



ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ

Дячок Ольга, Вінницька Ольга

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0009

Анотація

Актуальність. Стаття присвячена дослідженню феномену жіночої самотності, який розглядається як багатопланове соціально-психологічне та екзистенційне явище, що набуває особливої гостроти в умовах сучасних соціальних трансформацій. Особлива увага приділяється статево-рольовій специфіці переживання самотності жінками середнього та похилого віку.

Методологія: Вибірка. Емпіричне дослідження проведено за участю 30 жінок віком 36–64 роки (середній вік – 55 років).

Методи. Для діагностики використано, методики «Шкала самотності» (UCLA Loneliness Scale, версія 3) та «Шкала ситуативної і особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI), а також біографічну анкету збору персональних даних жінок-учасниць дослідження.

Результати. В дослідженні переживання самотності жінками середнього та похилого віку емпірично встановлено, що більшість досліджуваних (56,7%) мають середній рівень почуття самотності. Виявлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем самотності та особистісною тривожністю ($r = 0,63$, $p < 0,01$), що засвідчує наявність взаємозв'язку між почуттям самотності та емоційною напруженістю, схильністю до занепокоєння, очікуванням негативних подій. Також зафіксовано позитивний зв'язок між віком та показниками самотності ($r = 0,47$): зростання рівня почуття самотності спостерігається у похилому віці, що може бути обумовлено зменшенням кількості соціальних контактів, переживанням втрат.

Висновки: Результати дослідження обґрунтовують необхідність розробки цільових програм психологічної підтримки жінок середнього та похилого віку як інструментів подолання їх тривожності та формування ресурсної самотності.

Ключові слова: переживання самотності, особистісна та ситуативна тривожність, жінки середнього та похилого віку, емоційний дискомфорт.

Актуальність

У XXI столітті інтерес до проблеми самотності зріс у зв'язку з урбанізацією, індивідуалізацією суспільства, кризами та трансформаціями соціальних структур. Велика кількість соціальних контактів сучасних людей не змінює того факту, що переживання самотності залишається однією з найгостріших психологічних проблем. В епоху соціальних мереж та віртуального спілкування зростає кількість людей, які відчують себе ізольованими, навіть маючи багато «друзів» онлайн. Особливо



переживання самотності поширене серед молоді, людей похилого віку, внутрішньо переміщених осіб, а також тих, хто пережив втрату або розрив стосунків.

Сучасне суспільство розгублене в умовах постійних змін та тотальної невизначеності. Люди часто почувають себе самотніми внаслідок неможливості реалізувати ідеї та плани, організувати життєдіяльність відповідно до власного бачення (Дячок, 2023).

Теоретичний бекграунд

Проблема самотності здавна привертала увагу мислителів, філософів і психологів. Вона постає не лише як емоційний стан, а як складне соціально-психологічне й екзистенційне явище, що супроводжує людину протягом усього життя. Самотність охоплює сферу почуттів, пізнання, поведінки, цінностей і сенсів, тому й підходи до її осмислення є багатоплановими. **Е. Фромм-Рейхман зазначала**, що самотність є однією з найглибших і найболючіших людських потреб, що, однак, не зникає навіть при наявності близьких людей (Fromm-Reichmann, 1959). Така думка свідчить про те, що самотність не зводиться лише до фізичної ізоляції, а відображає глибинні особистісні й міжособистісні процеси.

У психоаналітичній традиції (З. Фройд, К. Хорні, Е. Фромм, Е. Еріксон, К. Юнг) самотність розглядається як наслідок конфліктів між потребою в любові й страхом втратити автономію. З. Фройд вважав, що людина від народження прагне до єдності з іншими, але водночас її несвідомі потяги й суперечності породжують почуття ізоляції (Freud, 1989).

На думку К. Хорні корені самотності сягають раннього дитинства. Дитина, яка не відчувала тепла та прийняття, росте з переконанням у тому, що у світі не можна знайти справжньої близькості (Horney, 2018).

В працях Е. Фромма самотність постає як «екзистенційне відчуження», яке виникло у процесі розвитку цивілізації. Дослідник зазначав, що сучасна людина є вільною від зовнішніх обмежень, але відчуває себе самотньою та безсилою перед світом, який створила (Fromm, 1941). Е. Еріксон пов'язував феномен самотності з кризами ідентичності. На його думку, нездатність встановити близькі стосунки на стадії інтимності веде до формування почуття ізоляції (Erikson, 2001). К. Юнг, у свою чергу, вбачав у самотності шлях до індивідуації особистості, тобто пізнання людиною власної глибинної сутності. (Jung, 1953).

В межах гуманістичного підходу розглядається конструктивний потенціал самотності. А. Маслоу зазначав, що здатність людини бути наодинці з собою є ознакою зрілості. У його концепції самотність трактується як стан, в якому людина здатна бути собою, при цьому не потребуючи постійного схвалення ззовні (Maslow, 1970).

На думку К. Роджерса почуття самотності виникає тоді, коли між «реальним Я» та

«ідеальним Я» зростає розрив: людина перестає бути автентичною, намагаючись відповідати очікуванням інших. У той же час, саме усвідомлення цієї самотності може стати початком внутрішньої гармонії (Rogers, 1995).

В межах соціально-психологічних концепцій самотність розглядається як наслідок руйнування соціальних зв'язків, відчуження та браку спілкування. Д. Рісмен у своїй відомій праці «Самотній натовп» висловив думку про те, що сучасне суспільство породжує тип особистості, орієнтованої на зовнішнє схвалення, тому внутрішнє почуття порожнечі стає масовим явищем (Riesman, 1958).

Є. Головаха та О. Грановська розглядали самотність як результат «соціального дефіциту» – розриву між очікуванням емоційної підтримки та реальною якістю соціальних стосунків (Головаха & Грановська, 1993). С. Салліван вважав, що самотність є «головним джерелом міжособистісної тривоги», яка може бути подолана лише через щирі й відверті стосунки (Sullivan, 1953).

Представники когнітивно-поведінкового підходу пов'язують виникнення у людини почуття самотності із особливостями її когнітивної оцінки власної соціальної ситуації. Р. Вейс розглядав емоційну самотність, яка виникає через втрату близької людини, і соціальну самотність, яка є наслідком нестачі соціальних контактів чи підтримки групи (Weiss, 1973). Л. Пепло та Д. Перлман розробили когнітивно-інтеракційну модель, відповідно до якої самотність є наслідком розриву між бажаними і фактичними соціальними стосунками (Perlman & Peplau, 1981). М. Міцелі та Б. Мораш емпірично довели, що низька самооцінка і переконання про власну соціальну некомпетентність значно підвищують ризик хронічної самотності. На думку вчених, однією з вагомих детермінант переживання самотності виступає тривожність людини (Miceli & Morasch, 1998).

В межах екзистенційної психології самотність розглядається як фундаментальна умова людського існування. На думку В. Франкла, людина завжди самотня, коли перед нею постає питання про сенс життя. Вчений розрізняв деструктивну самотність, яка веде до відчаю, та конструктивну – яка стимулює духовне зростання особистості (Франкл, 2016). Р. Мей вважав, що почуття самотності є ціною, яку людина платить за свободу (May, 1953).

Важливим аспектом досліджень є вивчення статево-рольової специфіки самотності. З'ясовано, що жінки частіше інтерпретують самотність через такі емоційно-реляційні аспекти як брак підтримки, любові, довіри, оскільки їхні стосунки більш орієнтовані на діадичну, інтимну прихильність (Maes et al., 2019). Н. Хамітов вважає, що жінкам властива здатність перетворити самотність на творчість і внутрішню силу, тоді як для чоловіків самотність частіше асоціюється з ізоляцією й поразкою (Хамітов, 1998).

М. Кандиба зазначає, що соціальні очікування щодо жіночої ролі (мати, партнерка, берегиня) роблять стан самотності для жінки психологічно складнішим, адже він суперечить традиційним уявленням про «жіноче призначення» (Кандиба, 2012).



В результаті аналізу актуальних досліджень самотності можна зробити висновок, що переживання самотності є складним за своєю сутністю, а також обумовлено сукупністю чинників. Слід зазначити, що важливим чинником, який впливає на особливості переживання є дитячий та підлітковий досвід людини (Vlasova & Diachok, 2021). Всебічне дослідження проблеми самотності та, зокрема, характеристик переживання самотності у жінок сприяє розширенню наукової бази знань. Як наслідок, стає можливим вдосконалення існуючих та розробка нових ефективних практик психологічної допомоги людям, які страждають через самотність.

Мета статті: оприлюднити результати емпіричного дослідження психологічних характеристик переживання самотності жінками середнього та похилого віку у зв'язку з особливостями їх тривожності.

Методологія

Інструменти чинного емпіричного дослідження були обрані відповідно його цілей. Для визначення рівня переживання самотності, жінкам було запропоновано опрацювати методику «Шкалу самотності» (UCLA Loneliness Scale) (версія 3). Дана методика є однією з найвідоміших і широко застосовується у світовій психологічній практиці для вимірювання суб'єктивного почуття самотності. Її створення пов'язане з іменами американських дослідників Д. Рассела, Л. Пепло та К. Фергюсон, які в 1978 році вперше розробили опитувальник на основі багаторічних досліджень соціальної ізоляції та міжособистісних відносин. Третя версія шкали (UCLA-3) опублікована у 1996 році і стала «золотим стандартом» у діагностиці самотності, демонструючи високі показники надійності ($\alpha = 0,89-0,94$) та тест-ретестної стабільності ($r = 0,73$ протягом 1 року).

Наукова валідність і використання в дослідженнях UCLA Loneliness Scale застосовується у понад 100 країнах світу, адаптована більш ніж 30 мовами, зокрема й українською. Її активно використовували у своїх роботах такі вчені, як Дж. Вайс, Л. Пепло, Д. Перлман, Е. Фромм-Райхман, Е. Фромм, К. Хорні, які досліджували взаємозв'язок самотності з тривожністю, депресією, самооцінкою та якістю міжособистісних стосунків.

У вітчизняній психології шкала UCLA була адаптована О. Мухіровою, Л. Фльорко, Є. Головахою та іншими дослідниками, що підтвердили її адекватність для дослідження соціально-психологічних процесів у дорослих українських вибірках.

Для вимірювання рівня тривожності досліджуваних було застосовано методику «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Дана методика широко використовується у клінічній, педагогічній, організаційній і соціальній психології та може бути застосована з метою вивчення емоційних станів жінок, зокрема в контексті переживання самотності, депресивних станів та міжособистісних конфліктів. Слід зазначити, «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна»

рекомендована Американською психологічною асоціацією (APA) для досліджень емоційних станів.

Також в дослідженні використана біографічна анкета, за допомогою якої зібрані соціально-демографічні характеристики досліджених жінок, такі як вік та сімейний статус

Застосовані у дослідженні методики відповідають критеріям наукової валідності, мають широку емпіричну базу застосування і дозволяють глибоко та всебічно дослідити феномен самотності у жінок середнього віку.

Дослідження проведено упродовж 2024–2025 навчального року. У ньому були задіяні 30 жінок-респонденток віком від 36 до 64 років, які проживали на території України. Середній вік досліджуваних – 55 років.

Результати

За допомогою методики Шкала самотності UCLA встановлено, що значній частині досліджуваних властивий середній рівень самотності – 56,7%, що вказує на помірний рівень почуття ізоляції та нестачі соціальних контактів. Низький рівень переживання самотності виявлено у 20%, що свідчить про їхню достатню соціальну інтегрованість, емоційну стабільність, їм властивий високий рівень розвитку навичок саморегуляції та адаптивності (див. таблицю 1).

Для цієї частини досліджуваних характерна внутрішня зрілість, здатність приймати як самотність, так і соціальну взаємодію без деструктивних наслідків для емоційної рівноваги.

Таблиця 1. Зведена таблиця результатів опитування жінок за Шкалою самотності UCLA

Рівень самотності	Кількість осіб	Відсоток від вибірки(%)	Характеристика
Низький	6	20 %	Відсутнє відчуття вираженої ізолюваності, збережені соціальні контакти
Середній	17	56,7 %	Помірні прояви самотності, періодичні труднощі у міжособистісних відносинах
Високий	7	23,3 %	Виразене відчуття соціальної ізолюваності, емоційний дискомфорт



За допомогою опитувальника Спілбергера–Ханіна (STAI) з'ясовано міру прояву особистісної та ситуативної тривожності досліджуваних. Отримані результати представлені на Рисунку 1. З'ясовано, що більшість учасниць дослідження здатні адекватно реагувати на життєві труднощі, проте в умовах стресу їхня тривожність може посилюватися. Ситуативна тривожність також у більшості випадків перебуває в межах середніх показників, однак частині жінок властивий високий рівень тривожності, що може бути зумовлено актуальними життєвими проблемами чи переживанням самотності.

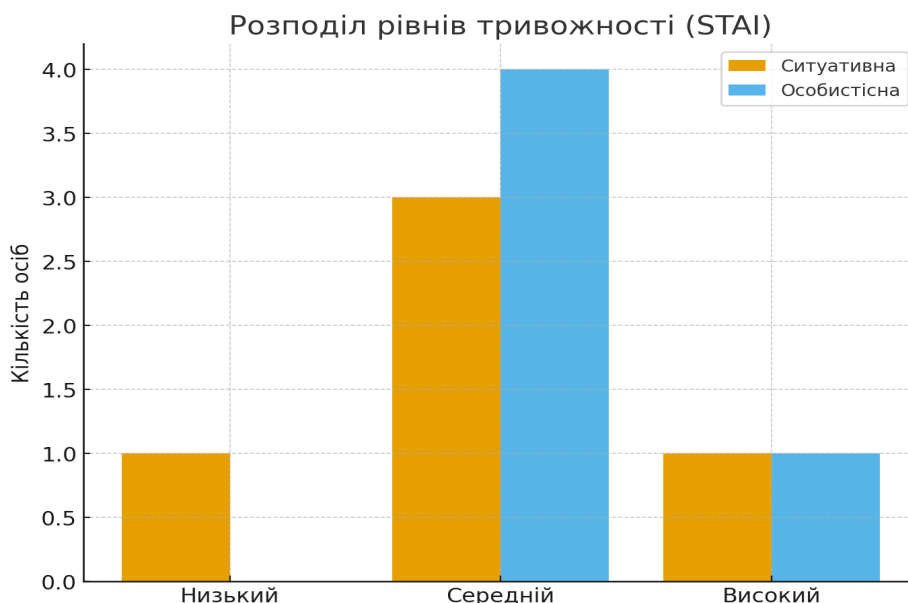


Рисунок. 1. Гістограма показників рівня тривожності досліджуваних

Аналіз результатів за шкалою Спілбергера–Ханіна (STAI) показав, що середній рівень особистісної тривожності у вибірці становить **42,3 бали**, що відповідає середньому показнику. Проте у 26,7% респонденток зафіксовано високі значення тривожності (понад 46 балів), що може свідчити про схильність до підвищеного емоційного напруження, гіперконтролю та очікування негативних подій.

В ході аналізу емпіричних даних із застосуванням кореляційного аналізу методом Спірмена було з'ясовано наявність статистично значущого ($p < 0.01$) позитивного зв'язку між рівнем самотності та особистісною тривожністю ($r = 0,63$). Це означає, що чим вище показники самотності, тим більша ймовірність проявів тривожних реакцій. Переживання самотності супроводжується емоційною напруженістю, схильністю до занепокоєння, очікуванням негативних подій. Таким чином, чим більш самотньою

почувається жінка, тим вищий рівень тривожності їй властивий. І навпаки, емоційно стабільним, впевненим у собі жінкам рідше властиві високі показники переживання самотності.

В результаті кореляційного аналізу з використанням методу Пірсона з'ясовано наявність позитивного зв'язку між віком та показниками самотності ($r = 0,47$, $p = 0,05$): старшим жінкам властиві вищі показники почуття самотності. Можна припустити, що це обумовлено зменшенням кількості соціальних контактів у старшому віці, втратами або зміною життєвих пріоритетів.

Дискусія

Результати проведеного кореляційного аналізу, а саме наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем самотності та особистісною тривожністю ($r = 0,63$, $p < 0.01$) узгоджуються з даними досліджень Дж. Рассела та К. Фергюсона. Вчені з'ясували, що почуття соціальної ізольованості корелює з емоційною нестабільністю та схильністю до румінацій, тобто нав'язливих негативних думок (Russell & Ferguson, 1997).

Особливо важливим результатом дослідження став виявлений позитивний кореляційний зв'язок ($r = 0,63$, $p < 0.01$) між рівнем самотності та показниками тривожності. Отримані результати можна обґрунтувати, спираючись на положення теорії прив'язаності Дж. Боулбі, згідно з якою досвід ранніх стосунків формує базову модель довіри або недовіри до світу. Можна припустити, що жінкам з високим рівнем тривожності властивий тривожно-амбівалентний тип прив'язаності, що у свою чергу зумовлює емоційну залежність, страх втрати й труднощі у підтриманні стабільних стосунків (Bowlby, 1969).

Проведене дослідження також підтверджує позитивні аспекти переживання самотності, які обґрунтовані положеннями екзистенційної психології (В. Франкл, Р. Мей), відповідно до яких самотність розглядається як невід'ємна частина людського буття, через яку людина пізнає власну унікальність і свободу (Франкл, 2016; Мау, 1953). Частина досліджуваних сприймає самотність як можливість відновлення, самопізнання, творчого зосередження. Цей аспект особливо яскраво виявляється у жінок із низьким рівнем тривожності, для яких самотність не є травматичною, а навпаки – ресурсною.

Також в дослідженні було з'ясовано, що частині жінок похилого віку властива здатність трансформувати почуття самотності у певну форму самозаглиблення, рефлексії та духовного розвитку, що відповідає концепції «позитивної самотності» (Rokach, 2000).

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження, можна стверджувати, що почуття самотності та тривожні переживання жінок-учасниць дослідження статистично взаємопов'язані та формують певний психологічний профіль самотньої жінки, в якому емоційна вразливість поєднується з потребою у взаємності, теплі та розумінні. Отримані результати підтверджують дані попередніх досліджень (Perlman & Perlman,



1982; Russell, 1996; Weiss, 1973), у яких наголошувалося на тому, що самотність найчастіше пов'язана з дефіцитом емоційного спілкування, невідповідністю між бажаним і реальним рівнем міжособистісних контактів, а також з індивідуальними особливостями емоційної регуляції. При цьому слід зазначити, що високий рівень самотності не завжди свідчить про соціальну ізоляцію людини. Іноді він є індикатором розгортання глибоких внутрішніх процесів особистості (пошуку сенсу, переоцінки цінностей) або ж наслідком її незадоволеної потреби у близькості.

Висновки

Теоретичний аналіз проблеми самотності підтверджує її складність та актуальність дослідження в умовах суспільних трансформацій. Зокрема, важливо продовжувати дослідження гендерної специфіки самотності, оскільки це необхідно для розробки наукової бази даного феномену, що, у свою чергу, може сприяти розробці методів ефективної психологічної допомоги людям, які страждають через почуття самотності.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що значна частина досліджуваних жінок (56,7%) має середній рівень переживання самотності. Це вказує на актуальність проблеми і наявність помірного емоційного дискомфорту та періодичних труднощів у сфері міжособистісних стосунків у досліджуваних. Водночас, 23,3% жінок властивий високий рівень самотності, що вказує на необхідність надання психологічної допомоги цій частині досліджуваних. Також в дослідженні виявлено позитивний кореляційний зв'язок між віком досліджуваних та показниками самотності ($r = 0,47$): жінкам похилого віку частіше властиві вищі показники почуття самотності, що може бути обумовлено соціальними втратами та зменшенням активних соціальних контактів.

Емпірично встановлено наявність статистично значущого позитивного кореляційного зв'язку між рівнем самотності та показниками особистісної тривожності ($r = 0,63$, $p < 0,01$). Цей результат підтверджує, що почуття самотності виступає чинником, який може підсилювати емоційну напруженість, схильність до занепокоєння та очікування негативних подій. Чим більш самотньою відчувається жінка, тим вищий рівень тривожності їй властивий.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у роботі психологів-консультантів, психотерапевтів, соціальних працівників, а також у програмах психологічної підтримки жінок, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, зниження тривожності та формування позитивного ставлення до власної самотності як природного життєвого досвіду.

Конфлікт інтересів. Авторам не відомо про конфлікт інтересів у процесі підготовки цієї публікації.

Застереження. Автори заявляють, що їхні думки та погляди, висловлені в цьому

рукописі, не підлягають впливу жодних організацій.

Список використаних джерел

- Головаха Є. І., Грановська О. В. (1993). Соціальна самотність : монографія. Київ: Стилос,. 167 с.
- Дячок О. В. (2023). Проблема організації життєдіяльності в умовах середовищної невизначеності // Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»). № 4(22). С. 403–416.
- Кандиба М. О. (2012). Психологічний аналіз причин жіночої самотності // Проблеми сучасної психології. № 1. С. 63–67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_12 (дата звернення: 20.10.2025).
- Франкл В. (2016). Людина в пошуках справжнього сенсу : психолог у концтаборі. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 160 с.
- Хамітов Н. В. (1998). Самотність як феномен людського буття : автореф. дис. ... д-ра філос. наук : 09.00.04. Київ, 34 с.
- Bowlby J. (1969). Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books,
- Fromm E. (1941). Escape from freedom. New York: Farrar & Rinehart, 257 p.
- Fromm-Reichmann F. (1959). Loneliness // Psychiatry. Vol. 22. P. 1–15.
- Freud S. (1989). A general introduction to psychoanalysis / Trans. J. Riviere. New York: Washington Square Press, (Original work published 1917).
- Horney K. (2018). The neurotic personality of our time. New York: W. W. Norton & Company, (Original work published 1937).
- Jung C. G. (1953). Collected Works. Vol. 7: Two Essays on Analytical Psychology. Princeton: Princeton University Press.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, F., de Geus, F., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. Perspectives on Psychological Science, 14(1), 108–131. <https://doi.org/10.1177/1745691618813798>
- Maslow A. (1970). Motivation and Personality. 2nd ed. New York: Harper and Row.
- May R. (1953). Man's Search for Himself. New York: W. W. Norton & Company,.
- Miceli M., Morasch B. (1998). The construction of self-worth and the experience of loneliness // Journal of Social and Personal Relationships. Vol. 15, № 2. P. 177–193.
- Perlman D., Peplau L. A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness // Personal relationships in disorder / ed. by S. W. Duck, R. Gilmour. London: Academic Press.
- Riesman D. (1958). Die einsame Masse. Hamburg: Rowolth,.
- Rogers C. R. (1995). On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. New York: Houghton Mifflin,. (Original work published 1961).
- Sullivan H. S. (1953) The interpersonal theory of psychiatry.
- Erikson, H., & Coles, R. (Eds.). (2001). The Erik Erikson reader. W. W. Norton & Company. 514 p.



Vlasova O., Diachok O. 2021. Empirical study of factors of loneliness experience in adolescence // Socialization & Human Development International Scientific Journal. Vol. 3, № 1. DOI: 10.37096/SHDISJ-21-1.1-0004.

Weiss R. S. (1973) Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass.: MIT Press.

ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Дячок Ольга

кандидат психологічних наук

асистент кафедри психології розвитку

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м.Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-8948-8548>

lowaolga@gmail.com

Вінницька Ольга

Студентка магістратури ОПП “Психологія сім’ї”

Інституту післядипломної освіти

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

м.Київ, Україна

ORCID ID: 0009-0007-6545-5291

olgamarkita@gmail.com

ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Дячок Ольга, Вінницька Ольга. ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ЖІНКАМИ ЗРІЛОГО ТА ПОХИЛОГО ВІКУ. 2025. Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №2. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0009

Подано 4 грудня 2025 р. / Переглянуто 20 грудня 2025 р. / Затверджено 25 листопада 2025 р. Опубліковано: 28 грудня 2025 р.

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0009

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Дячок Ольга, Вінницька Ольга Дима.. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.