

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНОЧОЇ САМОТНОСТІ

УДК 159.9

Фоучек Тетяна Анатоліївна,

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Найчук Вікторія Віталіївна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальних технологій
Вінницького соціально-економічного інституту Університету «Україна»

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві, особливо в умовах глобальних криз та соціальних змін, самотність стає однією з актуальних психологічних проблем, яка впливає на особистісне благополуччя та самооцінку жінок. Для багатьох самотніх жінок це явище супроводжується непростими переживаннями, пов'язаними зі стереотипами, соціальним тиском та внутрішніми конфліктами. Самоставлення, як ключовий аспект особистісної самосвідомості, визначає здатність жінки справлятися з викликами, будувати гармонійні стосунки із собою та навколишнім світом. Актуальність цього дослідження зумовлена потребою у глибшому розумінні психологічних механізмів самоставлення самотніх жінок, їхнього емоційного стану та шляхів підвищення їхньої життєвої стійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самоставлення самотніх жінок — це сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів, що відображають сприйняття, оцінку та ставлення жінки до себе у контексті її соціального статусу самотності. Це поняття охоплює самооцінку, самоприйняття, рівень задоволеності життям, а також вплив соціокультурних стереотипів на формування індивідуального уявлення про власну цінність, ролі та можливості (Попелюшко, 2013 с.213).

Для дослідження була сформована вибірка з 60 самотніх жінок віком 45-55 років, що представляли різні професії та соціальні статуси. Цей віковий період є частиною зрілого віку, коли особливо важливими стають результати власної праці та стосунки з нащадками. Жінки прагнуть реалізувати себе в родинних ролях, як матері й наставниці. Якщо ці прагнення не знаходять втілення, виникає відчуття самотності, що може впливати на самооцінку і ставлення жінки до себе.

Для дослідження основних аспектів проблеми використано комплекс методик, що дозволяє всебічно проаналізувати самоствавлення самотніх жінок. Тест-опитувальник самоствавлення (В. Столін, С. Пантілеєв) допомагає виявити особливості сприйняття себе, ступінь самоприйняття та самоцінності. Опитувальник «Вид самотності» (С. Корчагіна) дозволяє диференціювати переживання самотності за типами, відображаючи специфіку емоційних та когнітивних складових цього стану. Індивідуально-типологічний опитувальник (Л. Собчик) забезпечує аналіз особистісних рис, які можуть впливати на самоствавлення та ставлення до самотності. Методика Г. Казанцевої дає змогу оцінити рівень самооцінки, що є важливим компонентом самоприйняття. Такий комплексний підхід дозволяє отримати цілісну картину особистісних і психологічних характеристик, що впливають на самоствавлення самотніх жінок.

У процесі емпіричного дослідження було зроблено спробу визначити основні чинники, які провокують самотність, із подальшою можливістю їх корекції. Основна увага зосереджувалася на перевірці кореляційного зв'язку між самоствавленням та самотністю жінок. Для цього було висунуто дві статистичні гіпотези:

H1 – існує кореляційний зв'язок між самоствавленням та самотністю жінок.

H0 – кореляційного зв'язку між цими змінними не існує.

Для перевірки гіпотез застосовано статистично-математичний аналіз за допомогою програми SPSS Statistics 17.0, що забезпечує точність обробки даних та визначення кореляційних залежностей. Аналіз передбачав дослідження прямих і обернених зв'язків між самотністю та індивідуально-психологічними чинниками, що дозволило виявити статистично значущі залежності та зробити

висновки про вплив самоствавлення на переживання самотності. Застосування відсоткового аналізу отриманих результатів у поєднанні зі статистичними методами підвищило достовірність і обґрунтованість отриманих даних, що дозволяє рекомендувати ефективні шляхи психологічної корекції.

Емпіричне дослідження самоствавлення самотніх жінок демонструє глибокий зв'язок між рівнем самооцінки, самоповаги, самовпевненості, самозвинуваченням та відчуттям самотності. Використання багатовимірного підходу дозволяє визначити індивідуально-психологічні фактори, які впливають на переживання самотності.

Рівень самоповаги у самотніх жінок виявився неоднорідним. У 36,6% учасниць вона не виражена, що свідчить про невпевненість у власних силах. Натомість 32,2% мають високий рівень самоповаги, що позитивно впливає на їхнє психоемоційне благополуччя. Кореляційний аналіз показав, що самоповага пов'язана з самовпевненістю ($r_{xy}=0,349$, при $p \geq 0,01$) та самоприйняттям ($r_{xy}=0,306$, при $p \geq 0,05$), а також обернено корелює із самозвинуваченням ($r_{xy}=-0,289$, при $p \geq 0,05$).

У 48,4% жінок проявляється невиражений рівень самовпевненості, що провокує тривожність та страх перед активною діяльністю ($r_{xy}=0,436$, при $p \geq 0,01$). Водночас надмірна самовпевненість (25,8%) може призводити до міжособистісних конфліктів та соціальної ізоляції.

Понад половина жінок (51,7%) не виявляє тенденції до самозвинувачення, тоді як у 25% вона високо виражена. Це може провокувати самообман, залежність від зовнішніх оцінок ($r_{xy}=0,275$, при $p \geq 0,01$), а також руйнувати міжособистісні стосунки.

У 50% жінок мають середній рівень самотності, 20% – високий, а 13% – дуже високий. Найбільш поширеними типами самотності є відчужуюча (41%) та дисоційована (41%). Диференціація видів самотності свідчить про складність її переживання та вплив на ідентичність.

Низька самооцінка є основним чинником, що впливає на формування самоствавлення та переживання самотності ($r_{xy}=0,325$, при $p \geq 0,01$).

Висновки. Виявлені психологічні особливості самотавлення самотніх жінок можуть слугувати основою для розробки програм психологічної корекції, спрямованих на підвищення самооцінки, розвитку адекватної самоповаги та подолання негативних переживань самотності. Дослідження підкреслює важливість інтегративного підходу до вивчення феномену самотності, враховуючи індивідуально-психологічні характеристики особистості. Ці результати дозволяють не лише глибше зрозуміти механізми переживання самотності, але й надають інструменти для подальшої практичної роботи з цією категорією жінок.

Список використаної літератури.

1. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Зб. наук. пр. Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2013. – № 2 (8). – С. 212–216.

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ ПРИВ'ЯЗАНОСТІ

УДК 159.922

Чорна Марина Володимирівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Яцюк Марія Валеріївна,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Актуальність дослідження. Дослідження прив'язаності відіграє важливу роль у цілісному підході до вивчення психологічних особливостей індивіда та фундаментальних засад психології розвитку та міжособистісних стосунків. Розуміння феномену прив'язаності розширює уявлення про вплив раннього