замкнутістю або іншими бар'єрами, що обмежують їхню можливість звертатися за допомогою.

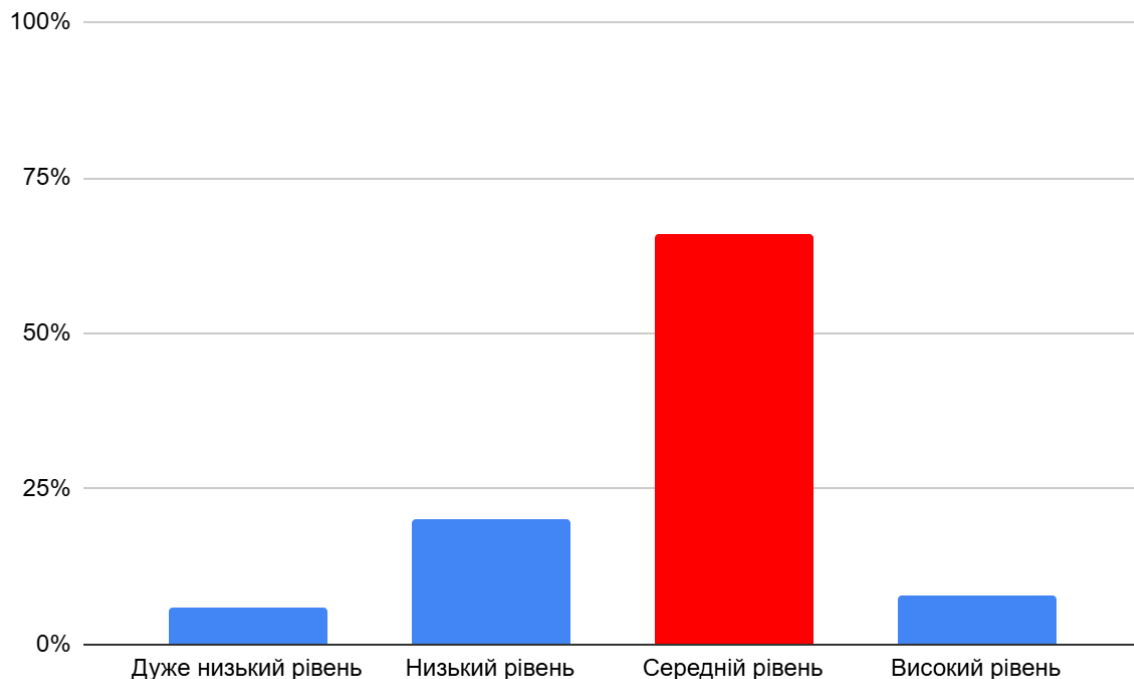


рис 2.8 Рівень пошуку соціальної підтримки, кількість випадків у відсотках

Середнє значення (mean) становить 21,96 бала, що свідчить про типовий рівень пошуку соціальної підтримки серед респонденток, який відповідає середньому рівню за визначеною шкалою. Це значення демонструє, що більшість жінок середнього віку використовують соціальні ресурси з помірною активністю, звертаючись за допомогою у ситуаціях, коли це необхідно, але водночас зберігаючи автономність. Медіана (median), яка дорівнює 22 балам, підтверджує цей висновок, оскільки половина учасниць отримала оцінки, рівні або вищі за це значення, що вказує на стабільність середнього рівня активності у пошуку соціальної підтримки серед значної частини вибірки. Найпоширеніший результат (mode), що становить 24 бали, є типовим для більшості респонденток і свідчить про стійкість і поширеність середнього рівня залучення до соціальних зв'язків. Ці показники разом демонструють, що соціальна підтримка відіграє важливу, але не домінуючу роль у житті жінок

середнього віку, які брали участь в опитуванні. Водночас, вони відображають загальну тенденцію до помірної соціальної активності, яка забезпечує баланс між самостійністю у вирішенні проблем і зверненням до соціального оточення для отримання підтримки.

Проаналізуємо рівень уникнення проблеми який показав опитувальник для вибірки. Дуже низький рівень уникнення проблем (менше 15 балів) спостерігається у 6 респонденток, що становить 12% від загальної кількості учасниць. Ці жінки демонструють практично повну відсутність схильності до уникнення труднощів, що свідчить про їхню високу готовність активно долати життєві виклики та шукати ефективні шляхи вирішення проблем. Низький рівень (16-23 бали) є найбільш поширеним і виявлений у 33 респонденток, або 66% вибірки. Такий показник відображає помірну схильність до уникнення проблем, що поєднується із збереженням активної життєвої позиції та бажанням діяти. Середній рівень (24-26 балів) виявлений у 7 респонденток, що становить 14% вибірки. Цей рівень може свідчити про обережність у подоланні труднощів, коли уникнення є частиною адаптаційної стратегії і використовується як спосіб зниження стресу або ризиків. Високий рівень (понад 27 балів) демонструють 4 респондентки, або 8%, що вказує на чітко виражену тенденцію до уникнення проблем.(Ці дані наглядно видно у рисунку 2.9)

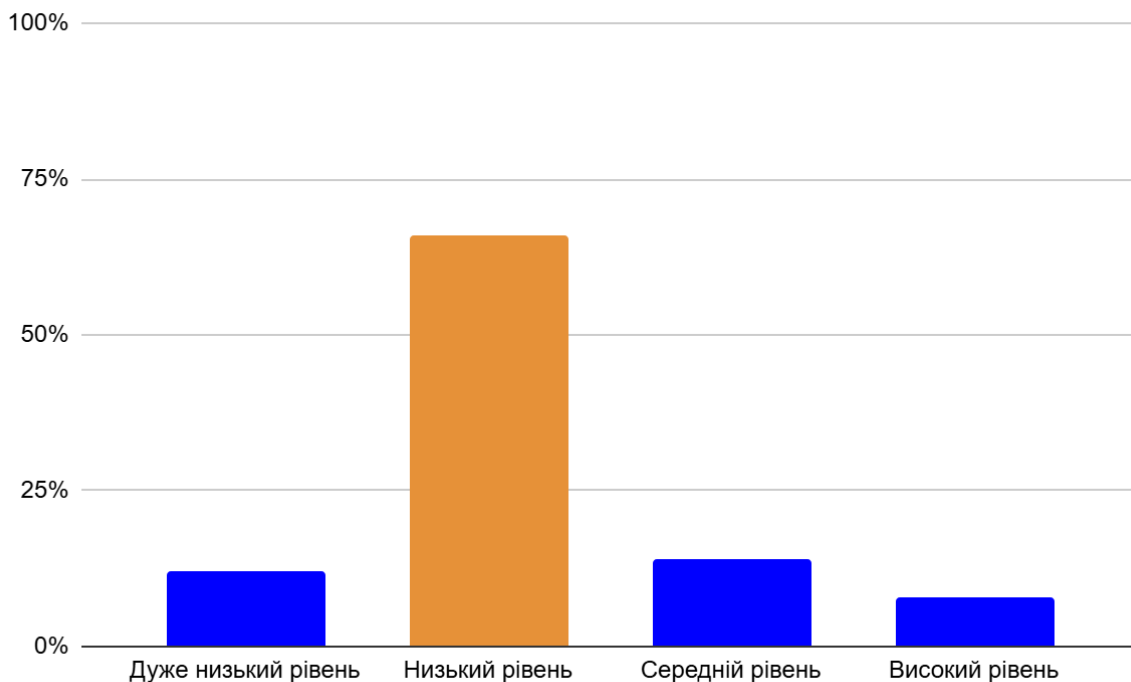


рис 2.9 Рівень уникнення проблеми, кількість випадків у відсотках

Середнє значення (mean) становить 20,08 бала, що чітко відповідає зоні низького рівня за визначеною шкалою. Це свідчить про те, що переважна більшість респонденток схильні до виваженого підходу у виборі стратегій поведінки, уникаючи крайнощів. Найпоширенішим результатом є мода (mode), яка дорівнює 18 балам. Цей показник підкреслює стабільність і типовість поміркованого підходу до уникнення проблем серед значної частини учасниць дослідження. Медіана (median), яка становить 20 балів, також підтверджує рівномірний розподіл результатів у межах низького рівня, що вказує на відсутність суттєвих відхилень у вибірці. Такі дані свідчать про те, що уникнення проблем не є домінуючою стратегією серед респонденток, натомість вони обирають помірно активні чи адаптивні способи подолання викликів, що відображає їхню психологічну гнучкість та здатність ефективно функціонувати у складних ситуаціях.

Тепер підсумуємо аналіз імперичних досліджень. Першим методом був діагностичний опитувальник для виявлення глибини переживання самотності

(С. Г. Корчагіна), за допомогою якого було виявлено, що у вибірці відсутність переживання самотності не зафіксовано: всі респондентки отримали бали, що вказують на різні рівні переживання самотності, зокрема половина з них знаходиться на межі між "неглибоким" і "глибоким" переживанням цього стану, а інша половина демонструє глибоке переживання самотності. Відсоткове співвідношення за різними категоріями вираженості самотності показало наявність тенденції до помірного емоційного дискомфорту в значній частини респонденток. Наступним методом став тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), результати якого виявили середній рівень тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності серед респонденток, що свідчить про помірний рівень емоційного напруження і стабільності в їх психологічних станах, хоча у деяких жінок все ж були помічені варіації у цих показниках. Третій опитувальник, «Індикатор копінг-стратегій» (Амірхан), показав, що більшість жінок середнього віку застосовують середній рівень стратегій вирішення проблем і пошуку соціальної підтримки, хоча деякі респондентки мають труднощі в цих сферах. У цілому, результати дослідження вказують на наявність певного емоційного дискомфорту серед жінок середнього віку, який не завжди супроводжується високим рівнем тривожності чи фрустрації, а також свідчать про здатність більшості з них вирішувати проблеми, пов'язані з самотністю, за допомогою соціальних зв'язків та активної адаптації до життєвих обставин. Усі ці дані дають змогу стверджувати, що переживання самотності у жінок середнього віку має помірний характер і пов'язане з певним рівнем емоційної нестабільності, але без вираженого занурення в цей стан.

2.4. Психологічне консультування жінок середнього віку з проблем самотності

Згідно з результатами емпіричних досліджень які були описані в підрозділі 2.2 є група жінок які потребують психологічної допомоги. Таким вирішенням для них може бути психологічні консультації. Цей підхід дозволяє надавати

емоційну, смислову та екзистенційну підтримку жінкам, які стикаються з проблемою самотності. Психологи відзначають, що самотність є однією з основних причин звернень клієнтів, причому більша половина звернень так чи інакше пов'язані з цією проблемою. Однак на перших етапах консультування клієнти рідко відкрито говорять про самотність, замість цього вони часто фокусуються на супутніх емоціях чи проблемах у взаєминах з іншими людьми. Під час глибинного дослідження самотності психологи стикаються з труднощами у формулюванні цього почуття, оскільки воно часто має різні внутрішні прояви, залежно від особистісних особливостей, віку та життєвого досвіду людини. Важливим є те, як саме клієнт переживає свою самотність і як описує свої відчуття.

Найефективніший метод консультування з даною проблемою є Когнітивно-біхевіоральна терапія (КБТ). Процес когнітивно-біхевіорального консультування жінок середнього віку, які переживають самотність, включає кілька етапів, кожен з яких має важливу роль у поліпшенні емоційного стану клієнта. Перший етап це оцінка та встановлення терапевтичного контакту. Цей етап передбачає глибоке дослідження проблеми клієнтки, виявлення причин самотності та визначення рівня її переживання. Наприклад, питання які слід задавати терапевту щоб висначити рівень самотності: «Що для вас означає самотність?» або «Коли ви вперше почали відчувати, що вас оточує ізоляція?». Це допомагає з'ясувати не лише ситуацію, а й емоційний стан клієнтки. Важливим завданням є створення довірчої атмосфери, де жінка зможе відкрито говорити про свої страхи та переживання. На цьому етапі також формулюються цілі терапії, таких як наприклад, покращення соціальних взаємодій і розвиток більш здорових стосунків. На другому етапі — когнітивної реструктуризації — терапевт активно працює з ірраціональними переконаннями клієнта, такими як «Я нікому не цікава» або «Ніхто мене не любить». Для цього доцільно буде використовувати техніку аналізу думок, коли психолог запитує: «Які докази є на підтримку цієї думки?», «Як би ви могли оцінити ситуацію з іншої

перспективи?». Під час роботи з такими переконаннями виявляються когнітивні спотворення, до прикладу, катастрофізація або надмірна генералізація, що дозволяє змінити самооцінку та перспективи на майбутнє. На етапі змін у поведінці терапевт пропонує конкретні стратегії для поліпшення соціальних взаємодій. Це може бути навчання клієнтки ефективним методам комунікації, участь у соціальних заходах або заняттях за інтересами, що сприяють розвитку нових знайомств. Наприклад, психолог може порадити: «Чи є в вашому оточенні групи, де ви могли б познайомитися з новими людьми?» або «Які кроки ви можете зробити для покращення вашої соціальної активності?». Третій етап також включає вправи для підвищення самооцінки, це може бути, запис позитивних моментів дня або аналіз сильних сторін особистості. На етапі профілактики рецидивів терапевт допомагає жінці закріпити отримані результати, розробляючи стратегії самопідтримки. Тут важливим є навчання жінки технік емоційної стійкості, що дозволяють їй ефективно справлятися з відчуттям самотності в майбутньому. Психолог може запропонувати вправи на саморегуляцію, такі як медитація або ведення щоденника, де можна записувати свої емоції та способи їх подолання. У випадку повернення до старих патернів клієнтка може звертатися за допомогою на контрольні зустрічі або продовжити практикування корисних технік самотійно. Підтримка після терапії є важливою для забезпечення стабільності результату, тому терапевт може організувати групові зустрічі для жінок, що переживають схожі проблеми, або запропонувати онлайн-ресурси для подальшого розвитку соціальних зв'язків.

[30]

Також важливо зрозуміти який вид консультування потрібний для людей в певний момент, індивідуальний чи груповий. Так як індивідуальне консультування є найбільш ефективним для клієнтів, які потребують глибокої уваги та приватності, оскільки цей формат дозволяє терапевту повністю зосередитися на особистих проблемах кожної людини. Однією з переваг індивідуального консультування є можливість працювати з більш складними,

інтимними або травматичними переживаннями, які можуть бути важко виражені в груповому середовищі. Як зазначає психолог Джон Баєр (2009), індивідуальна робота дозволяє створити безпечний простір для клієнта, в якому він може розглядати свої глибинні емоційні та психологічні труднощі, не побоюючись осуду чи порівнянь з іншими. Це особливо важливо для жінок середнього віку, які переживають самотність, адже для них може бути критично важливо, щоб їхні переживання були вислухані та зрозумілі. Індивідуальний підхід дозволяє гнучко адаптувати методи терапії відповідно до потреб клієнта, що особливо актуально в контексті роботи з проблемами самотності, які можуть бути спричинені різними факторами, такими як втрати, розлучення або зміни в соціальних зв'язках. Враховуючи складність і багатогранність цієї проблеми, індивідуальне консультування дозволяє терапевту ефективно працювати з когнітивними переконаннями, емоційними блоками та стратегіями подолання стресу, що є критично важливим для досягнення стійких змін у житті клієнта. [31]

З іншого боку, групове консультування може бути не менш ефективним, особливо для тих, хто переживає відчуття самотності та ізоляції, але вважає за краще працювати в колективі. Психологи, зокрема, Річард Шаффер та Глорія Зу (2010), зазначають, що групова терапія надає унікальну можливість для клієнтів поділитися своїми переживаннями з іншими людьми, що дозволяє їм відчувати підтримку та зрозуміти, що вони не самотні у своїх труднощах. Це може значно зменшити соціальну ізоляцію та допомогти жінкам відновити довіру до інших, що є важливим аспектом подолання самотності. Групове консультування також створює середовище взаємної допомоги та обміну досвідом, що може бути надзвичайно корисним для жінок, які мають подібні проблеми і можуть підтримувати одна одну в процесі терапії. Крім того, цей формат є економічно вигіднішим, оскільки дозволяє провести сеанси для кількох осіб одночасно, що робить його доступним для більш широкої аудиторії. Групова терапія дає можливість для соціалізації та розвитку соціальних навичок, а також для

вивчення нових способів взаємодії з іншими людьми, що є важливим для тих, хто переживає самотність. [32]

Висновок до другого розділу

Дослідження самотності та особливостей переживання самотності у жінок середнього віку є важливим для розуміння емоційних і соціальних аспектів цього явища. Використані методики, зокрема "Індикатор копінг-стратегій" (Амірхан), діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності (С. Г. Корчагіна) та методика самооцінки психічних станів (Айзенка), дозволяють глибоко дослідити стратегії подолання стресових ситуацій, емоційні та психологічні реакції на самотність, а також соціальні і екзистенційні компоненти цього стану. Завдяки таким методикам дослідження забезпечує комплексний підхід до вивчення самотності, що дозволяє розкрити різні аспекти цього феномену, включаючи вплив сімейного статусу, рівня освіти та інших соціокультурних факторів. Вибірка досліджуваних, що складається з 50 жінок віком від 35 до 55 років, є репрезентативною для розгляду даної теми, оскільки цей період життя часто характеризується змінами в соціальному статусі, міжособистісних стосунках та емоційному стані жінок. Врахування різних соціальних та освітніх характеристик респонденток дозволяє виявити особливості сприйняття самотності в контексті різних життєвих обставин.

Загалом, проведене дослідження надає цінні дані для розуміння переживання самотності у жінок середнього віку та відкриває можливості для розробки рекомендацій щодо підтримки цих жінок у їхньому емоційному та соціальному розвитку.

На основі проведених емпіричних досліджень, було виявлено, що більшість жінок середнього віку мають середній рівень переживання

самотності, що вказує на помірний емоційний дискомфорт. Більша частина респонденток демонструє помірну тривожність, що свідчить про деяке занепокоєння з приводу самотності, хоча цей стан не є хронічним чи інтенсивним. Також виявлено, що жінки мають схильність до збереження певних психологічних шаблонів, коли стикаються з труднощами самотності, хоча рівень їхньої ригідності є помірним. Більшість респонденток здатні вирішувати проблеми самотності на середньому рівні ефективності, при цьому виявляється, що важливим фактором є їхня здатність звертатися за соціальною підтримкою, хоча деяка частина жінок показує низький рівень пошуку підтримки. Це вказує на потребу в розвитку соціальних навичок та побудові довірливих стосунків для подолання труднощів, пов'язаних із самотністю.

Висновки

Зробивши теоретичні та практичні дослідження на тему психологічних особливостей переживання самотності у жінок середнього віку можемо підвести такі висновки:

1. Феномен самотності привертає увагу дослідників із різних сфер, зокрема філософії, психології, соціології та педагогіки, адже він є однією з найважливіших і найглибших проблем людського існування. Виникнення самотності зумовлене низкою соціальних, вікових, гендерних, релігійних, особистісних та економічних чинників, які формують складну мережу причин, що підсилюють це почуття. У сучасному світі, попри доступність технологій і широкі можливості для комунікації, індивідуалізація суспільства, соціально-економічні зміни та відчуження тільки посилюють проблему ізольованості, особливо серед жінок, для яких самотність може мати глибші психологічні наслідки через додаткові соціальні й емоційні чинники. Науковці, як-от Роберт Вайс, виділяють емоційну самотність, пов'язану з відсутністю близьких стосунків, і соціальну самотність, спричинену браком відчуття приналежності до спільноти, які часто взаємно підсилюються, створюючи замкнене коло. Жіноча самотність має різні типи: від обумовленої дитячими травмами й невдалим досвідом до відсутності материнства чи розлучення, кожен із яких супроводжується специфічними психологічними проявами.

2. У межах вікової періодизації середній вік, за дослідженнями таких вчених, як Ерік Еріксон, визначається як період від 35 до 55 років (з розмитими межами) і є часом переосмислення життєвих досягнень, формування нових цілей і адаптації до змін. Самотність у цьому віці часто пов'язана з кризою середнього віку, що, за даними різних теорій, є вирішальним етапом особистісного розвитку, який супроводжується емоційними й соціальними викликами.

3. Самотність жінки середнього віку як психологічний феномен має складні причини та багатогранні наслідки. Серед причин можна виокремити

соціокультурні очікування, особистісні зміни, розриви в міжособистісних стосунках (розлучення, смерть партнера) та суспільний тиск щодо самореалізації та ролі у сім'ї. Ці фактори часто підсилюють відчуття ізоляції, недостатньої підтримки та емоційного виснаження. Наслідками можуть стати депресія, зниження самооцінки, труднощі у побудові нових стосунків та соціальна ізоляція, що впливає на фізичне та психічне здоров'я.

4. Емпіричні дослідження показали, що більшість жінок середнього віку переживають самотність на середньому рівні, що свідчить про помірний емоційний дискомфорт. Значна частина респонденток демонструє помірну тривожність, яка вказує на деякий рівень занепокоєння через самотність, хоча цей стан не є ані хронічним, ані надто інтенсивним. Також було встановлено, що жінки зберігають певні психологічні шаблони у реагуванні на труднощі самотності, хоча їхній рівень ригідності залишається помірним. Більшість опитаних показали середню ефективність у подоланні самотності, водночас здатність звертатися за соціальною підтримкою відіграє ключову роль. Проте частина респонденток демонструє низький рівень пошуку підтримки, що вказує на важливість розвитку соціальних навичок і побудови довірливих взаємин для більш ефективного подолання самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Роберт Вайс "Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation" ("Самотність: Досвід емоційної та соціальної ізоляції"). 1973 рік, Ст. 17-25; Ст. 25-30
2. Гордон Олпорт - "Становлення особистості" (1961). Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston (сторінки 235–245).
3. Карл Юнг - "Архетипи і колективне несвідоме" (1968). The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton University Press (сторінки 111–125).
4. Конфуцій - "Бесіди і судження" (1997). The Analects (переклад А. Волша). Oxford University Press (сторінки 45–51).
5. Деніел Левінсон - книга "Сезони життя людини" (1978). The Seasons of a Man's Life. New York: Ballantine Books (сторінки 192–210).
6. Роберт Гоулд - "Трансформація дорослості" (сторінки 65–83).
7. Ерік Еріксон. "Дитинство та суспільство" (1950)
8. Heckhausen J. Schultz R. "A life-span theory of control"
9. Pavlova, E. (2014). The psychology of the empty nest syndrome. Psychology and Life, 18(4), ст. 56-61.
10. Smith, J. (2005). Divorce and the psychological impact on women in middle age. Social Psychology Review, 16(1), ст. 92-103.
11. McDonald, L. (2010). *Middle-aged women's health and career trajectories*. Journal of Aging Studies, 24(2), ст. 172-180.
12. Anderson, C. (2004). Psychosocial factors in the development of middle-age loneliness. Journal of Clinical Psychology, 60(3), ст. 387-399.
13. Erikson, E. H. (1997). Identity and the Life Cycle. W.W. Norton & Company.
14. Harlow, S. D. (2008). The influence of menopause on psychological well-being and sexuality. Journal of Women's Health

15. Cacioppo, J. T. (2008). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W.W. Norton & Company.
16. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2013). Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W.W. Norton & Company.
17. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine* 72, 212-218.
18. Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*,
19. Сміт, Л. (2007). The Emotional and Psychological Effects of Isolation on Midlife Women. *Journal of Aging Studies*, 13(2), 35-50.
20. МакДональд, М. (2005). Social Isolation and Loneliness: The Impact on Women at Midlife. *Social Science & Medicine*, 62(6), 1544-1550.
21. Харлоу, М. (2010). Sexual Health and Aging: Challenges for Women at Midlife. *Journal of Sexual Medicine*, 7(3), 234-240.
22. Еріксон, Е. (1995). Stages of Psychological Development: The Midlife Crisis. *The Handbook of Human Development*, 4(2), 295-300.
23. Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074.
24. Амірхан, С. (2003). *Індикатор копінг-стратегій: Теорія та практика*.
25. Айзенк, Г. (1975). "Психологія індивідуальних різниць".
26. Eysenck, H. J. (1991). "The Eysenck Personality Questionnaire".
27. Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press.
28. Corey, G. (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Cengage Learning.

29. Neimeyer, R. A., & Fife, S. T. (2000). A cognitive-behavioral approach to the treatment of complicated grief. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 14(4), 243-257.
30. Baer, J. (2009). *Individual Therapy: A Guide to Assessment and Treatment*.
31. Schafer, R., & Zook, G. (2010). *Group Therapy and the Power of Shared Experience*.

Додатки

Додаток А

Самотність» опитувальник ц.р. Корчагиной

Інструкція. Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них.
Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

- а) завжди-
- б) часто-
- в) іноді-
- г) ніколи.

№		Варіанти відповідей			
		За вжди	Ч асто	І ноді	Н іколи
	Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?				
	Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?				
	Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?				
	Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?				
	Чи буває у Вас відчуття гострої туги за тим, що безповоротно пішов, втраченого назавжди?				
	Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?				

	Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?				
	Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?				
	Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?				
	Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, 0 жаль з приводу власних невдач?				
1	Проявляєте Ви свою самостійність у 1 вирішенні складних життєвих ситуацій?				
2	Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати 2 життєві завдання?				

Цей опитувальник обробляється досить просто. Відповідей випробуваного приписують такі бали: завжди - 4, часто - 3, іноді - 2, ніколи - 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

12-16 балів - людина не переживає зараз Самотність

17-27 балів - неглибоке переживання можливого одиначества-

28-38 - глибоке переживання актуального одиначества-

39-48 - дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Додаток В

.Методика Індикатор копінг-стратегій (Амірхан)

Варіанти відповідей:

- Повністю згоден.
- Згоден.
- Не згоден.

Шкали оцінювання:

- Шкала "вирішення проблем" – відповіді "Так" за пунктами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.
- Шкала "пошук соціальної підтримки" – відповіді "Так" за пунктами: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.
- Шкала "уникнення проблем" – відповіді "Так" за пунктами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Система нарахування балів:

- Відповідь "Повністю згоден" оцінюється в 3 бали.
- Відповідь "Згоден" оцінюється в 2 бали.
- Відповідь "Не згоден" оцінюється в 1 бал.

№		Варіанти відповідей		
		Згоден	Не згоден	Повністю згоден
1	Дозволю собі поділитися почуттям з другом			
2	Намагаюся все зробити так, щоб мати можливість якнайкраще вирішити проблему			
3	Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж щось зробити			
4	Намагаюся відволіктися від проблеми			
5	Приймаю співчуття та розуміння від інших			
6	Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані			
7	Обговорюю ситуацію з людьми, тому що обговорення допомагає мені почуватися краще			
8	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово справлятися із ситуацією			
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору			
10	Мрію, фантазую про найкращі часи			
11	Намагаюся різними способами вирішувати проблему, доки не знайду підходящий			
12	Довіряю свої страхи родичам чи друзям			
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один			
14	Розповідаю іншим людям про складну ситуацію, бо тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення.			
15	Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище			

1 6	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми			
1 7	Роздумую про себе план дій			
1 8	Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай			
1 9	Іду до когось (друга чи фахівця), щоб він допоміг мені почуватися краще			
2 0	Стою твердо на своєму і борюся за те, що мені потрібне в будь-якій ситуації			
2 1	Уникаю спілкування з людьми			
2 2	Перемикаюся на хобі або займаюся спортом, щоб уникнути проблеми			
2 3	Йду до друга за порадою – як виправити ситуацію			
2 4	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще зрозуміти проблему			
2 5	Приймаю співчуття, порозуміння від друзів			
2 6	Сплю більше, ніж зазвичай			
2 7	Фантазую про те, що все могло б бути інакше			
2 8	Уявляю себе героєм книги чи кіно			
2 9	Намагаюся вирішити проблему			
3 0	Хочу, щоб люди залишили мене одного			
3 1	Приймаю допомогу від друзів чи родичів			
3 2	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще			

3	Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не Здіяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання			
---	---	--	--	--

Інтерпретація результатів			
Рівень	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
Дуже низький	< 16	< 13	< 16
Низький	17 - 21	14 - 18	16 - 23
Середній	22 - 30	19 - 28	24 - 26
Високий	> 31	> 29	> 27

Додаток Г

Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком).

Методика складається з 40 тверджень, що описують різні психічні стани. Оцінювання здійснюється за такою шкалою: якщо стан часто характерний для учня, присвоюється 2 бали; якщо він проявляється рідко – 1 бал; якщо зовсім не відповідає – 0 балів. Анкета поділена на 4 блоки, кожен із яких відповідає конкретному психічному стану: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

№		Варіанти відповідей		
		Не підходить	П ідходить	Підходить, но не сильно
1	Не почуваю впевненості в собі			
2	Часто через дрібниці червонію			
3	Мій сон неспокійний			
4	Легко впадаю в зневіру			
5	Турбуюся тільки про уявлювані неприємності			
6	Мене лякають труднощі			

7	Люблю копатися у своїх недоліках			
8	Мене легко переконати			
9	Я недовірливий			
10	Я важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, 1 з яких усе-таки можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.			
13	Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.			
14	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.			
16	Я нерідко почуваюся беззахисним.			
17	Іноді в мене буває стан розпачу.			
18	Я почуваю розгубленість перед труднощами.			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.			
20	Вважаю недоліки свого характеру непоправними.			
21	Залишаю за собою останнє слово.			
22	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.			
23	Мене легко розсердити.			
24	Люблю робити зауваження іншим.			
25	Хочу бути авторитетом для інших.			

2 6	Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.			
2 7	Коли розгніваюся, погано себе стримую.			
2 8	Волію краще керувати, ніж підкорятися.			
2 9	У мене різка, грубувата жестикуляція.			
3 0	Я мстивий.			
3 1	Мені важко змінювати звички.			
3 2	Нелегко переключати увагу.			
3 3	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.			
3 4	Мене важко переконати.			
3 5	Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.			
3 6	Нелегко зближуюся з людьми.			
3 7	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
3 8	Нерідко я виявляю впертість.			
3 9	Неохоче йду на ризик.			
4 0	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.			

Підрахунок результатів

I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;

II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;

III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;

IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень;

8 – 14 балів – середній рівень;

15 – 20 балів – високий рівень.