

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Чинники переживання жінками суб'єктивної самотності

Здобувача (ки) 2 курсу КП-244 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія

Аліни ГУЛАМ
(прізвище та ініціали)

Керівники

Наталія МАКСИМОВА, д.психол.н., проф.,

Євгенія ІВАНОВА, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол №11 від «22» червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ—2026

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційну роботу присвячено емпіричному дослідженню чинників суб'єктивної самотності у жінок, які перебувають у партнерських стосунках. Дизайн дослідження охоплює комплекс психодіагностичних методик (Рассела і Фергюсона; Розенберга; Фрейлі, Уоллера й Бреннана; Х'юїтта та Флетта; Люсіна) та методи математичної статистики (критерії Манна-Витні, Краскела-Уолліса, коефіцієнт кореляції Спірмена).

Доведено, що підвищення рівня самотності пов'язане зі зниженням самооцінки, посиленням уникнення близькості та зростанням соціально-приписаного перфекціонізму. Встановлено, що найсильнішим чинником детермінації є дефіцит розуміння власних емоцій та управління ними. На основі виявлених закономірностей розроблено концептуальний підхід до психологічного супроводу для подолання внутрішньої ізольованості жінок.

Наукова новизна роботи полягає в математичному обґрунтуванні детермінант переживання суб'єктивної самотності.

Ключові слова: суб'єктивна самотність, партнерські стосунки, уникнення близькості, соціально-приписаний перфекціонізм, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, психологічний супровід.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ	
ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ.....	9
1.1. Феномен суб'єктивної самотності.....	9
1.2. Переживання суб'єктивної самотності жінками, які перебувають у партнерських стосунках	14
1.3. Психологічні чинники переживання жінками суб'єктивної самотності	18
Висновки до розділу I.....	23
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ	
ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ	
САМОТНОСТІ	25
2.1. Дизайн дослідження та обґрунтування методик дослідження.....	25
2.2. Характеристика вибірки.....	32
Висновки до розділу II.....	38
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ	
САМОТНОСТІ.....	39
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження по групі вцілому.....	39
3.2. Порівняння результатів емпіричного дослідження у групах жінок із самотністю та без самотності.....	62
3.3. Концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок, які переживають самотність.....	74
Висновки до розділу III.....	82
ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суб'єктивна самотність у партнерських стосунках у сучасній Україні набуває особливої ваги в умовах війни, коли звичні механізми емоційної близькості та взаємної підтримки зазнають системного тиску. Тривала невизначеність, підвищена тривожність, виснаження, зміна життєвих планів і постійна потреба адаптації до зовнішніх загроз безпосередньо позначаються на якості щоденної взаємодії в парі. Для багатьох партнерств характерними стають вимушені трансформації ролей і відповідальностей, перерозподіл фінансових та побутових функцій, обмеження ресурсів, а також досвід міграції, вимушеного переміщення або тривалої розлуки через службу, роботу чи безпекові обставини. За таких умов сама наявність партнера не гарантує переживання емоційної включеності та психологічної опори, оскільки контакт може редукуватися до координації завдань і функціонування в режимі «виживання».

Додатково ускладнює ситуацію те, що напруга й перевтома знижують чутливість до потреб іншої людини, посилюють уникання складних розмов, підвищують конфліктність або формують емоційну дистанцію як спосіб самозахисту, через що виникає переживання «самотності поруч із близькою людиною». У цих реаліях суб'єктивна самотність постає як ризик для стійкості партнерських стосунків, адже підриває відчуття безпеки, взаємності та підтримки, які особливо необхідні під час тривалої стресової реальності.

Попри зростання уваги сучасної психології до феномена самотності, у науковому полі зберігається потреба більш прицільного осмислення суб'єктивної самотності у жінок, які перебувають у партнерських стосунках, з урахуванням специфіки воєнного часу в Україні.

Суб'єктивна самотність у цьому контексті доцільно розуміти як внутрішнє переживання емоційної відокремленості, дефіциту прийняття й

значущого контакту, що може виникати незалежно від формальної наявності партнера. Партнерство в умовах тривалого стресу часто стає середовищем, де загострюються особистісні вразливості, що робить актуальним аналіз психологічних чинників, здатних підтримувати або посилювати переживання самотності «вдвох».

Самооцінка як відносно стійка оцінка власної цінності й компетентності визначає, наскільки людина відчуває право на підтримку та здатність бути прийнятою. Перфекціонізм як система завищених стандартів і самокритичної оцінки їх досягнення у міжособистісній площині може проявлятися у напруженні через «невідповідність ідеалу», підвищеній вимогливості до себе або партнера та труднощах у прийнятті недосконалості взаємин, що ускладнює переживання близькості. Тривожна прив'язаність асоціюється з потребою в постійному підтвердженні значущості й страхом покинутості, тоді як уникаюча – зі схильністю дистанціюватися, знижувати емоційну відкритість і мінімізувати залежність, що в обох випадках може погіршувати якість взаємної емоційної присутності. Емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції є важливим ресурсом підтримання емоційного контакту, конструктивної комунікації та взаємної чутливості.

Отже, актуальність звернення до зазначених чинників зумовлена потребою пояснювати суб'єктивну самотність жінок у партнерстві як переживання, що формується на перетині стресового контексту та внутрішніх психологічних механізмів близькості.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Проблематика самотності та чинників її переживання висвітлюється як у вітчизняних, так і в зарубіжних працях. Зокрема, у сучасному вітчизняному дискурсі увагу приділено феномену самотності жінок в умовах соціальних трансформацій і воєнних викликів (Марківська, 2025), зв'язку стилів прив'язаності з переживанням самотності в дорослому віці (Лисенко & Завада, 2025), теоретичному розрізненню об'єктивної та суб'єктивної самотності й чинникам

її формування (Бузник, 2024), віковим відмінностям у переживанні стану самотності (Михайличенко, 2025), а також взаємозв'язкам самотності із задоволенням міжособистісними стосунками у жінок (Яловчук, 2023) і питанням психологічного супроводу жінок у подоланні кризових станів у процесі професійних змін (Бурцева, 2025).

У міжнародній науковій практиці активно аналізуються когнітивні інтерпретації перебування наодинці як чинник суб'єктивного досвіду самотності (Rodriguez et al., 2025), зв'язок самотності зі стресом із урахуванням генетично інформованих підходів (Moshtael et al., 2024), динаміка розвитку самотності та соціальної ізоляції після втрати партнера в систематичних оглядах лонгітюдних робіт (Niino et al., 2024), поширеність і кореляти самотності серед дорослих груп із медичними викликами (Wheldon et al., 2025), а також тематичні огляди щодо поєднання депресії та самотності в окремих жіночих популяціях (Hutto et al., 2025) і зв'язку самотності з суб'єктивною якістю сну в групах ризику (Danish et al., 2024).

Наукова проблема. Жінки, які перебувають у партнерських стосунках, можуть переживати глибоке відчуття суб'єктивної самотності.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – переживання суб'єктивної самотності жінками, які перебувають у партнерських стосунках.

Мета дослідження – визначити чинники, які суттєво впливають на рівень суб'єктивної самотності у жінок, що мають партнера, та розробити концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок.

Відповідно до мети були сформульовані завдання дослідження:

- 1) Теоретично проаналізувати та систематизувати інформацію про феномен суб'єктивної самотності та чинники переживання суб'єктивної самотності;
- 2) Провести емпіричне дослідження суб'єктивної самотності у жінок, їх самооцінки, перфекціонізму, стилю прив'язаності та емоційного інтелекту;

3) Розробити концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок.

Методи дослідження:

Теоретичні – аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

Емпіричні – соціо-демографічна анкета та комплекс психодіагностичних методик, а саме «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона в адаптації Д. Романовської, «Шкала самооцінки Розенберга» в адаптації О. Вельдбрехт, Н. Зінченко, Н. Тавроцька, «Досвід близьких стосунків» Р. Фрейлі, Н. Уоллера, К. Бреннана в адаптації О. Погорілої, та О. Виноградова, «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта в адаптації І. Грачевої, «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн» Д. Люсін в адаптації О. Верітової;

Статистичні – описова статистика (аналіз мір центральних тенденцій та частотний аналіз), критерії порівняння незалежних двох і більше підгруп (u-критерій Мана-Уїтні, H-критерій Краскела-Уоліса), аналіз взаємозв'язків (rho-коефіцієнт кореляції Спірмена).

Характеристика вибірки. В дослідженні взяли участь 54 жінки. Всі учасниці були проінформовані в етичних засадах дослідження та погодили добровільну участь у дослідженні.

Теоретичне значення роботи полягає у тому, що уточнено уявлення про суб'єктивну самотність жінок, які мають партнера, як психологічне переживання, пов'язане з якістю емоційної близькості, самооцінкою, стилем прив'язаності, перфекціонізмом та емоційним інтелектом.

Практичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати можуть бути використані психологами для діагностики чинників суб'єктивної самотності у жінок та розробки програм психологічного супроводу, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток емоційного інтелекту, зниження соціально-приписаного перфекціонізму та подолання емоційного дистанціювання у стосунках.

Дослідницькі питання:

1. Який рівень суб'єктивної самотності характерний для жінок, які перебувають у партнерських стосунках?
2. Як самооцінка, стиль прив'язаності, перфекціонізм та емоційний інтелект пов'язані з переживанням суб'єктивної самотності?
3. В чому полягають концептуальні підходи до психологічного супроводу жінок, які переживають суб'єктивну самотність?

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, загального висновку, списку використаних джерел, який налічує 88 найменувань та 5 додатків. Загальний обсяг роботи склав 104 сторінки, при цьому друкованого основного тексту 87 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ

1.1. Феномен суб'єктивної самотності

Сучасні дослідження демонструють чітке розмежування понять самотності, соціальної ізоляції та усамітнення, підкреслюючи, що не є тотожними явищами. Соціальна ізоляція описується як об'єктивна характеристика кількості та частоти соціальних контактів, тоді як самотність визначається як суб'єктивне переживання дефіциту значущих зв'язків, незалежно від їх фактичної наявності (Oken et al., 2024; Pilleron et al., 2023). Усамітнення, на відміну від самотності, може мати добровільний характер і не супроводжуватися дистресом, що підкреслює необхідність відмежування вимушеної емоційної ізоляції від обраної автономії (Mansfield et al., 2021). У якісних дослідженнях наголошується, що переживання самотності часто пов'язане з відчуттям браку визнання, втрати ролей або порушенням зв'язку із соціальним світом, що відрізняє його від простого фізичного перебування наодинці (Malli et al., 2022).

У вітчизняних дослідженнях також акцентується відмінність між об'єктивною та суб'єктивною самотністю, де перша розглядається як реальна обмеженість соціальних контактів, а друга – як внутрішній емоційний стан, що може виникати навіть за наявності соціального оточення (Бузник, 2024). Наголошується, що формування суб'єктивної самотності зумовлюється поєднанням особистісних особливостей, соціального досвіду та когнітивної інтерпретації взаємодії, що підтверджує її багатовимірний характер (Бузник, 2024).

Дослідження, присвячені дорослому віку, виявляють зв'язок між стилями прив'язаності та інтенсивністю переживання самотності, підкреслюючи, що суб'єктивна ізоляція визначається якістю емоційної взаємодії та відчуттям безпеки у близькості (Лисенко & Завада, 2025).

Показано, що ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з підвищеною вразливістю до переживання емоційної віддаленості, що свідчить про внутрішньопсихічні механізми формування самотності (Лисенко & Завада, 2025).

У студентських вибірках встановлено, що суб'єктивна самотність пов'язана з рівнем суб'єктивного контролю та особливостями інтерпретації життєвих подій, що дозволяє розглядати її як результат специфічного способу осмислення соціального досвіду (Сидоренко, 2025). Виявлено, що низький рівень внутрішнього локусу контролю супроводжується більш інтенсивним переживанням ізолюваності, що підкреслює роль когнітивних процесів у структурі феномену (Сидоренко, 2025).

Емпіричні дослідження жінок в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів демонструють, що самотність посилюється за умов невизначеності, втрати соціальної стабільності та змін у життєвих ролях, що свідчить про її контекстуальну зумовленість (Марківська, 2025). Наголошується, що навіть за наявності сімейних чи партнерських зв'язків може формуватися відчуття емоційної відчуженості, якщо порушується суб'єктивне відчуття підтримки та взаєморозуміння (Марківська, 2025).

У дослідженнях підліткового віку встановлено, що самотність пов'язана з кризою ідентичності та труднощами у вибудовуванні міжособистісних відносин, що підкреслює її вікову специфіку та роль у процесах становлення особистості (Рибальченко, 2022). Також підкреслюється, що самотність у цей період пов'язана з невідповідністю очікувань щодо прийняття та реального досвіду взаємодії (Рибальченко, 2022).

Аналіз психологічних особливостей переживання самотності засвідчує, що може мати різні типи прояву залежно від індивідуальних стратегій реагування, рівня саморефлексії та способів побудови міжособистісних зв'язків (Агапова & Яремко, 2023). Автори підкреслюють, що самотність може набувати як дезадаптивного, так і потенційно рефлексивного характеру, що

пов'язано з особливостями внутрішнього досвіду особистості (Агапова & Яремко, 2023).

Дослідження у періоді середньої зрілості демонструють зв'язок між типами міжособистісних стосунків і рівнем переживання самотності, де конструктивні моделі взаємодії асоціюються з нижчими показниками суб'єктивної ізольованості, а конфліктні або дистанційні форми стосунків – з її посиленням (Гуцуляк & Душкевич, 2022). Це дозволяє розглядати самотність як феномен, що формується у системі міжособистісної взаємодії та залежить від якості соціальних зв'язків.

Суб'єктивна самотність у сучасній психології розглядається передусім як емоційний стан, що включає дистрес, сум, відчуття відчуженості та незадоволеності соціальними відносинами (Wright & Silard, 2020; Landquist et al., 2025). Наголошується, що визначальною є їхня відповідність внутрішнім очікуванням і потребам особистості (Oken et al., 2024). Такий підхід дозволяє пояснити феномен переживання самотності в умовах формальної соціальної включеності.

Когнітивний підхід трактує самотність як результат розбіжності між бажаним і реальним рівнем соціальної взаємодії. Емпіричні дані підтверджують, що інтерпретація власних контактів через механізми соціального та часового порівняння безпосередньо впливає на інтенсивність переживання самотності (Arnold et al., 2021). Встановлено, що негативні порівняння посилюють відчуття ізольованості навіть за відсутності об'єктивного дефіциту контактів, що свідчить про роль когнітивної оцінки у формуванні суб'єктивного досвіду.

Екзистенційний підхід розглядає самотність у ширшому онтологічному вимірі, пов'язуючи її з переживанням відокремленості та фундаментальної неможливості повного взаєморозуміння між людьми. Разом з тим сучасні філософсько-психологічні дослідження ставлять під сумнів уявлення про самотність як незмінну онтологічну даність, підкреслюючи її вкоріненість у конкретних міжособистісних і соціальних контекстах (Gallagher, 2023; Spiegel,

2023). Феноменологічні аналізи демонструють, що самотність часто переживається як відсутність значущого іншого та порушення цілісності власного «Я», що має контекстуальний і динамічний характер (Motta & Larkin, 2022; Krueger et al., 2023).

Міжособистісний підхід акцентує увагу на дефіциті якісних, емоційно насичених зв'язків як центральному чиннику самотності. У концептуальних оглядах виділяються соціальна, емоційна та екзистенційна самотність як взаємопов'язані, але відмінні форми переживання, що виникають унаслідок порушення різних рівнів взаємодії з іншими людьми (Mansfield et al., 2021; Delafontaine et al., 2023). Дослідження у клінічних вибірках підтверджують, що самотність посилюється за наявності труднощів у соціальній сигналізації та взаємному розумінні, що підтримує ідею її міжособистісної природи (Landquist et al., 2025; Holt, 2025).

До ключових характеристик феномену суб'єктивної самотності належать інтенсивність, тривалість та ситуаційність. Дослідники підкреслюють відмінність між ситуативною самотністю, що виникає у відповідь на конкретні життєві події, та хронічною формою, яка має стійкий характер і пов'язана з глибшими когнітивними та емоційними процесами (Oken et al., 2024; Wright & Silard, 2020). Показано, що тривала самотність може формувати самопідтримувальний цикл негативних очікувань і соціального віддалення, що закріплює її як стійкий психологічний стан (Landquist et al., 2025).

Самотність описується як емоція відсутності значущих соціальних благ, коли суб'єкт переживає недосяжність важливих форм взаємності та співбуття, що визначає її афективне ядро (Roberts & Krueger, 2020). Когнітивний вимір включає специфічні переконання, очікування та інтерпретації соціальних ситуацій, спотворені уявлення про стабільність емоційних станів інших людей та власну здатність підтримувати позитивні переживання, що пов'язано з нестабільними прогнозами емоційних переходів (de Sousa et al., 2025). Поведінковий компонент проявляється у тенденції до соціального віддалення,

зниженні ініціативності у взаємодії або використанні неефективних стратегій подолання, що може підтримувати замкнене коло ізоляції (Holt, 2025).

Типологічний аналіз дозволяє розмежувати соціальну, емоційну, романтичну та екзистенційну самотність як відносно автономні, хоча й взаємопов'язані форми. Романтична самотність визначається як специфічне переживання дефіциту близькості у сфері інтимних стосунків і демонструє окремі психометричні та предиктивні характеристики порівняно із загальною самотністю (Husain et al., 2025; Bravo Doddoli & Sánchez Aragón, 2024). Соціальна самотність пов'язується з браком ширшої мережі підтримки та відчуттям непотрібності, що спонукало до обґрунтування включення компонента «потрібності» у вимірюванні цього феномену (Luo & Brownlee, 2021). Екзистенційний вимір розглядає самотність як переживання глибинної відсутності взаємного визнання та співучасті у спільному світі, що формує особливий емоційний тон із переживанням нереалізованості власного «Я» (Roberts & Krueger, 2020).

У сучасних дослідженнях також наголошується на відмінності між ситуативною та хронічною самотністю. Перша виникає у відповідь на конкретні життєві обставини та може зменшуватися зі зміною умов, тоді як хронічна характеризується стійкістю, посиленими когнітивними викривленнями та підвищеним ризиком психічних і когнітивних порушень (Oken et al., 2024; Verity et al., 2025). Дані популяційних досліджень свідчать, що тривала самотність асоціюється з депресивною симптоматикою, зниженням якості життя, когнітивними труднощами та соматичними скаргами, що вказує на її системний вплив на благополуччя (Carrasco et al., 2021; Rokach & Patel, 2024).

Психологічні механізми формування переживання самотності включають процеси соціального вирівнювання та узгодження з іншими людьми. Запропонована модель порушення соціальної узгодженості вказує на дисфункції у системах виявлення соціальної помилки, винагороди та загрози, що сприяють відчуттю невідповідності та відчуження (Shamay-Tsoory &

Kanterman, 2024). Когнітивні моделі причинності підкреслюють роль механізмів інтервенціонізму та диспозиційних характеристик, захисності та негативних соціальних очікувань, у підтриманні самотності як причинного чинника погіршення здоров'я (Рора, 2023). Додатково вказується на нейробіологічні та епігенетичні механізми, які можуть опосередковувати вплив тривалої самотності на емоційне регулювання та мотиваційні системи (Bowirrat et al., 2023).

Наслідки суб'єктивної самотності виходять за межі емоційного дискомфорту та пов'язані з погіршенням психічного здоров'я, зниженням когнітивної стійкості та формуванням дезадаптивних моделей поведінки у міжособистісній сфері (Oken et al., 2024; Holt, 2025). Показано, що самотність може виступати медіатором у зниженні задоволеності романтичними стосунками та посиленні деструктивних форм взаємодії, що свідчить про її інтегративний вплив на афективну та соціальну сфери (Zhan et al., 2022). Таким чином, структура суб'єктивної самотності постає як складна система взаємодії емоційних переживань, когнітивних оцінок і поведінкових реакцій, що набуває різних типологічних форм і може трансформуватися з тимчасового стану у стійкий психологічний феномен із вираженими наслідками для психічного благополуччя.

1.2. Специфіка переживання суб'єктивної самотності жінками, які перебувають у партнерських стосунках.

Феномен суб'єктивної самотності в умовах наявності партнера дедалі частіше описується у сучасних дослідженнях як парадокс близькості, коли формальний статус стосунків не гарантує переживання емоційної включеності. Лонгітюдні дані свідчать, що якість романтичних взаємин пов'язана з рівнем депресивної симптоматики через проміжну ланку самотності у стосунках, причому відчуття емоційної ізольованості всередині пари виступає значущим медіатором негативних психологічних наслідків (Charvat et al., 2023).

Отже, фізична присутність партнера та формальна приналежність до стосунків не тотожні переживанню емоційної близькості, яка визначається суб'єктивною оцінкою взаємності, підтримки та інтимності.

У дослідженнях молодих жінок, які переживають воєнні події, встановлено, що навіть за наявності партнера може зростати відчуття внутрішньої ізолюваності через підвищений рівень тривоги, нестабільності та зміну ролей у сім'ї, що впливає на сприйняття підтримки у стосунках (Лич, Ічанська, & Гірчук, 2023). Показано, що екстремальні соціальні обставини посилюють потребу в емоційній близькості, а її дефіцит загострює переживання самотності. Аналогічно встановлено, що специфіка переживання стресу війни у жінок пов'язана з підвищеною чутливістю до якості міжособистісної взаємодії та підтримки з боку партнера, що робить емоційний компонент стосунків ключовим чинником психологічної стабільності (Горенко, 2025).

Взаємозв'язок між самоставленням та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок засвідчує, що позитивне самосприйняття корелює з більшою задоволеністю партнерством та меншим рівнем внутрішньої ізолюваності, тоді як негативне ставлення до себе асоціюється з підвищеною схильністю до переживання самотності навіть у стабільних взаєминах (Яловчук, 2023).

Особливу увагу приділено жінкам, які переживають кризу «спустошеного гнізда», де виявлено зниження задоволеності шлюбом та зростання почуття емоційної дистанції у зв'язку зі зміною життєвих ролей та структури сімейної взаємодії (Дога, 2025). Вказано, що трансформація сімейної системи може актуалізувати латентні проблеми взаємності та підтримки, що підсилює суб'єктивну самотність. Дослідження взаємозв'язку сексуальної поведінки та задоволеності партнерськими стосунками показало, що гармонійна інтимна сфера асоціюється з вищим рівнем емоційної близькості, тоді як дисгармонія у сексуальних відносинах корелює зі

зниженням задоволеності та посиленням відчуття відчуженості (Шульга, 2025).

У жінок зрілого віку виявлено, що переживання любові як залежності може супроводжуватися страхом втрати партнера та підвищеною тривожністю, що парадоксально поєднується з відчуттям самотності навіть у наявності близьких стосунків, що свідчить про те, що надмірна емоційна залежність не компенсує дефіциту внутрішньої автономії та може поглиблювати суб'єктивну ізолюваність (Буренко, 2025).

Особистісні предиктори подружніх стосунків, так як рівень емоційної зрілості, комунікативна компетентність та здатність до конструктивного вирішення конфліктів, визначають якість партнерської взаємодії та пов'язані з рівнем задоволеності шлюбом (Духно, 2023). Наявність конструктивних стратегій взаємодії знижує ризик формування хронічного відчуття самотності у парі. Так, дослідження психологічних потреб подружжя у кризових сім'ях показують, що незадоволеність базових потреб у підтримці, визнанні та безпеці асоціюється зі зростанням емоційної дистанції та внутрішньої ізолюваності жінок (Вако, 2025).

У період вагітності встановлено зв'язок між типом переживання цього стану та рівнем задоволеності шлюбом, що свідчить про вплив життєвих трансформацій на якість партнерської взаємодії та суб'єктивне відчуття підтримки (Болгарина, 2024). Позитивне сприйняття вагітності та партнерської участі корелює з вищим рівнем емоційної включеності, тоді як негативні переживання можуть підсилювати відчуття самотності.

Окремо підкреслюється роль суб'єктивного контролю у переживанні самотності, де внутрішній локус контролю пов'язаний із меншою інтенсивністю ізолюваності, що має значення і в контексті партнерських взаємин (Сидоренко, 2025). Здатність жінки відчувати вплив на власне життя та стосунки знижує ризик формування стійкого почуття безпорадності та емоційної дистанції.

Дослідження, присвячені специфічному виміру романтичної самотності, підкреслюють, що є окремим конструктом, який не зводиться до загальної соціальної ізоляції та пов'язаний із дефіцитом інтимного зв'язку навіть у межах стабільних взаємин (Husain et al., 2025). Показано, що романтична самотність прогнозує зниження життєвої задоволеності та підвищення емоційного дистресу, що підкреслює її автономну роль у структурі психологічного благополуччя (Husain et al., 2025). У вибірках молодих дорослих встановлено, що самотність опосередковує зв'язок між незадоволеністю стосунками та деструктивними формами поведінки, ігноруванням партнера через цифрові пристрої, що свідчить про вплив емоційної дистанції на якість взаємодії (Rinaldi et al., 2025).

Якість комунікації та характер емоційної регуляції у парі відіграють визначальну роль у формуванні або зменшенні переживання самотності. Дані щоденникових досліджень демонструють, що сприймана партнером чуйність, когнітивна підтримка та фізична присутність у конфліктних ситуаціях асоціюються з вищим рівнем задоволеності та інтимності, тоді як ворожість пов'язана зі зниженням сексуальної та емоційної задоволеності (Wang et al., 2024). Наявність підтримки у стресових ситуаціях сприяє зниженню напруги та збереженню позитивного емоційного клімату, що є протилежністю стану внутрішньої ізоляції (Mehulić, 2024). Дослідження впливу нестабільних життєвих обставин показують, що економічні та соціальні стресори можуть призводити до зниження задоволеності стосунками, що створює передумови для посилення відчуття самотності навіть за відсутності розриву (Kanter et al., 2023).

Окремі роботи вказують на те, що токсичні форми взаємодії та сприймана низька якість романтичних стосунків посилюють негативний зв'язок між самотністю та життєвою задоволеністю, підкреслюючи подвійний характер партнерських відносин як потенційного ресурсу або джерела психологічного ризику (Kurt & Aygar, 2025). Нерівність вкладень, дефіцит взаємного визнання та відсутність підтримки з боку значущого оточення

також знижують рівень інтимності та задоволеності, що сприяє переживанню емоційної дистанції у стосунках (Schuler et al., 2025). Таким чином, задоволеність партнерством виступає важливим індикатором суб'єктивної включеності у близькість, а її зниження асоціюється з підвищеним рівнем самотності навіть у формально збережених взаєминах.

Переживання самотності жінками у партнерських стосунках пов'язане із ширшими соціально-культурними очікуваннями щодо їхньої емоційної ролі. Так, жінки частіше сприймаються як відповідальні за підтримання емоційного клімату у стосунках, що передбачає вищий рівень залученості до регуляції конфліктів і забезпечення психологічної підтримки партнера, що може підвищувати чутливість до дефіциту взаємності (Schuler et al., 2025).

Феномен емоційної праці у партнерстві розглядається як важливий чинник гендерної специфіки переживання самотності. Дослідження показують, що жінки частіше виконують невидиму роботу з підтримання емоційної гармонії, ініціюють розмови про стосунки та намагаються регулювати напруження, що може призводити до відчуття нерівності вкладень у разі відсутності взаємної залученості (Carlson et al., 2021). Таким чином, для жінок визначальним чинником суб'єктивної включеності у партнерство є ступінь емоційної взаємності, підтримки та визнання їхніх емоційних зусиль.

1.3. Самооцінка, стиль прив'язаності, перфекціонізм, емоційний інтелект як психологічні чинники.

Самооцінка у сучасних психологічних дослідженнях розглядається як інтегральний показник ставлення особистості до себе, що відображає узагальнену оцінку власної цінності, значущості та соціальної прийнятності. Дані лонгітюдних досліджень свідчать, що вищий рівень самооцінки пов'язаний із нижчими показниками самотності навіть за наявності об'єктивних стресових обставин, особливо фінансового напруження, що демонструє її захисну функцію у збереженні відчуття соціальної включеності (Bierman et al., 2023). Встановлено, що самооцінка може виконувати як компенсаторну, так і буферну роль, послаблюючи вплив негативних життєвих

подій на переживання ізолюваності, що підкреслює її регуляторний потенціал у сфері соціального самосприйняття (Bierman et al., 2023). У вибірках молодих дорослих виявлено, що вищий рівень самооцінки асоціюється зі зниженням інтенсивності депресивної симптоматики та самотності, що дозволяє розглядати її як психологічний ресурс, пов'язаний із відчуттям приналежності та прийняття (Wirkner & Brakemeier, 2024).

У дослідженнях молоді підкреслюється значення любові до себе як чинника емоційного благополуччя, що тісно корелює з рівнем самооцінки та здатністю до самоприйняття (Шаповалова, 2025). Показано, що позитивне ставлення до себе знижує внутрішню самокритику та сприяє формуванню стійкішої самооцінки, яка виступає психологічним буфером у міжособистісних взаємодіях (Шаповалова, 2025). Встановлено, що рівень емоційного інтелекту прямо пов'язаний із формуванням адекватної самооцінки у молоді, оскільки здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції сприяє більш реалістичному та стабільному самосприйняттю (Пищенко, 2025).

Емоційний інтелект розглядається також у контексті стилів прив'язаності. Доведено, що надійний тип прив'язаності пов'язаний із вищим рівнем емоційного інтелекту, що проявляється у кращій здатності до емпатії, емоційної регуляції та побудови довірливих взаємин (Савойсько, 2025). Це дозволяє припустити, що емоційна компетентність виступає механізмом, через який надійна прив'язаність сприяє психологічній стабільності та зниженню вразливості до самотності. Натомість ненадійні типи прив'язаності асоціюються з труднощами у регуляції емоцій та підвищеною залежністю від зовнішнього підтвердження власної значущості, що створює передумови для емоційної залежності (Гребеник, 2025).

У контексті перфекціонізму сучасні дослідження підкреслюють його формування під впливом сімейних факторів та стилю батьківського виховання. Встановлено, що авторитарні або надмірно критичні стилі виховання пов'язані з розвитком дезадаптивного перфекціонізму, що

супроводжується підвищеною самокритикою та страхом невідповідності очікуванням (Мошовська, 2023). Передумови формування перфекціоністичних тенденцій у ранній дорослості пов'язуються з поєднанням внутрішніх високих стандартів та зовнішнього соціального тиску, що може сприяти формуванню нестабільної самооцінки та залежності від оцінки оточення (Чіп & Климчук, 2024).

Перфекціонізм у поєднанні з ненадійною прив'язаністю може посилювати схильність до емоційної залежності та зниження внутрішньої автономії, оскільки орієнтація на зовнішнє схвалення підміняє внутрішні критерії самоприйняття (Гребеник, 2025). Дослідження типів прив'язаності та їх корекції засвідчують, що формування більш безпечних моделей взаємодії супроводжується підвищенням самоцінності та зниженням дезадаптивних форм перфекціонізму, що підтверджує взаємопов'язаність цих особистісних характеристик (Крижановська, 2025).

Низька самооцінка у сучасних емпіричних роботах пов'язується з підвищеною чутливістю до міжособистісного відторгнення та зростанням суб'єктивної ізолюваності. Огляди, присвячені феномену небажаної самотності, вказують, що відчуття власної незначущості та недостатньої соціальної цінності виступає важливим психологічним чинником її формування, особливо в умовах соціальних нерівностей і нестабільності (Fernández-Fernández et al., 2025). Така вразливість може проявлятися у тенденції інтерпретувати соціальні ситуації як загрозливі для самоцінності, що підтримує негативне самосприйняття та закріплює відчуття ізолюваності.

Перфекціонізм як особистісна характеристика розглядається як система високих стандартів, жорстких вимог до себе та схильності до самокритики. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що адаптивний перфекціонізм, пов'язаний із прагненням до досягнень без надмірної самодевальвації, не демонструє прямого зв'язку з посиленням самотності, тоді як дезадаптивні форми, соціально приписаний перфекціонізм, асоціюються з підвищеним ризиком емоційного відчуження. Виявлено, що орієнтація на очікування

інших і переконання у необхідності відповідати зовнішнім стандартам можуть посилювати почуття невідповідності та знижувати суб'єктивне відчуття прийняття, що сприяє формуванню ізолюваності у міжособистісних взаємодіях (Zhan et al., 2022). Перфекціоністична самокритика також пов'язується з підвищеною психологічною напругою та схильністю до внутрішнього незадоволення, що створює передумови для негативної оцінки власної соціальної спроможності.

Доросла прив'язаність у сучасних психологічних дослідженнях розглядається як відносно стабільна система очікувань, уявлень і стратегій поведінки у близьких стосунках, що формується на основі попереднього досвіду взаємодії та визначає способи регуляції емоційної близькості. Емпіричні дані свідчать, що індивіди з надійним стилем прив'язаності демонструють нижчі показники самотності порівняно з особами з тривожним або унікаючим стилем, що підтверджує зв'язок між якістю внутрішніх моделей стосунків і суб'єктивним відчуттям ізолюваності (Golchha & Raj, 2024; Maldar & Nayak, 2024). Встановлено, що тривожна прив'язаність асоціюється з підвищеним страхом відторгнення та гіперчутливістю до сигналів дистанціювання, що посилює переживання самотності навіть за наявності соціальних контактів (Rollé et al., 2022; Bergman et al., 2023). Унікаючий стиль пов'язується зі схильністю до емоційного дистанціювання та зниженням відкритості у взаємодії, що також корелює з вищими показниками самотності та труднощами у формуванні глибоких зв'язків (Jalilian et al., 2023; Büyüksakar & Çelik, 2023).

Дослідження медіаційних моделей демонструють, що самотність може виступати проміжною ланкою між небезпечною прив'язаністю та психологічним дистресом, що підкреслює її роль у механізмах емоційної регуляції (Norulele-Petri et al., 2023). Також показано, що інтерперсональні когнітивні викривлення опосередковують зв'язок між небезпечною прив'язаністю та самотністю, що свідчить про залучення специфічних способів інтерпретації соціального досвіду (Anwar et al., 2024). У клінічних

вибірках встановлено, що труднощі емоційної регуляції пояснюють зв'язок між небезпечною прив'язаністю та психопатологічною симптоматикою, що підкреслює регуляторний вимір цієї характеристики (Snyder et al., 2023; Nielsen et al., 2025).

Емоційний інтелект у сучасних дослідженнях розглядається як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції, що безпосередньо пов'язано з якістю міжособистісної взаємодії. Виявлено помірний негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та самотністю, що означає зниження відчуття ізолюваності за умови вищої емоційної компетентності (Malदार & Nayak, 2024). Подальші аналізи засвідчують, що емоційний інтелект може виступати як медіатор і як модератор у взаємозв'язку між небезпечною прив'язаністю та самотністю, послаблюючи негативний вплив тривожної прив'язаності на переживання ізолюваності (Borawski et al., 2022). Дослідження серійної медіації показують, що емоційний інтелект разом із стратегіями емоційної регуляції впливає на показники життєвої задоволеності у контексті ненадійної прив'язаності, що свідчить про їх інтегративний характер (Shimono, 2021; Chyung, 2023).

Отримані результати дозволяють розглядати стиль прив'язаності та емоційний інтелект як взаємопов'язані чинники міжособистісної регуляції. Ненадійна прив'язаність формує підвищену чутливість до загрози відторгнення або тенденцію до дистанціювання, тоді як недостатня емоційна компетентність ускладнює розпізнавання й корекцію цих реакцій. За умов поєднання тривожної або уникаючої прив'язаності з низьким рівнем емоційного інтелекту зростає ризик формування стійкого відчуття соціальної ізолюваності, що відображається у зниженні якості соціального досвіду. При цьому високий рівень емоційної обізнаності та здатності до регуляції може частково компенсувати вплив небезпечних моделей прив'язаності, що підкреслює їхню роль як психологічного ресурсу у збереженні відчуття близькості та соціальної включеності.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз дозволив уточнити зміст феномену суб'єктивної самотності та розмежувати його із соціальною ізоляцією й усамітненням. Встановлено, що самотність є насамперед суб'єктивним емоційним переживанням дефіциту значущих зв'язків, яке визначається їх відповідністю внутрішнім потребам у близькості, підтримці та визнанні. Показано, що структура самотності охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та може проявлятися у соціальній, емоційній, романтичній і екзистенційній формах, а також набувати ситуативного або хронічного характеру.

Установлено, що психологічні чинники відіграють суттєву роль у формуванні суб'єктивної самотності. Самооцінка виконує захисну функцію у збереженні відчуття соціальної включеності, тоді як її зниження підвищує чутливість до відторгнення та ізолюваності. Деадаптивний перфекціонізм сприяє формуванню почуття невідповідності й внутрішньої напруги. Ненадійні стилі прив'язаності асоціюються з підвищеною вразливістю до самотності через страх відторгнення або емоційне дистанціювання, тоді як емоційний інтелект виступає ресурсом міжособистісної регуляції та може послаблювати негативний вплив цих чинників.

Окремо визначено специфіку переживання самотності жінками у партнерських стосунках. Наявність партнера не гарантує відчуття близькості, оскільки вирішальним є рівень емоційної взаємності, підтримки, інтимності та задоволеності стосунками. Показано, що дефіцит чуйності, нерівність вкладень, життєві кризи та розбіжність очікувань щодо близькості підвищують ризик внутрішньої ізолюваності. Соціально-культурні очікування щодо емоційної ролі жінки зумовлюють більшу залежність її благополуччя від якості емоційного зв'язку.

Отже, суб'єктивна самотність жінок, які перебувають у партнерських стосунках, є багатовимірним феноменом, що формується у взаємодії

особистісних характеристик і якості міжособистісної взаємодії, що створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження її чинників.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ

2.1. Дизайн дослідження та обґрунтування методик дослідження

Дизайн емпіричного дослідження був побудований відповідно до мети, предмета, завдань та загальної логіки роботи, спрямованої на виявлення чинників переживання жінками суб'єктивної самотності (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Опис етапів дослідження

№	Назви етапів	Стислий опис
I	Теоретико-аналітичний етап дослідження	аналіз сучасних наукових джерел з проблематики суб'єктивної самотності, її особистісних чинників та особливостей переживання жінками у партнерських стосунках; уточнення об'єкта, предмета, мети, завдань і змінних дослідження
II	Емпіричний етап дослідження	організація та проведення онлайн-опитування за допомогою Google Forms із використанням комплексу психодіагностичних методик для вивчення суб'єктивної самотності, самооцінки, стилю прив'язаності, перфекціонізму та емоційного інтелекту
III	Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження	математико-статистичне опрацювання отриманих результатів, виявлення зв'язків між досліджуваними показниками, інтерпретація встановлених закономірностей та формулювання висновків

I. На теоретико-аналітичному етапі було здійснено опрацювання сучасних наукових джерел, присвячених проблемі суб'єктивної самотності, її психологічному змісту, особистісним чинникам та специфіці переживання жінками, які перебувають у партнерських стосунках.

Аналіз наукових праць дав змогу уточнити концептуальні підходи до розуміння самотності передусім як внутрішнього суб'єктивного переживання, що пов'язане з недостатністю емоційної близькості, незадоволеністю якістю стосунків і дефіцитом психологічної включеності у взаємодію з іншими. На основі теоретичного аналізу було конкретизовано об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, а також визначено основні змінні, що підлягали емпіричному вивченню. Зокрема, як основний показник було визначено рівень суб'єктивної самотності, а як можливі особистісні чинники її переживання

розглядалися самооцінка, особливості прив'язаності, перфекціонізм та емоційний інтелект.

II. Емпіричний етап дослідження був спрямований на збір первинних даних із використанням стандартизованого психодіагностичного інструментарію. З цією метою було організовано онлайн-опитування за допомогою сервісу Google Forms, що дало змогу забезпечити зручність участі респонденток у дослідженні, уніфікованість процедури збору даних та цілісність отриманого емпіричного матеріалу.

Структура онлайн-опитування включала соціально-демографічний блок та комплекс психодіагностичних методик, підібраних відповідно до мети дослідження. За допомогою цих методик було здійснено вимірювання рівня суб'єктивної самотності, самооцінки, тривожності у стосунках прихильності, уникнення близькості, різних форм перфекціонізму та показників емоційного інтелекту.

III. Аналітико-інтерпретаційний етап був пов'язаний із систематизацією, обробкою та науковим осмисленням отриманих результатів. Після завершення збору даних було проведено математико-статистичне опрацювання емпіричного матеріалу, що дало змогу оцінити особливості розподілу показників, виявити статистично значущі відмінності між групами та встановити характер зв'язків між досліджуваними змінними.

На основі результатів статистичного аналізу було здійснено інтерпретацію виявлених закономірностей у контексті поставленої мети дослідження та сформульовано висновки щодо чинників переживання жінками суб'єктивної самотності.

Обраний дизайн дослідження забезпечив методичну послідовність, змістову цілісність і наукову обґрунтованість емпіричної роботи, а також створив належні умови для розкриття досліджуваної проблеми на теоретичному та практичному рівнях.

Отже, обраний дизайн дослідження забезпечив цілісну та методично послідовну організацію емпіричної роботи.

Обґрунтування методик дослідження

Для реалізації мети емпіричного дослідження було здійснено добір психодіагностичного інструментарію, який відповідає предмету, завданням і логіці дослідження чинників переживання жінками суб'єктивної самотності (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Операціональна картка дослідження

№	Назви методик	Показники методик
1	Діагностика суб'єктивного відчуття самотності	Самотність
2	Шкала самооцінки Розенберга	Самооцінка
3	Досвід близьких стосунків	Тривожність у стосунках прихильності Уникнення близькості в близьких стосунках
4	Багатовимірна шкала перфекціонізму	Перфекціонізм орієнтований на себе Перфекціонізм орієнтований на інших Соціально-приписаний перфекціонізм
5	Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн	Розуміння чужих емоцій Управління чужими емоціями Розуміння своїх емоцій Управління своїх емоцій Контроль експресії Міжособистісний емоційний інтелект Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект Розуміння емоцій Управління емоціями Загальний рівень емоційного інтелекту

№1 Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» була обрана як основний інструмент дослідження, оскільки безпосередньо спрямована на вимірювання центральної змінної цієї роботи – суб'єктивної самотності. У даному дослідженні самотність розуміється як внутрішній психологічний стан, пов'язаний із переживанням емоційної ізолюваності, браком близькості, недостатністю значущого спілкування та незадоволеністю якістю міжособистісних стосунків.

Зміст тверджень методики охоплює основні прояви самотності: відчуття покинутості, нестачу спілкування, труднощі у встановленні близьких контактів, переживання відторгненості, ізолюваності та поверхневості

соціальних зв'язків. Важливо, що методика зосереджена на суб'єктивному досвіді респондентки, тобто на тому, як сама оцінює якість своїх стосунків, рівень емоційної близькості та можливість бути зрозумілою іншими.

Таким чином, застосування цієї методики є обґрунтованим, оскільки дає змогу дослідити суб'єктивну самотність як внутрішнє переживання дефіциту близьких і значущих зв'язків, що особливо важливо у вивченні жінок, які перебувають у партнерських стосунках.

№2 Шкала самооцінки Розенберга була включена до комплексу психодіагностичних методик як інструмент для оцінки загального рівня самооцінки респонденток. У контексті даного дослідження вивчення самооцінки є особливо важливим, оскільки переживання суб'єктивної самотності нерідко пов'язане з тим, як жінка сприймає саму себе у системі стосунків.

Зміст шкали дає змогу виявити, наскільки респондентка схильна позитивно або негативно оцінювати власну особистість, чи відчуває себе значущою, здатною, гідною поваги та задоволеною собою. Окремі твердження методики дозволяють зафіксувати прояви внутрішньої невпевненості, знецінення себе, незадоволеності власними якостями та недостатнього самоприйняття.

Отже, застосування шкали самооцінки Розенберга відповідає меті дослідження та сприяє глибшому розумінню психологічних особливостей жінок, які переживають суб'єктивну самотність.

№3 Методика «Досвід близьких стосунків» була включена до психодіагностичного комплексу як інструмент, що дозволяє дослідити особливості прив'язаності у партнерських взаєминах. Методика спрямована на вимірювання двох ключових параметрів прив'язаності – тривожності у стосунках прихильності та уникнення близькості в близьких стосунках, що дозволяє глибше зрозуміти психологічні механізми переживання самотності у жінок, які мають партнера.

Показник тривожності у стосунках відображає схильність жінки до постійних сумнівів у стабільності взаємин, страху бути покинутою, потреби у підтвердженні любові та занепокоєння щодо почуттів партнера. Зміст тверджень цієї шкали дає змогу виявити, наскільки сильно респондентка переживає через можливу втрату стосунків, чи відчуває невпевненість у власній цінності для партнера, чи схильна надмірно залежати від його емоційної доступності та схвалення.

Показник уникнення близькості, у свою чергу, відображає труднощі у встановленні емоційної відкритості, небажання надмірного зближення, стриманість у вираженні почуттів та знижену готовність покладатися на партнера. Твердження цієї шкали дозволяють оцінити, наскільки комфортно жінка почувається у ситуації психологічної близькості, чи може відкрито обговорювати особисті переживання, просити про підтримку та приймати емоційну включеність іншої людини. У межах теми дослідження цей параметр має особливе значення, адже уникнення близькості може зумовлювати внутрішню дистанцію у стосунках, ускладнювати формування довіри та підтримувати переживання самотності навіть у стабільному партнерському союзі.

Доцільність використання цієї методики полягає в тому, що дає змогу виявити ті внутрішні установки і способи емоційного реагування, які визначають переживання близькості та дистанції у парі. Для дослідження суб'єктивної самотності це є принципово важливим, оскільки самотність у партнерських взаєминах часто виникає через тривогу, недовіру, страх неприйняття або нездатність до відкритого емоційного обміну. Тому показники тривожності та уникнення близькості виступають значущими змінними для подальшого аналізу зв'язку між стилем прив'язаності та рівнем суб'єктивної самотності.

Отже, методика «Досвід близьких стосунків» є доцільним інструментом у структурі цього дослідження, оскільки дозволяє вивчити важливі параметри

прив'язаності, що безпосередньо пов'язані з якістю емоційної взаємодії у партнерських стосунках.

№4 Багатовимірна шкала перфекціонізму була включена до комплексу психодіагностичних методик як інструмент, що дозволяє дослідити перфекціонізм як багатокомпонентну особистісну характеристику, здатну впливати на емоційне благополуччя та особливості міжособистісної взаємодії. Доцільність її використання у межах даного дослідження зумовлена тим, що переживання суб'єктивної самотності може бути пов'язане із внутрішніми вимогами жінки до себе, до інших людей та з її уявленнями про те, яких результатів і якої бездоганності від неї очікує соціальне оточення. Методика дає змогу оцінити три важливі складові перфекціонізму: перфекціонізм, орієнтований на себе, перфекціонізм, орієнтований на інших, та соціально-приписаний перфекціонізм.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, відображає схильність висувати до себе надмірно високі вимоги, прагнути бездоганності, болісно реагувати на власні помилки та оцінювати себе через досягнення і відповідність високим стандартам. Така установка може посилювати внутрішню напругу, незадоволеність собою та почуття недостатності, що, у свою чергу, ускладнює переживання емоційної близькості та підтримує відчуття психологічної ізоляції. Перфекціонізм, орієнтований на інших, пов'язаний із завищеними очікуваннями щодо значущих людей, підвищеною критичністю до їхніх недоліків і прагненням бачити оточення таким, що відповідає власним ідеалізованим уявленням. У сфері партнерських стосунків це може призводити до незадоволеності взаєминами, емоційного дистанціювання та переживання нерозуміння з боку партнера. Соціально-приписаний перфекціонізм відображає переконання людини в тому, що інші очікують від неї лише досконалості.

Зміст методики дозволяє виявити, наскільки вираженими є внутрішня самокритичність, потреба відповідати ідеалу, нетерпимість до недосконалості та сприймання оточення як надмірно вимогливого. У контексті даного

дослідження це має важливе значення, оскільки завищені стандарти й очікування можуть ускладнювати побудову щирих і приймаючих стосунків, знижувати задоволеність собою та взаєминами, а також посилювати переживання емоційної дистанції.

№5 Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн був включений до комплексу методик як інструмент, що дозволяє всебічно дослідити емоційні особливості особистості, які можуть бути пов'язані з переживанням суб'єктивної самотності. Доцільність його застосування зумовлена тим, що самотність у партнерських стосунках часто пов'язана зі здатністю людини розуміти власні емоції, розпізнавати почуття іншого, адекватно виражати емоційні стани та регулювати емоційну взаємодію.

Методика дає змогу оцінити як окремі компоненти емоційного інтелекту, так і його інтегральні показники. Зокрема, охоплює здатність до розуміння чужих емоцій, управління чужими емоціями, розуміння своїх емоцій, управління власними емоціями та контроль експресії. Така структура є особливо цінною, оскільки дозволяє дослідити як міжособистісний, так і внутрішньоособистісний аспекти емоційного функціонування. У контексті даної теми це має принципове значення, адже переживання самотності може бути пов'язане як із труднощами в розумінні себе, так і з недостатньою чутливістю до емоційного стану партнера чи нездатністю вибудовувати емоційно підтримувальну взаємодію.

Показники розуміння чужих емоцій та управління чужими емоціями дозволяють оцінити, наскільки жінка здатна розпізнавати переживання інших людей за мімікою, інтонацією, поведінкою та відповідно реагувати на них. У партнерських стосунках це має особливу вагу, оскільки емоційна близькість значною мірою залежить від уміння помічати стан іншої людини, виявляти підтримку, вчасно реагувати на напруження та сприяти збереженню емоційного контакту. Показники розуміння своїх емоцій і управління власними емоціями дають змогу простежити, наскільки людина усвідомлює

власні переживання, може назвати їх, пояснити їх причини, а також регулювати власний емоційний стан у складних життєвих ситуаціях.

За умов недостатньої здатності до такого розуміння та саморегуляції зростає ймовірність внутрішньої напруги, нерозуміння власних потреб і труднощів у відкритому переживанні близькості, що може посилювати відчуття самотності навіть у наявних стосунках.

Окреме значення має шкала контролю експресії, оскільки відображає здатність особистості керувати зовнішнім вираженням своїх емоцій. У сфері партнерських взаємин це важливо з огляду на те, що надмірна емоційна імпульсивність або, навпаки, труднощі у вираженні почуттів можуть ускладнювати взаєморозуміння, знижувати якість комунікації та створювати відчуття дистанції між партнерами. Крім того, методика дозволяє отримати інтегральні показники міжособистісного емоційного інтелекту, внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій, управління емоціями та загального рівня емоційного інтелекту, що робить можливим цілісне бачення емоційної компетентності респонденток.

Так, застосування опитувальника ЕмІн є обґрунтованим у межах даного дослідження, оскільки дає змогу вивчити широкий спектр емоційних характеристик, що можуть виступати важливими чинниками переживання суб'єктивної самотності.

Отже, обраний комплекс психодіагностичних методик дає змогу всебічно охопити основні змінні дослідження та забезпечує емпіричну перевірку висунутих положень. Використання зазначеного інструментарію дозволяє простежити її зв'язок із самооцінкою, особливостями прив'язаності, перфекціонізмом та емоційним інтелектом.

2.2. Характеристика вибірки

У ході аналізу вибірки було встановлено, що середній вік учасниць дослідження становить 41,4 року, тоді як медіанне значення дорівнює 41,5 року. Практична збіжність середнього та медіани свідчить про відносно

рівномірний розподіл віку респонденток без вираженого зміщення в бік молодших або старших учасниць (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Вікова характеристика вибірки

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Вік	41,4	41,5	8,13	18	70

Мінімальний вік у вибірці становить 18 років, а максимальний – 70 років, що дозволяє говорити про охоплення доволі широкого вікового діапазону дорослих жінок. Вікова амплітуда є важливою для дослідження суб'єктивної самотності, оскільки дає змогу враховувати, що переживання близькості, партнерства, емоційної включеності та самотності можуть набувати різного змісту на різних етапах дорослості. Центр розподілу все ж таки припадає на період середньої дорослості, а отже, жінки цього віку найбільше репрезентовані у вибірці.

Розподіл вибірки за сімейним станом демонструє виразне переважання жінок, які перебувають в офіційному шлюбі (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл вибірки за сімейним станом

Змінні	Фактична кількість	Відсоткова частота
Не мають партнерів	1	1,9%
Перебувають у стосунках	6	11,1%
Перебувають в цивільному (неофіційному) шлюбі	7	13%
У шлюбі	35	64,8%
Розлучені	5	9,3%

Їх частка становить 64,8 %, що є найбільшим сегментом усієї вибірки, що дозволяє зробити висновок, що емпіричний матеріал переважно відображає досвід жінок, які мають формалізовані партнерські стосунки. Помітно меншою є частка тих, хто перебуває у цивільному шлюбі, а саме 13 %, та тих, хто просто перебуває у стосунках, а саме 11,1 %. Окрему групу становлять розлучені жінки, яких у вибірці 9,3 %. Найменш представленими є учасниці, які не мають партнерів, їх лише 1,9 %.

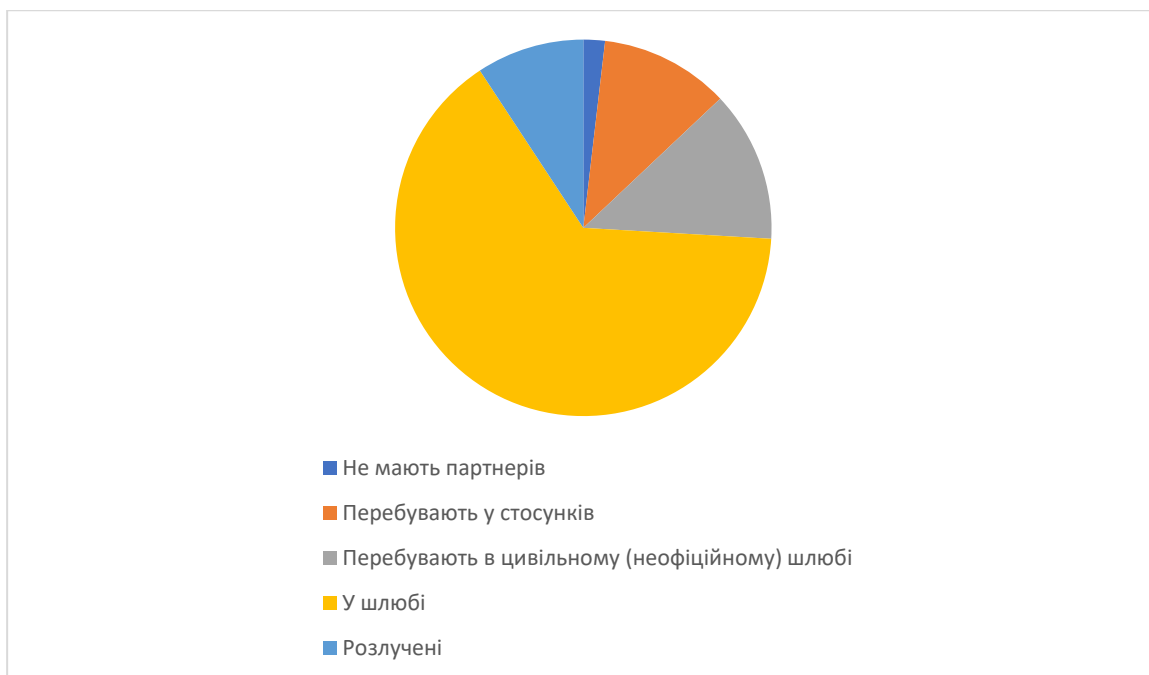


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за сімейним станом

Переважають жінки, які перебувають у шлюбі або в інших формах близьких стосунків, дає змогу аналізувати самотність як переживання, яке може виникати навіть за наявності близької людини. Наявність невеликої частки розлучених і жінок без партнера дещо розширює соціально-психологічний контекст вибірки, хоча ці підгрупи не є домінуючими. Загалом така картина дає підстави вважати, що результати дослідження найбільшою мірою характеризуватимуть тих жінок, які живуть у реальному досвіді тривалих або актуальних партнерських взаємин.

Розподіл за тривалістю стосунків також виявив важливу особливість вибірки (див. табл. 2.5).

Більше половини респонденток, а саме 57,4 %, мають стосунки тривалістю понад 7 років, що свідчить про те, що у дослідженні переважають жінки з доволі значним досвідом партнерської взаємодії, для яких стосунки вже виступають тривалим життєвим контекстом.

Таблиця 2.5

Розподіл вибірки за тривалістю стосунків

Змінні	Фактична кількість	Відсоткова частота
Менше 1 року	10	18,5%
Від 1 до 3 років	6	11,1%

Від 3 до 7 років	7	13%
Понад 7 років	31	57,4%

Співвідношення є цінним для аналізу суб'єктивної самотності, оскільки у тривалих стосунках найбільш виразно проявляються стабільні моделі емоційного контакту, прив'язаності, взаємних очікувань, задоволеності або внутрішньої дистанції між партнерами.

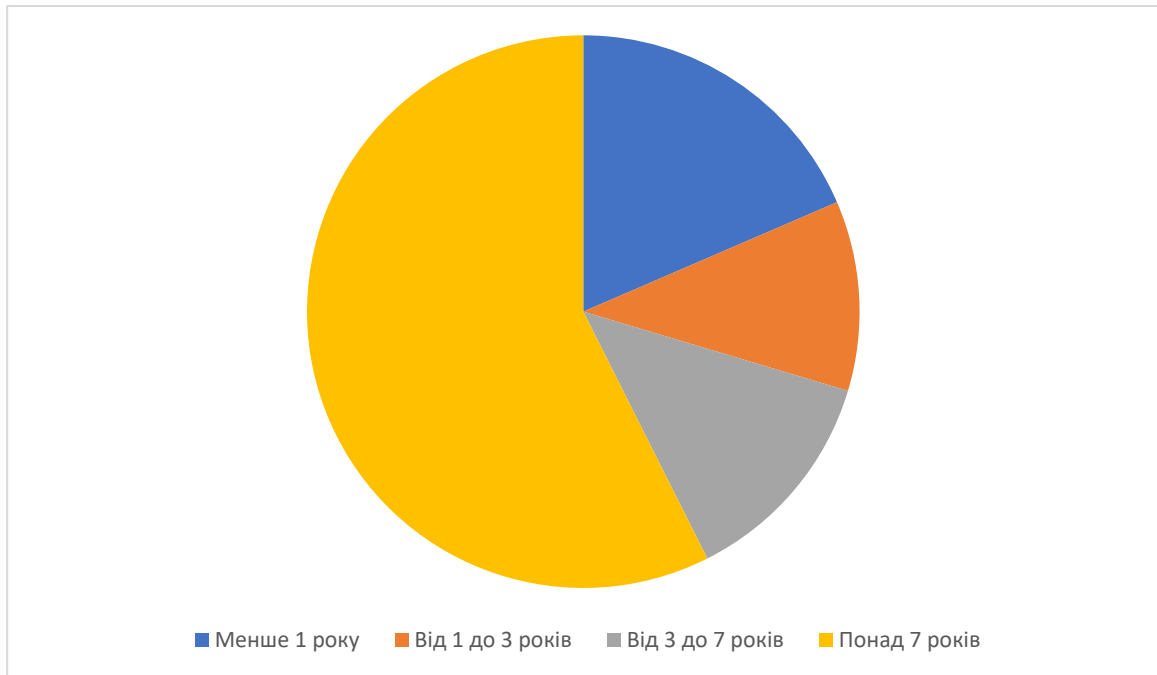


Рис. 2.2. Розподіл вибірки за тривалістю стосунків

Частка жінок, які перебувають у стосунках менше одного року, становить 18,5 %, що також є помітним показником, хоча й значно меншим за частку тривалих союзів. Це дає змогу припустити, що у вибірці присутні й учасниці, які перебувають на етапі становлення стосунків, коли емоційна близькість, очікування та способи взаємодії ще можуть бути менш усталеними. Групи зі стажем стосунків від 1 до 3 років та від 3 до 7 років представлені майже однаковою мірою, відповідно 11,1 % та 13 %. Така конфігурація свідчить про те, що вибірка зміщена у бік більш стабільних і довготривалих партнерських союзів, що має методичне значення, оскільки дозволяє досліджувати суб'єктивну самотність у контексті в умовах відносно сталих взаємин, де самотність не можна пояснити відсутністю часу на адаптацію до партнера. Навпаки, якщо в таких стосунках виникає

переживання самотності, то, ймовірно, пов'язане з глибшими психологічними чинниками, які й становлять предмет даного дослідження.

Аналіз розподілу вибірки за рівнем освіти показав, що найбільшу частку респонденток становлять жінки з освітнім рівнем магістра, їх 64,8 %. Це свідчить про досить високий загальний освітній рівень вибірки (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Розподіл вибірки за рівнем освіти

Змінні	Фактична кількість	Відсоткова частота
Середня	4	7,4%
Професійно-технічна	4	7,4%
Бакалавр	10	18,5%
Магістр	35	64,8%
Науковий ступінь	1	1,9%

Значно менше представлені жінки зі ступенем бакалавра, їх 18,5 %, тоді як середня та професійно-технічна освіта мають однакову частку по 7,4 %. Наявність наукового ступеня зафіксована лише в 1,9 % випадків. Такий розподіл дозволяє говорити про те, що в дослідженні переважають респондентки з вищою освітою, причому переважно завершеною на магістерському рівні. Це може мати кілька важливих наслідків для інтерпретації результатів. З одного боку, вищий рівень освіти часто пов'язаний із кращою здатністю до рефлексії, більшою усвідомленістю власних психологічних станів, уважністю до емоційних аспектів міжособистісної взаємодії та готовністю до самоспостереження.

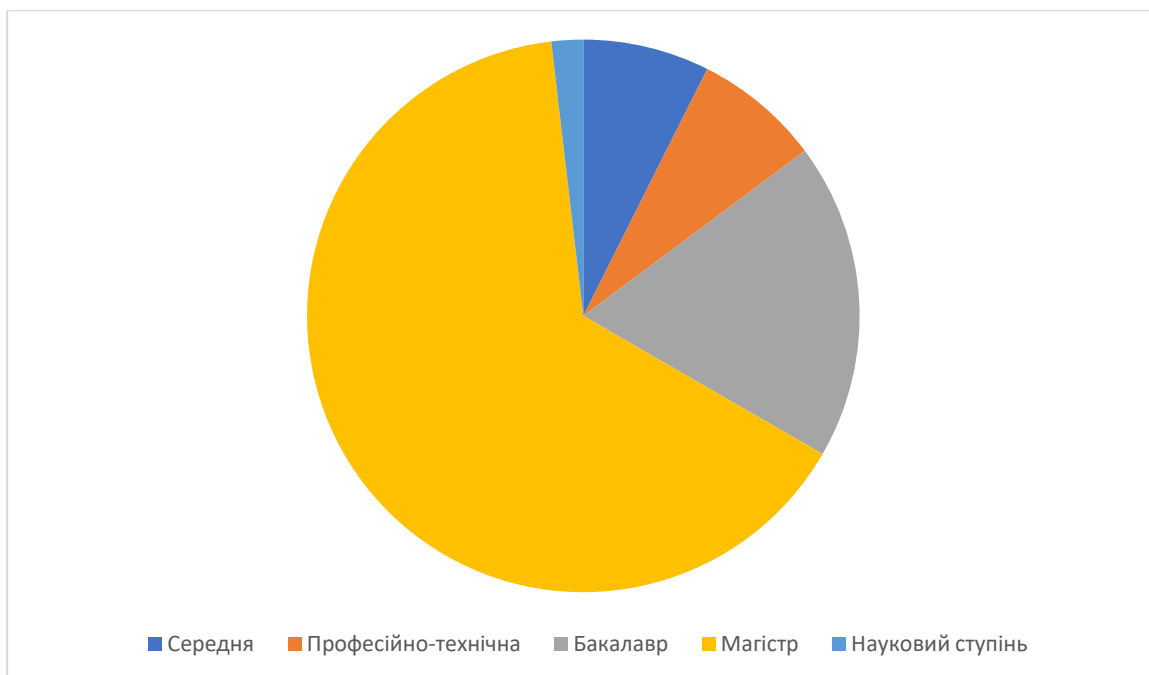


Рис. 2.3. Розподіл вибірки за рівнем освіти

У контексті онлайн-опитування це може позитивно впливати на якість відповідей, оскільки респондентки, ймовірно, більш осмислено підходили до заповнення методик. З іншого боку, така освітня структура певною мірою звужує репрезентативність вибірки щодо жінок з нижчим рівнем освіти, адже їх представництво є істотно меншим. Разом із тим для цього дослідження більш суттєвим є те, що вибірка складається з осіб, які, ймовірно, мають достатній рівень когнітивної та рефлексивної включеності для адекватного усвідомлення і оцінювання власних переживань самотності, самооцінки, емоційного інтелекту та особливостей партнерських стосунків.

Узагальнюючи характеристику вибірки, можна зазначити, що сформована переважно з жінок середнього дорослого віку, які перебувають у шлюбі або тривалих партнерських стосунках і мають високий рівень освіти.

Висновки до розділу II

Дизайн дослідження передбачав послідовну реалізацію трьох основних етапів: теоретико-аналітичного, емпіричного та аналітико-інтерпретаційного. На першому етапі було здійснено аналіз наукових джерел, уточнено об'єкт, предмет, мету, завдання та основні змінні дослідження. На другому етапі було організовано онлайн-опитування за допомогою Google Forms із використанням комплексу психодіагностичних методик. На третьому етапі передбачалося математико-статистичне опрацювання отриманих даних, їх інтерпретація та встановлення зв'язків між досліджуваними показниками.

Для реалізації мети дослідження було обрано комплекс методик, спрямованих на вивчення як центральної змінної – суб'єктивної самотності, так і можливих особистісних чинників її переживання. Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» була використана для визначення рівня переживання самотності. Шкала самооцінки Розенберга дала змогу оцінити загальне ставлення респонденток до себе. Методика «Досвід близьких стосунків» була обрана для вивчення тривожності у стосунках прив'язаності та уникнення близькості. Багатовимірна шкала перфекціонізму дозволила дослідити перфекціонізм, орієнтований на себе, на інших та соціально-приписаний перфекціонізм. Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн було використано для оцінки здатності респонденток розуміти й регулювати власні та чужі емоції.

У дослідженні взяли участь 54 жінки віком від 18 до 70 років. Середній вік респонденток становив 41,4 року, що свідчить про переважання у вибірці жінок середнього дорослого віку. Більшість учасниць перебували у шлюбі або партнерських стосунках, причому значна частина мала тривалий досвід взаємин понад 7 років. За рівнем освіти у вибірці переважали жінки з вищою освітою, зокрема з освітнім рівнем магістра.

РОЗДІЛ III

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ ЖІНКАМИ СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження по групі вцілому.

У ході аналізу результатів методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» було встановлено, що середнє значення показника самотності у вибірці становить 19,1 бала, а медіана дорівнює 18,5 бала (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Результати методики «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Самотність	19,1	18,5	11,55	2	51

Близькість цих значень вказує на відносно узгоджений розподіл відповідей без різкого зміщення в один бік. Стандартне відхилення 11,55 свідчить про помітну індивідуальну варіативність переживання самотності серед учасниць дослідження. Це означає, що при загалом невисокому середньому рівні самотності окремі респондентки демонстрували досить різні за інтенсивністю переживання. На це також вказує широкий діапазон значень від 2 до 51 бала. Отже, у вибірці представлені як жінки з майже невираженим відчуттям самотності, так і ті, для кого це переживання має значно вищу інтенсивність. Такий результат є змістовно важливим для подальшого аналізу, оскільки підтверджує, що навіть серед жінок, значна частина яких перебуває у шлюбі або партнерських стосунках, рівень суб'єктивної самотності не є однаковим і потребує пояснення через систему психологічних чинників.

Більш повне уявлення про вираженість самотності дає розподіл за рівнями (див. табл. 3.2).

У вибірці домінує низький рівень самотності, який виявлено у 59,3 % учасниць.

Таблиця 3.2

Розподіл вибірки за рівнем самотності (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Самотність	59,3%	37%	3,7%

Середній рівень зафіксовано у 37 % респонденток, тоді як високий рівень виявлено лише у 3,7 %. Такий розподіл свідчить про те, що для більшості жінок суб'єктивне переживання самотності не є провідним або різко вираженим психологічним станом.

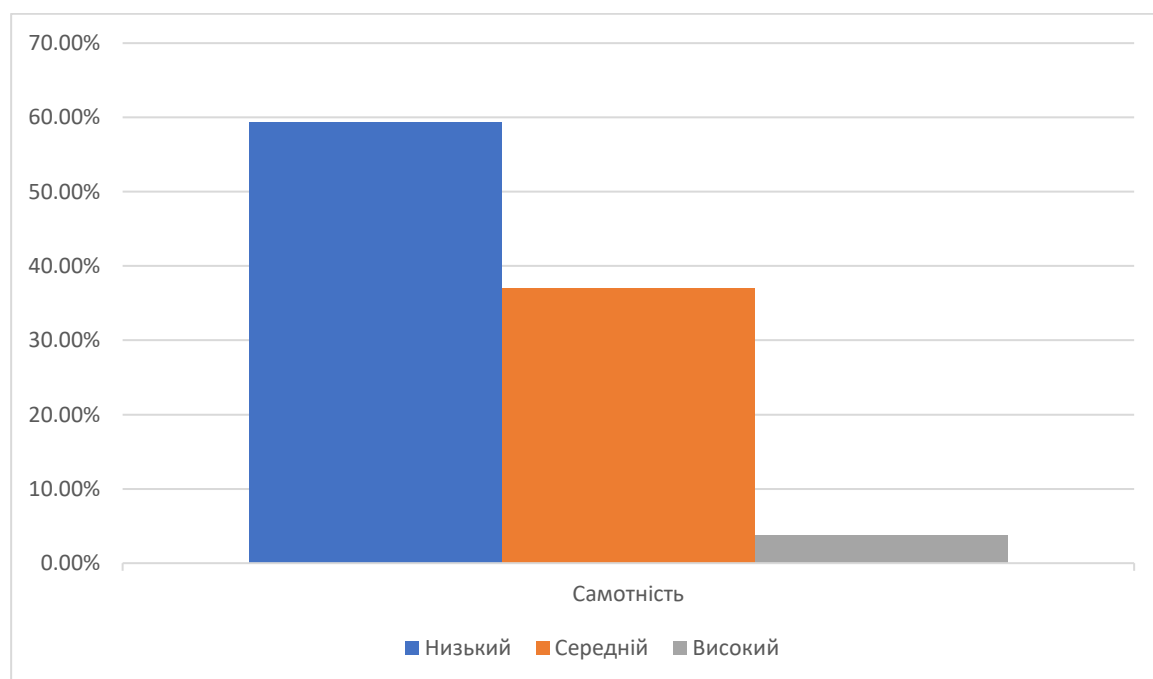


Рис. 3.1. Розподіл вибірки за рівнем самотності

Разом із тим частка респонденток із середнім рівнем є достатньо помітною, а отже, майже для двох п'ятих вибірки тема внутрішньої самотності все ж має певну актуальність. Особливо важливо, що навіть невелика на перший погляд група з високим рівнем самотності підтверджує сам факт існування такого феномена у жінок, які включені в різні форми партнерських взаємин. А це дозволяє розглядати самотність як психологічну реальність, яка може бути присутньою навіть за умов формальної включеності у близькі стосунки. Відповідно, отримані дані створюють підґрунтя для подальшого пошуку внутрішніх чинників, які пов'язані з її посиленням або послабленням.

Аналіз результатів шкали самооцінки Розенберга показав, що середнє значення самооцінки у вибірці становить 30,1 бала, а медіана дорівнює 30 балам (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Самооцінка	30,1	30	4,42	21	40

Стандартне відхилення на рівні 4,42 свідчить про помірний розкид значень, тобто учасниці вибірки відрізняються між собою за рівнем самоставлення, але ці відмінності не мають надмірно різкого характеру. Мінімальне значення становить 21 бал, а максимальне 40 балів, що вказує на наявність у вибірці як жінок із доволі зниженим ставленням до себе, так і тих, хто характеризується виразно позитивним самосприйняттям. Загалом одержані показники дозволяють припустити, що вибірка не є однорідною за рівнем самооцінки, однак у ній переважають респондентки з відносно прийнятним рівнем самоповаги та задоволеності собою.

Розподіл за рівнями самооцінки уточнює цю тенденцію (див. табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Розподіл вибірки за рівнем самооцінки (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Самооцінка	18,5%	51,9%	29,6%

Найбільшу частку становлять жінки із середнім рівнем самооцінки, їх 51,9 %. Майже третина вибірки має високий рівень самооцінки, а саме 29,6 %, тоді як низький рівень зафіксовано у 18,5 % респонденток. Таке співвідношення свідчить про те, що у більшості учасниць дослідження сформоване відносно стабільне та переважно позитивне ставлення до себе.

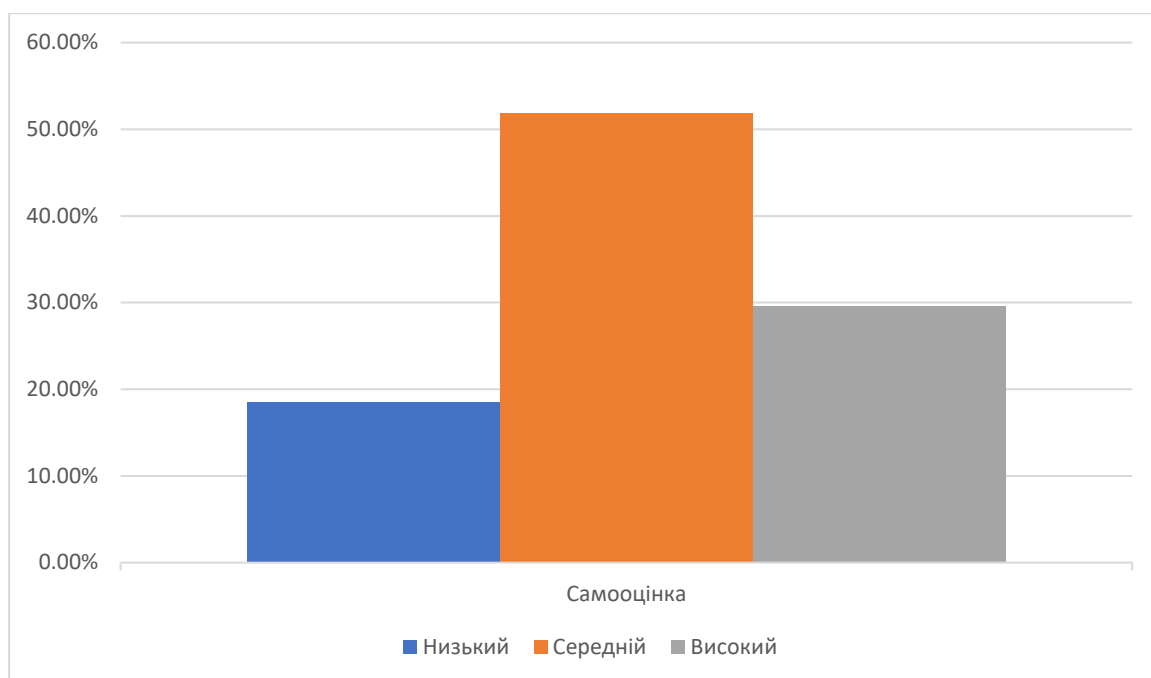


Рис. 3.2. Розподіл вибірки за рівнем самооцінки

Разом із тим майже п'ята частина жінок демонструє низьку самооцінку, що може мати суттєве значення в контексті переживання самотності. Ця група потенційно є більш вразливою до почуття недостатньої значущості у стосунках, невпевненості у власній цінності для партнера та підвищеної чутливості до емоційної дистанції. Наявність досить помітної частки жінок з високою самооцінкою також є важливим результатом, оскільки це дозволяє у подальшому перевірити, чи дійсно позитивне ставлення до себе виконує захисну функцію щодо суб'єктивної самотності.

Результати методики «Досвід близьких стосунків» виявили цікаву картину щодо особливостей прив'язаності у досліджуваній вибірці (див. табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Результати методики «Досвід близьких стосунків»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Тривожність у стосунках прихильності	79,4	79	11,6	46	126
Уникнення близькості в близьких стосунках	68,1	64,5	18,9	38	120

Середнє значення тривожності у стосунках прихильності становить 79,4 бала при медіані 79 балів, що свідчить про достатню узгодженість

центральної тенденції. Стандартне відхилення 11,6 вказує на помірну різноманітність вибірки за цим показником, а діапазон від 46 до 126 балів демонструє, що окремі учасниці суттєво відрізняються за рівнем емоційної напруги, пов'язаної зі стосунками.

При цьому середнє значення уникнення близькості в близьких стосунках становить 68,1 бала, медіана дорівнює 64,5 бала, а стандартне відхилення є вищим і сягає 18,9. Уже сама більша дистанція між середнім і медіаною, а також значніше стандартне відхилення дозволяють припустити, що уникнення близькості розподілене у вибірці менш рівномірно, ніж тривожність, і має більш виражені індивідуальні коливання. Діапазон від 38 до 120 балів також підтверджує, що частина жінок демонструє досить низький рівень дистанціювання у стосунках, тоді як інші схильні значно сильніше обмежувати емоційну близькість.

Розподіл за рівнями дозволяє глибше зрозуміти ці відмінності (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем показників близьких стосунків (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Тривожність у стосунках прихильності	20,4%	75,9%	3,7%
Уникнення близькості в близьких стосунках	33,3%	55,6%	11,1%

Тривожність у стосунках прихильності у 75,9 % респонденток перебуває на середньому рівні, тоді як низький рівень зафіксовано у 20,4 %, а високий лише у 3,7 %. А це означає, що для більшості жінок характерний помірний рівень занепокоєння щодо значущих стосунків, який є повністю відсутнім. Така тенденція може вказувати на певну емоційну чутливість до близьких взаємин, очікування підтримки та значущість партнерського контакту для внутрішнього благополуччя.

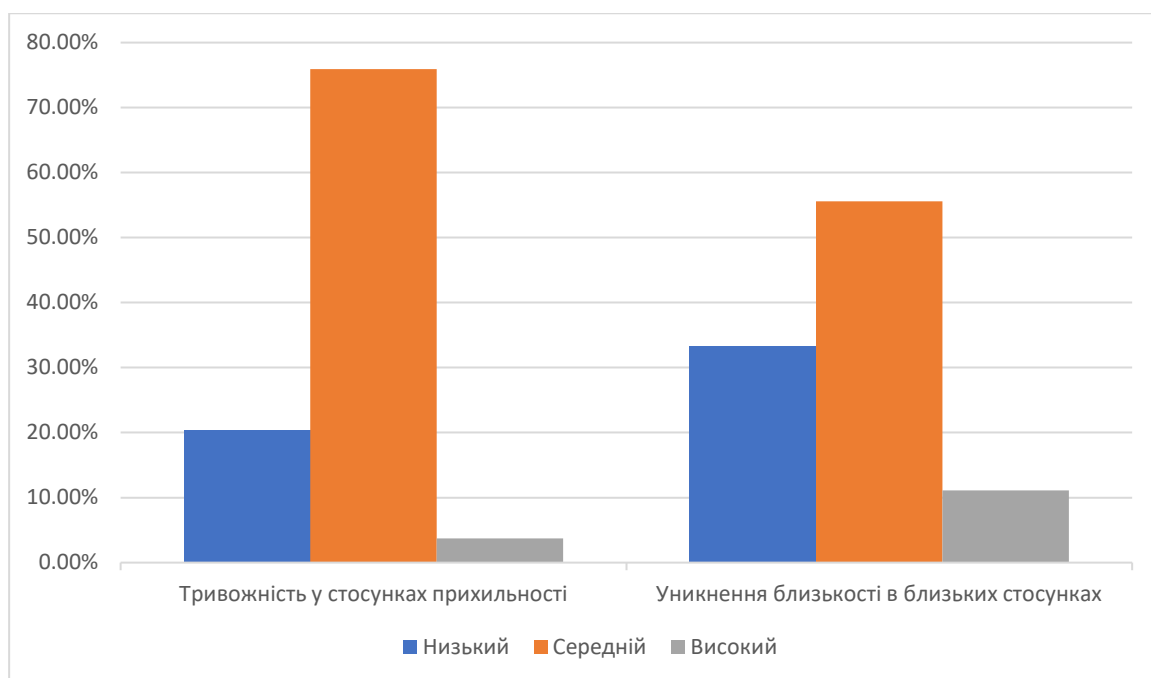


Рис. 3.3. Розподіл вибірки за рівнем показників близьких стосунків

Інакше виглядає ситуація з уникненням близькості. Тут середній рівень також домінує і становить 55,6 %, однак низький рівень виявлено у 33,3 %, а високий уже у 11,1 % учасниць. Отже, уникнення близькості виявляється більш поляризованим показником. Частина жінок демонструє достатню готовність до емоційної відкритості, тоді як інша частина схильна підтримувати дистанцію або відчувати дискомфорт у надто близьких взаєминах.

Аналіз багатовимірної шкали перфекціонізму показав, що всі три досліджувані форми перфекціонізму є досить вираженими у вибірці, хоча й мають певні відмінності (див. табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Перфекціонізм орієнтований на себе	68,4	68	8,9	47	85
Перфекціонізм орієнтований на інших	67,8	67,5	11,6	40	94
Соціально-приписаний перфекціонізм	63,7	64	8,06	48	81

Найвищим виявився середній показник перфекціонізму, орієнтованого на себе, який становить 68,4 бала при медіані 68 балів. Це свідчить про наявність у значної частини респонденток схильності висувати до себе високі

вимоги, прагнути бездоганності та болісно ставитися до власних недоліків або помилок. Стандартне відхилення 8,9 вказує на відносно помірний рівень варіативності цього показника, а межі від 47 до 85 балів демонструють, що така тенденція характерна для багатьох учасниць, хоча й не однаковою мірою. Середній показник перфекціонізму, орієнтованого на інших, майже не відрізняється і становить 67,8 бала, тоді як медіана дорівнює 67,5 бала. Тут стандартне відхилення є дещо вищим, а саме 11,6, що дозволяє говорити про більшу неоднорідність вимогливості до оточення. У частини жінок високі стандарти спрямовані на партнерів чи значущих інших, що може впливати на суб'єктивне сприйняття якості взаємин. Соціально-приписаний перфекціонізм має дещо нижче середнє значення 63,7 бала, але теж залишається достатньо вираженим. Медіана 64 бали і невелике стандартне відхилення 8,06 свідчать, що переживання тиску зовнішніх очікувань є відносно стабільною характеристикою у значної частини вибірки.

Розподіл за рівнями перфекціонізму доповнює цю картину більш змістовно (див. табл. 3.7).

Таблиця 3.7

Розподіл вибірки за рівнем показників перфекціонізму (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Перфекціонізм орієнтований на себе	18,5%	48,2%	33,3%
Перфекціонізм орієнтований на інших	20,4%	50%	29,6%
Соціально-приписаний перфекціонізм	25,9%	57,4%	16,7%

Перфекціонізм, орієнтований на себе, у 48,2 % респонденток має середній рівень, а у 33,3 % уже високий. Це означає, що для значної частини жінок прагнення до високих стандартів щодо себе є досить стійкою особистісною тенденцією. Лише 18,5 % учасниць демонструють низький рівень такого перфекціонізму. Перфекціонізм, орієнтований на інших, має подібну структуру. Половина вибірки характеризується середнім рівнем, а 29,6 % високим. Це дозволяє припустити, що очікування ідеальності від інших

людей також є доволі поширеним явищем серед досліджуваних жінок. Соціально-приписаний перфекціонізм дещо менш інтенсивний.

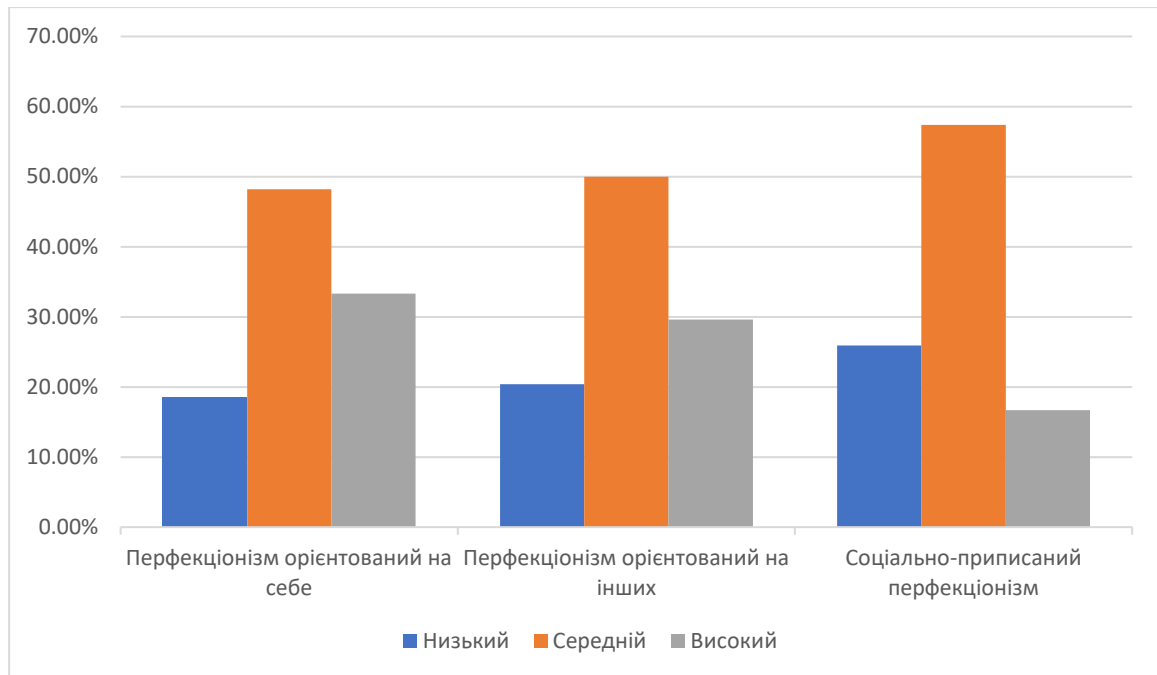


Рис. 3.4. Розподіл вибірки за рівнем показників перфекціонізму

У більшості респонденток, а саме у 57,4 %, перебуває на середньому рівні, високий рівень має 16,7 %, а низький 25,9 %. Таким чином, внутрішні стандарти та критичність щодо себе й інших виявляються виразнішими, ніж переконання про надмірні очікування з боку соціального оточення. У контексті дослідження самотності це має суттєве значення, оскільки завищені вимоги можуть створювати як внутрішню незадоволеність собою, так і постійну фрустрацію у стосунках з іншими людьми. Це, своєю чергою, може посилювати відчуття емоційної дистанції, невідповідності та незрозумілості у близьких взаєминах.

Результати опитувальника емоційного інтелекту ЕмІн дають можливість побачити більш диференційовану картину емоційної компетентності досліджуваних жінок (див. табл. 3.8).

Серед окремих первинних показників найвищим є середнє значення розуміння чужих емоцій, яке становить 24,6 бала, що може свідчити про достатньо розвинену здатність респонденток помічати, розпізнавати та інтерпретувати емоційні стани інших людей.

Таблиця 3.8

Результати методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн»

Змінні	Mean	Median	SD	Min	Max
Розуміння чужих емоцій	24,6	24	4,46	14	36
Управління чужими емоціями	18,7	19	3,81	9	27
Розуміння своїх емоцій	18,7	19	5,06	8	27
Управління своїх емоцій	13,6	14	3,75	4	21
Контроль експресії	10,1	10	3,01	2	17
Міжособистісний емоційний інтелект	43,4	43,5	7,52	26	63
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	42,5	41,5	9,57	17	60
Розуміння емоцій	43,4	43	8,09	28	63
Управління емоціями	42,5	42	8,10	26	60
Загальний рівень емоційного інтелекту	85,9	84	14,62	54	123

Управління чужими емоціями та розуміння своїх емоцій мають однакове середнє значення 18,7 бала, проте другий показник характеризується дещо більшою варіативністю. Це дає підстави припускати, що здатність розуміти власні переживання у вибірці сформована не настільки рівномірно, як уміння орієнтуватися в емоціях інших. Управління своїми емоціями має середній показник 13,6 бала, а контроль експресії 10,1 бала, що вказує на відносно скромніші результати у сфері емоційної саморегуляції та зовнішнього контролю емоційних проявів.

Отже, респондентки, ймовірно, краще розпізнають емоції, ніж активно ними керують.

Інтегральні показники емоційного інтелекту також заслуговують на окрему увагу (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Розподіл вибірки за рівнем показників емоційного інтелекту (у %)

Змінні	Низький	Середній	Високий
Міжособистісний емоційний інтелект	20,4%	55,5%	24,1%
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	24,1%	46,3%	29,6%
Розуміння емоцій	25,9%	44,4%	29,6%
Управління емоціями	20,4%	51,9%	27,8%
Загальний рівень емоційного інтелекту	27,8%	53,7%	18,5%

Середнє значення міжособистісного емоційного інтелекту становить 43,4 бала, тоді як внутрішньоособистісного 42,5 бала. Подібність цих значень свідчить про відносний баланс між здатністю орієнтуватися в емоціях інших і розуміти власні емоційні процеси. Стандартне відхилення внутрішньоособистісного емоційного інтелекту є вищим, що вказує на більшу неоднорідність у сфері саморозуміння та саморегуляції. Інтегральні показники розуміння емоцій та управління емоціями також виявилися близькими за величиною, однак загальний рівень емоційного інтелекту в середньому становить 85,9 бала при досить значному стандартному відхиленні 14,62. Це означає, що загалом вибірка не є однорідною за емоційною компетентністю.

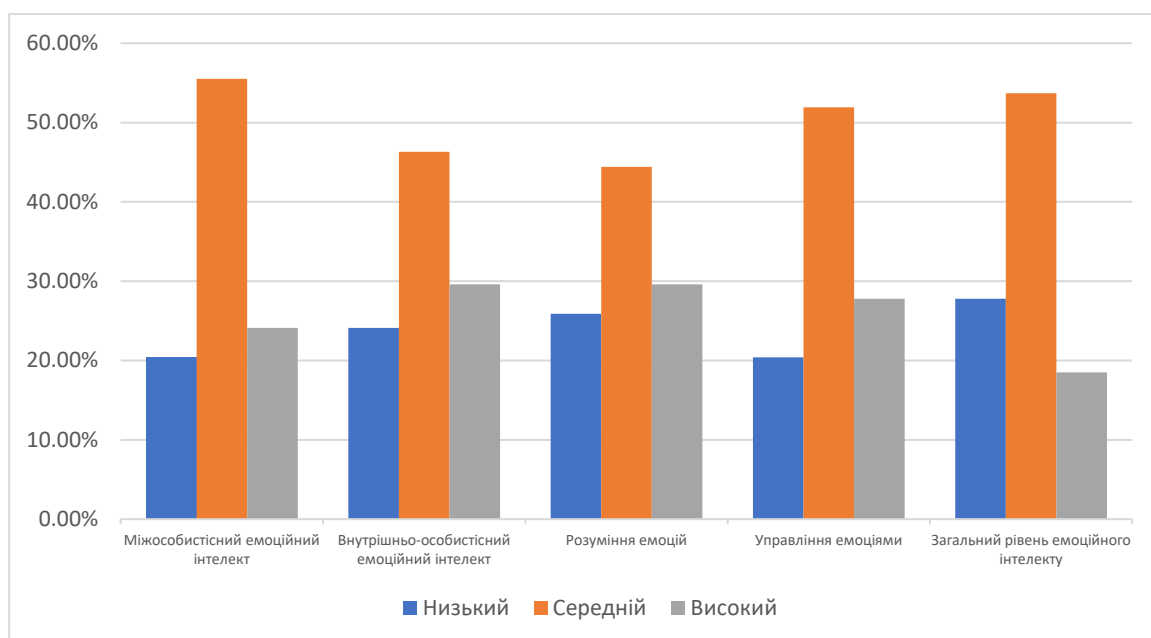


Рис. 3.5. Розподіл вибірки за рівнем показників емоційного інтелекту

У ній присутні як жінки з добре розвиненим емоційним інтелектом, так і ті, для кого емоційне усвідомлення та регуляція є менш сформованими.

Розподіл за рівнями інтегральних показників емоційного інтелекту дозволяє побачити, що в усіх випадках найбільшу частку становить середній рівень. Міжособистісний емоційний інтелект на середньому рівні виявлено у 55,5 % жінок, високий у 24,1 %, низький у 20,4 %. Це свідчить про те, що більшість учасниць достатньо успішно орієнтуються в емоційному стані інших людей, однак далеко не всі демонструють високий рівень цієї здатності.

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект має ще більш розподілену структуру. Середній рівень зафіксовано у 46,3 %, високий у 29,6 %, а низький у 24,1 %. Це може вказувати на те, що здатність до саморозуміння і внутрішньої емоційної регуляції сформована у респонденток дещо менш однорідно, ніж міжособистісні емоційні навички. Подібна картина спостерігається і щодо розуміння емоцій, де середній рівень мають 44,4 %, а високий і низький представлені майже симетрично. Управління емоціями виявилось дещо стабільнішим, адже середній рівень тут мають 51,9 % учасниць. Загальний рівень емоційного інтелекту у 53,7 % вибірки перебуває на середньому рівні, у 27,8 % на низькому і лише у 18,5 % на високому.

Узагальнення результатів усього блоку емпіричного аналізу дозволяє зробити кілька змістовних висновків. Насамперед вибірка загалом характеризується невисоким рівнем суб'єктивної самотності, однак зберігає достатню внутрішню варіативність цього показника, що створює підстави для пошуку його психологічних детермінант. Самооцінка у більшості респонденток перебуває на середньому або високому рівні, що може виступати певним ресурсом психологічної стійкості. Показники прив'язаності демонструють переважання середнього рівня тривожності та уникнення близькості, але уникнення виявляє більшу індивідуальну нерівномірність, а отже, потенційно може бути більш чутливим чинником у поясненні самотності. Перфекціонізм у вибірці виявився достатньо вираженим, особливо у формах, спрямованих на себе та інших, що дає підстави розглядати високі стандарти і критичність як можливі джерела емоційної напруги у стосунках. Емоційний інтелект переважно представлений середнім рівнем розвитку, причому краще вираженими виявилися аспекти розуміння емоцій, ніж активного управління ними.

У сукупності такі результати створюють змістовну емпіричну основу для подальшого кореляційного та порівняльного аналізу, спрямованого на виявлення конкретних чинників переживання жінками суб'єктивної самотності.

У ході порівняльного аналізу було виявлено, що рівень самооцінки статистично значуще пов'язаний із рівнем суб'єктивної самотності (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга» залежно від рівня самотності

Змінні	Н-Краскела-Уоліса	p-Value	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Самооцінка	9,41	0,009*	31,22	29,2	21

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Це підтверджується значенням критерію Краскела-Уоліса на рівні 9,41 при $p = 0,009$, що свідчить про наявність достовірних відмінностей між групами жінок із низьким, середнім і високим рівнем самотності. Особливу увагу привертає напрям цієї відмінності.

Найвищий середній показник самооцінки спостерігається у групі з низьким рівнем самотності, де становить 31,22 бала. У групі із середнім рівнем самотності цей показник знижується до 29,2 бала, а у групі з високим рівнем самотності набуває найнижчого значення і становить 21 бал. Така послідовна динаміка дає підстави стверджувати, що зі зростанням суб'єктивної самотності загальний рівень позитивного ставлення до себе зменшується.

У межах даного дослідження це має принципове значення, оскільки вказує на самооцінку як на один із найбільш очевидних внутрішніх чинників, пов'язаних із переживанням самотності. При цьому особливо показовим є різкий розрив між групою з високим рівнем самотності та двома іншими групами, що підкреслює виразний характер.

Результати порівняння показників близьких стосунків залежно від рівня самотності демонструють більш диференційовану картину (див. табл. 3.11).

Щодо тривожності у стосунках прихильності статистично значущих відмінностей між групами не виявлено, оскільки значення p становить 0,360.

Таблиця 3.11

Результати методики «Досвід близьких стосунків» залежно від рівня самотності

Змінні	H-Краскела-Уоліса	p-Value	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Тривожність у стосунках прихильності	2,04	0,360	81,84	76,2	73
Уникнення близькості в близьких стосунках	7,41	0,025*	64,03	71,85	94,5

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Так, в межах даної вибірки рівень тривожності у партнерських стосунках не розрізняє жінок із різним рівнем суб'єктивної самотності настільки виразно, щоб говорити про надійну статистичну закономірність. Найвищий середній показник тривожності зафіксовано у групі з низьким рівнем самотності, де дорівнює 81,84 бала, у групі із середнім рівнем самотності становить 76,2 бала, а у групі з високим рівнем самотності знижується до 73 балів.

Імовірно, у цій вибірці сама по собі тривожність прихильності не є тим параметром, який визначає інтенсивність переживання самотності, або ж її вплив опосередковується іншими психологічними змінними.

Інша ситуація спостерігається щодо уникнення близькості в близьких стосунках. Значення критерію Краскела-Уоліса становить 7,41 при $p = 0,025$, що свідчить про наявність статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем самотності. Динаміка середніх значень у цьому випадку є досить виразною та послідовною. У групі з низьким рівнем самотності середній показник уникнення близькості становить 64,03 бала, у групі із середнім рівнем самотності зростає до 71,85 бала, а у групі з високим рівнем самотності досягає 94,5 бала.

Отримані дані дозволяють зробити змістовний висновок про те, що зі зростанням рівня суб'єктивної самотності суттєво посилюється тенденція до

емоційного дистанціювання, закритості у стосунках, труднощів із довірою та уникнення психологічної близькості. Особливо важливо в контексті теми дослідження, оскільки підтверджує, що самотність жінки у партнерських взаєминах може бути пов'язана з внутрішньою неготовністю до глибокого емоційного контакту. Фактично йдеться про те, що за наявності партнера переживання самотності може посилюватися через внутрішню дистанцію, яка не дозволяє стосункам стати джерелом близькості та психологічної включеності.

Порівняльний аналіз показників перфекціонізму залежно від рівня самотності показав, що не всі форми перфекціонізму однаковою мірою пов'язані з переживанням суб'єктивної самотності (див. табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» залежно від
рівня самотності

Змінні	Н- Краскела- Уоліса	p- Value	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,11	0,942	68,41	68,35	68
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,33	0,845	67,38	67,95	72
Соціально-приписаний перфекціонізм	7,33	0,026*	61,66	66,2	71

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, не продемонстрував статистично значущих відмінностей між групами, оскільки $p = 0,942$. Середні значення в усіх трьох групах майже ідентичні та коливаються в межах 68 балів. Це свідчить про те, що високі вимоги до себе, прагнення до бездоганності та самокритичність загалом є доволі стабільною характеристикою вибірки, однак самі по собі не визначають інтенсивність переживання самотності.

Подібна ситуація виявлена і щодо перфекціонізму, орієнтованого на інших. Тут також не зафіксовано статистично значущих відмінностей, адже $p = 0,845$. Середні значення у групах відрізняються незначно, хоча в групі з

високим рівнем самотності показник дещо вищий і становить 72 бали. Проте ці коливання недостатні для висновку про надійний зв'язок між вимогливістю до інших і самотністю.

Натомість соціально-приписаний перфекціонізм виявив статистично значущі відмінності між групами. Значення критерію Краскела-Уоліса становить 7,33 при $p=0,026$, що дозволяє говорити про достовірний зв'язок цього показника з рівнем самотності. Середній показник соціально-приписаного перфекціонізму у групі з низьким рівнем самотності становить 61,66 бала, у групі із середнім рівнем самотності зростає до 66,2 бала, а у групі з високим рівнем самотності сягає 71 бала.

Отже, зі зростанням самотності посилюється і переконання жінки в тому, що оточення очікує від неї бездоганності, високих досягнень і постійної відповідності зовнішнім вимогам. У сфері партнерських взаємин це може означати страх не виправдати очікувань, підвищену чутливість до оцінювання та відчуття емоційної незахищеності, які, своєю чергою, підсилюють переживання самотності.

Найбільш розгорнуту й найбільш змістовну картину продемонстрували результати опитувальника емоційного інтелекту ЕМІн (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Результати методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕМІн» залежно від рівня самотності

Змінні	Н-Краскела-Уоліса	p-Value	Середнє низького рівня	Середнє середнього рівня	Середнє високого рівня
Розуміння чужих емоцій	4,93	0,084	25,59	22,75	28
Управління чужими емоціями	1,89	0,388	19,19	17,8	20,5
Розуміння своїх емоцій	11,12	0,004*	20,47	16,65	12
Управління своїх емоцій	6,02	0,049*	14,5	12,85	7,5
Контроль експресії	1,69	0,429	10,09	10,55	7
Міжособистісний емоційний інтелект	3,97	0,137	44,78	40,55	48,5
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	8,12	0,017*	45,06	40,05	26,5
Розуміння емоцій	8,59	0,014*	46,6	39,4	40
Управління емоціями	3,02	0,221	43,78	41,2	35

Загальний рівень емоційного інтелекту	7,5	0,023*	89,84	80,60	75
---------------------------------------	-----	--------	-------	-------	----

Примітка: «» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.*

Частина показників не виявила статистично значущих відмінностей залежно від рівня самотності, однак навіть у цих випадках спостерігаються певні тенденції. Так, розуміння чужих емоцій має $p=0,084$, що не досягає рівня статистичної значущості, але вказує на наближення до неї. Середні значення розподілилися нерівномірно. У групі з низьким рівнем самотності цей показник становить 25,59 бала, у групі із середнім рівнем самотності знижується до 22,75 бала, тоді як у групі з високим рівнем самотності зростає до 28 балів.

Можливо, у жінок із високим рівнем самотності здатність помічати емоції інших не знижена, проте сама по собі не забезпечує відчуття близькості. Управління чужими емоціями також не продемонструвало статистично значущих відмінностей, оскільки $p=0,388$, а середні значення варіюють без чіткої послідовності.

Зовсім іншу ситуацію показали результати за шкалою розуміння своїх емоцій. Тут було зафіксовано одну з найвиразніших статистично значущих відмінностей, адже значення критерію становить 11,12 при $p=0,004$. Середній показник у групі з низьким рівнем самотності дорівнює 20,47 бала, у групі із середнім рівнем самотності зменшується до 16,65 бала, а у групі з високим рівнем самотності падає до 12 балів.

Статистично значущі відмінності були виявлені і за шкалою управління своїми емоціями, де $p=0,049$. Хоча цей показник перебуває на межі значущості, його змістова інтерпретація є цілком виправданою. У групі з низьким рівнем самотності середнє значення становить 14,5 бала, у групі із середнім рівнем самотності знижується до 12,85 бала, а у групі з високим рівнем самотності падає до 7,5 бала. Це означає, що вищий рівень самотності супроводжується меншою здатністю до емоційної саморегуляції, складністю у відновленні внутрішньої рівноваги та меншою здатністю впливати на власний стан. У практичному плані це може означати, що самотність

виявляється важчою для внутрішнього опрацювання та подолання. Контроль експресії статистично значущих відмінностей не показав, оскільки $p=0,429$. Попри це, у групі з високим рівнем самотності середній показник є найнижчим. Однак без статистичного підтвердження така тенденція не може розглядатися як надійна.

Показники інтегральних складових емоційного інтелекту виявили ще більш показові відмінності. Міжособистісний емоційний інтелект не досяг статистичної значущості, хоча значення $p=0,137$ свідчить про певну тенденцію. При цьому середні значення груп розподілені нерівномірно, а найвищий показник спостерігається навіть у групі з високим рівнем самотності. Це ще раз підтверджує, що сама по собі здатність орієнтуватися в емоціях інших не гарантує відсутності самотності. Натомість внутрішньоособистісний емоційний інтелект продемонстрував статистично значущі відмінності при $p=0,017$. У групі з низьким рівнем самотності середній показник становить 45,06 бала, у групі із середнім рівнем самотності зменшується до 40,05 бала, а у групі з високим рівнем самотності різко падає до 26,5 бала. Чим гірше жінка розуміє та регулює власні емоції, тим вищою виявляється ймовірність інтенсивного переживання самотності.

Подібну логіку підтверджує і шкала розуміння емоцій загалом, для якої було отримано статистично значущу різницю при $p=0,014$. У групі з низьким рівнем самотності середній показник становить 46,6 бала, у групі із середнім рівнем самотності знижується до 39,4 бала, а у групі з високим рівнем самотності дорівнює 40 балам. Хоча між двома останніми групами різниця менш виражена, загальна тенденція свідчить про те, що нижчий рівень розуміння емоцій пов'язаний із вищим переживанням самотності. Управління емоціями як інтегральний показник статистично значущих відмінностей не виявило, оскільки $p=0,221$, хоча спад середніх значень від групи з низькою самотністю до групи з високою все ж простежується. Це може вказувати на певну тенденцію, яка не досягла достовірності, ймовірно, через особливості обсягу вибірки або нерівномірність підгруп.

Особливо важливим є результат щодо загального рівня емоційного інтелекту. Значення критерію Краскела-Уоліса становить 7,5 при $p=0,023$, що дає підстави говорити про статистично значущі відмінності між групами. У жінок із низьким рівнем самотності середній показник загального емоційного інтелекту є найвищим і становить 89,84 бала. У групі із середнім рівнем самотності знижується до 80,60 бала, а у групі з високим рівнем самотності до 75 балів. Причому найбільш значущим у цьому зв'язку виявляється внутрішньоособистісний компонент емоційної компетентності.

Можна стверджувати, що найбільш виразні відмінності між жінками з різним рівнем самотності виявлено за показниками самооцінки, уникнення близькості, соціально-приписаного перфекціонізму та емоційного інтелекту, насамперед його внутрішньоособистісних компонентів. Так, підвищення рівня самотності супроводжується зниженням позитивного ставлення до себе, посиленням емоційного дистанціювання у близьких стосунках, зростанням переживання зовнішнього тиску очікувань і погіршенням здатності розуміти та регулювати власні емоції.

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що між самооцінкою та показником самотності існує статистично значущий обернений зв'язок (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз самооцінки з показником самотності

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Самооцінка	-0,441*	0,001

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Значення коефіцієнта Спірмена становить -0,441 при рівні значущості 0,001, що вказує на помірну за силою негативну кореляцію. Це означає, що зі зростанням рівня самооцінки рівень суб'єктивної самотності має тенденцію до зниження, і навпаки, чим нижче жінка оцінює себе, тим більш імовірним є інтенсивніше переживання самотності. Такий результат є змістовно важливим

для даного дослідження, оскільки дозволяє розглядати самооцінку як один із суттєвих внутрішніх чинників, пов'язаних із переживанням самотності у жінок. Ймовірно, позитивніше ставлення до себе, відчуття власної цінності та прийняття себе можуть виконувати захисну функцію, знижуючи вразливість до почуття емоційної ізоляції. Натомість знижена самооцінка може супроводжуватися невпевненістю у власній значущості для партнера, підвищеною чутливістю до дистанції у взаєминах та схильністю сприймати міжособистісний досвід як менш підтримувальний і менш задовільний. Важливо й те, що встановлений зв'язок має достатню статистичну переконливість, що посилює його інтерпретаційну цінність у структурі загальних результатів дослідження.

Дані кореляційного аналізу показників близьких стосунків із самотністю демонструють більш вибірковий характер взаємозв'язків (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз показників близьких стосунків з показником самотності

Змінні	Самотність	
	Rho-Спирмен	p-Value
Тривожність у стосунках прихильності	-0,098	0,482
Уникнення близькості в близьких стосунках	0,391*	0,003

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Між тривожністю у стосунках прихильності та самотністю не виявлено статистично значущого зв'язку, оскільки коефіцієнт Спірмена становить -0,098 при $p = 0,482$. Такий результат свідчить про відсутність надійної монотонної залежності між цими змінними в межах досліджуваної вибірки. Попри те, що тривожність у близьких стосунках теоретично може бути пов'язана з невпевненістю, страхом втрати партнера та підвищеною емоційною чутливістю, у даному випадку не виявилась значущим корелятом самотності. Це може означати, що сама по собі тривога щодо стосунків ще не обов'язково призводить до переживання самотності, особливо якщо не супроводжується емоційним віддаленням або порушенням контакту. Натомість показник уникнення близькості виявив статистично значущий

прямий зв'язок із самотністю. Значення ρ дорівнює 0,391 при $p=0,003$, що свідчить про помірну позитивну кореляцію.

Таким чином, зі зростанням тенденції до уникнення емоційної близькості зростає і рівень суб'єктивної самотності. Цей результат є одним із принципово важливих для даної роботи, оскільки безпосередньо підтверджує, що переживання самотності у партнерських взаєминах може бути пов'язане з внутрішньою схильністю до дистанціювання, труднощами у відкритості, зниженій довірі та дискомфортом у надто близькому емоційному контакті.

Фактично встановлений зв'язок дозволяє стверджувати, що уникнення близькості виступає більш значущим психологічним чинником самотності, ніж тривожність прихильності.

Кореляційний аналіз показників перфекціонізму з рівнем самотності також продемонстрував нерівномірність зв'язків між окремими складовими цього феномена і досліджуваною залежною змінною (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Кореляційний аналіз показників перфекціонізму з показником самотності

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,066	0,635
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,108	0,439
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,320*	0,018

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, не виявив статистично значущого зв'язку із самотністю, оскільки коефіцієнт кореляції становить 0,066 при $p=0,635$. Це означає, що високі вимоги до себе, прагнення до бездоганності та внутрішня самокритичність у межах цієї вибірки не мають прямого вираженого зв'язку з інтенсивністю переживання самотності. Подібний результат зафіксовано і щодо перфекціонізму, орієнтованого на інших. Значення ρ дорівнює 0,108 при $p=0,439$, що також не дозволяє говорити про наявність статистично значущої залежності.

Отже, схильність висувати високі вимоги до інших людей чи бути критичною до їхньої недосконалості не виявилась безпосередньо пов'язаною з рівнем самотності. Соціально-приписаний перфекціонізм продемонстрував статистично значущий позитивний зв'язок із самотністю.

Коефіцієнт Спірмена становить 0,320 при $p=0,018$, що вказує на помірний прямий кореляційний зв'язок. Це свідчить про те, що чим сильніше жінка переконана, що оточення очікує від неї досконалості, безпомилковості та постійної відповідності високим стандартам, тим вищим є рівень її суб'єктивної самотності. У контексті партнерських стосунків це може означати страх бути неприйнятною у своїй недосконалості, емоційну напругу у взаємодії та відчуття, що близькість залежить від успішності чи бездоганності.

Найбільш змістовну картину взаємозв'язків із самотністю продемонстрували показники емоційного інтелекту (див. табл. 3.17).

Таблиця 3.17

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту з показником самотності

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Розуміння чужих емоцій	-0,205	0,137
Управління чужими емоціями	-0,258	0,060
Розуміння своїх емоцій	-0,539*	0,001
Управління своїх емоцій	-0,390*	0,004
Контроль експресії	0,046	0,740
Міжособистісний емоційний інтелект	-0,257	0,061
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	-0,436*	0,001
Розуміння емоцій	-0,449*	0,001
Управління емоціями	-0,309*	0,023
Загальний рівень емоційного інтелекту	-0,462*	0,001

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Уже на рівні окремих шкал простежується, що не всі складові емоційної компетентності однаковою мірою пов'язані з переживанням самотності. Так, розуміння чужих емоцій має від'ємний, але статистично незначущий зв'язок із самотністю. Значення rho становить -0,205 при $p=0,137$. Це дає підстави вважати, що краща здатність розпізнавати емоційний стан інших сама по собі не гарантує нижчого рівня самотності, принаймні в межах цієї вибірки.

Схожа ситуація спостерігається щодо управління чужими емоціями, де коефіцієнт кореляції дорівнює $-0,258$ при $p=0,060$. Хоча цей показник уже наближається до межі статистичної значущості, формально не дозволяє зробити остаточний висновок про надійний зв'язок. Разом із тим сама тенденція є важливою, адже вказує на можливе зниження самотності за кращої здатності впливати на емоційний стан інших людей та підтримувати емоційний контакт.

Натомість розуміння своїх емоцій виявило найсильніший зв'язок із самотністю серед усіх досліджуваних змінних. Коефіцієнт Спірмена становить $-0,539$ при $p=0,001$, що свідчить про помітний негативний кореляційний зв'язок. Це означає, що чим краще жінка усвідомлює власні почуття, розуміє причини своїх переживань і може внутрішньо орієнтуватися в емоційній сфері, тим нижчим є рівень її суб'єктивної самотності.

У межах даного дослідження цей результат можна розглядати як один із найбільш показових, оскільки підкреслює глибокий зв'язок самотності із внутрішньоособистісним емоційним функціонуванням.

Подібну, хоча дещо слабшу закономірність демонструє управління своїми емоціями. Значення r_{ho} дорівнює $-0,390$ при $p=0,004$, що вказує на статистично значущий обернений зв'язок помірної сили. Отже, здатність регулювати власні емоційні стани, заспокоювати себе, долати негативні переживання та відновлювати внутрішню рівновагу пов'язана зі зниженням рівня самотності.

Контроль експресії не виявив статистично значущого зв'язку із самотністю. Коефіцієнт кореляції становить $0,046$ при $p=0,740$, що свідчить про фактичну відсутність монотонної залежності між цими змінними.

Отже, саме по собі вміння стримувати або контролювати зовнішні прояви емоцій не пов'язане безпосередньо з рівнем переживання самотності. А це може означати, що для досліджуваного феномена значення має глибше емоційне усвідомлення і здатність до внутрішньої регуляції.

Показники інтегральних складових емоційного інтелекту також виявили досить чіткі закономірності. Міжособистісний емоційний інтелект має від'ємний, але статистично незначущий зв'язок із самотністю, оскільки ρ становить $-0,257$ при $p=0,061$. Цей результат дуже близький до межі значущості, що дозволяє говорити про певну тенденцію, однак не дає підстав для остаточного висновку.

Натомість внутрішньоособистісний емоційний інтелект виявив статистично значущий негативний зв'язок помірної сили. Значення коефіцієнта дорівнює $-0,436$ при $p=0,001$. Це свідчить про те, що краща здатність жінки розуміти себе, усвідомлювати власні емоції та управляти ними пов'язана з нижчим рівнем переживання самотності.

Отриманий результат логічно узгоджується з уже описаними значущими зв'язками за окремими шкалами розуміння своїх емоцій та управління своїми емоціями і додатково підтверджує провідну роль внутрішньоособистісного емоційного функціонування у структурі досліджуваного феномена.

Кореляція між розумінням емоцій як інтегральним показником і самотністю також виявилася статистично значущою та від'ємною. Коефіцієнт Спірмена становить $-0,449$ при $p=0,001$. Це дозволяє стверджувати, що загальна здатність розпізнавати, усвідомлювати та диференціювати емоційні стани має захисне значення щодо переживання самотності. Управління емоціями теж показало статистично значущий негативний зв'язок, хоча дещо слабший за силою. Значення ρ становить $-0,309$ при $p=0,023$. Таким чином, кращі навички регуляції емоцій загалом асоціюються з нижчим рівнем самотності. Показово, що загальний рівень емоційного інтелекту також має статистично значущий обернений зв'язок із самотністю. Коефіцієнт кореляції становить $-0,462$ при $p=0,001$, що свідчить про помірний негативний зв'язок. Це означає, що вищий загальний рівень емоційної компетентності пов'язаний із нижчим рівнем суб'єктивної самотності, а нижчий рівень емоційного інтелекту, відповідно, асоціюється з більш інтенсивним переживанням емоційної ізоляції.

Загалом результати кореляційного аналізу дають змогу досить чітко окреслити коло тих психологічних змінних, які найбільшою мірою пов'язані з переживанням самотності у досліджуваній вибірці. Найбільш виразні та статистично значущі зв'язки встановлено для самооцінки, уникнення близькості, соціально-приписаного перфекціонізму та низки показників емоційного інтелекту, насамперед тих, що стосуються розуміння і регуляції власних емоцій. А це дозволяє стверджувати, що суб'єктивна самотність жінок у партнерських стосунках пов'язана передусім із внутрішнім ставленням до себе, переживанням зовнішнього оцінювального тиску, схильністю до емоційного дистанціювання та недостатньо розвинутою здатністю усвідомлювати й регулювати власний емоційний досвід.

Переживання самотності в межах даної вибірки має більш тісний зв'язок з тими, які визначають глибину саморозуміння, якість внутрішньої емоційної регуляції та можливість входити у близькі стосунки без вираженого внутрішнього дистанціювання.

3.2. Порівняння результатів емпіричного дослідження у групах жінок із самотністю та без самотності

У ході порівняльного аналізу результатів за методикою «Шкала самооцінки Розенберга» було виявлено статистично значущі відмінності між групами жінок із переживанням самотності та без нього (див. табл. 3.18).

Таблиця 3.18

Результати методики «Шкала самооцінки Розенберга» жінок залежно від наявності переживання самотності

Змінні	u- Мана- Уїтні	p- Value	Effect size	Середнє не самотніх жінок	Середнє самотніх жінок
Самооцінка	212	0,013*	0,399	31,2	28,5

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Значення U-критерію Мана-Уїтні становить 212, а рівень статистичної значущості дорівнює $p = 0,013$, що дає підстави говорити про наявність

достовірних відмінностей між досліджуваними групами. Середній показник самооцінки у жінок, які не переживають самотність, становить 31,2 бала, тоді як у групі самотніх жінок є нижчим і дорівнює 28,5 бала. Це свідчить про те, що жінки, які переживають суб'єктивну самотність, мають тенденцію до менш позитивного ставлення до себе, нижчого самоприйняття та меншої впевненості у власній цінності. Розмір ефекту становить 0,399, що можна інтерпретувати як помірну вираженість відмінностей.

Отже, самооцінка може розглядатися як важливий особистісний чинник, пов'язаний із переживанням суб'єктивної самотності у жінок, які перебувають у партнерських стосунках.

Аналіз результатів за методикою «Досвід близьких стосунків» показав, що за показниками тривожності у стосунках прихильності та уникнення близькості статистично значущих відмінностей між групами виявлено не було (див. табл. 3.19).

Таблиця 3.19

Результати методики «Досвід близьких стосунків» жінок залежно від наявності переживання самотності

Змінні	ц- Мана- Уїтні	p- Value	Effect size	Середнє не самотніх жінок	Середнє самотніх жінок
Тривожність у стосунках прихильності	280	0,207	0,204	81,8	75,9
Уникнення близькості в близьких стосунках	218	0,207	0,380	64	73,9

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

За шкалою тривожності у стосунках прихильності рівень значущості становить $p = 0,207$, що перевищує прийнятий критерій $p < 0,05$. При цьому середній показник у жінок без переживання самотності дорівнює 81,8 бала, а у жінок із переживанням самотності – 75,9 бала. Такий результат може свідчити про те, що тривожність у близьких стосунках не є визначальним чинником, який суттєво розрізняє досліджувані групи.

За шкалою уникнення близькості також не було встановлено статистично значущих відмінностей, оскільки $p=0,207$. Середні значення демонструють певну тенденцію: у самотніх жінок показник уникнення близькості є вищим і становить 73,9 бала, тоді як у не самотніх жінок дорівнює 64 балам. Попри відсутність статистичної значущості, розмір ефекту за цією шкалою становить 0,380, що вказує на помірну тенденцію до більшої дистанційованості, стриманості або складності у встановленні емоційної близькості серед жінок, які переживають самотність.

Таким чином, стиль прив'язаності у цьому дослідженні не показав достовірних групових відмінностей, однак уникнення близькості може мати певне психологічне значення для розуміння переживання самотності.

За результатами методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» було встановлено, що не всі компоненти перфекціонізму однаково пов'язані з переживанням самотності (див. табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Результати методики «Багатовимірна шкала перфекціонізму» жінок залежно від наявності переживання самотності

Змінні	u- Мана- Уїтні	p- Value	Effect size	Середнє не самотніх жінок	Середнє самотніх жінок
Перфекціонізм орієнтований на себе	333	0,744	0,054	68,4	68,3
Перфекціонізм орієнтований на інших	340	0,833	0,035	67,4	68,3
Соціально-приписаний перфекціонізм	207	0,011*	0,413	61,7	66,6

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, практично не відрізняється у двох групах, оскільки середній показник у жінок без самотності становить 68,4 бала, а у жінок із самотністю – 68,3 бала. Рівень значущості $p=0,744$ підтверджує відсутність статистично достовірних відмінностей. Подібна ситуація спостерігається і щодо перфекціонізму, орієнтованого на інших: середній показник у групі не самотніх жінок дорівнює 67,4 бала, а у групі самотніх – 68,3 бала, при цьому $p=0,833$. Це свідчить про те, що вимогливість до себе або до інших людей не є тими характеристиками, які суттєво

розмежують жінок залежно від наявності переживання самотності. Натомість за шкалою соціально-приписаного перфекціонізму було виявлено статистично значущі відмінності.

У жінок, які переживають самотність, середній показник становить 66,6 бала, тоді як у жінок без самотності дорівнює 61,7 бала. Значення $p=0,011$ підтверджує достовірність цих відмінностей, а розмір ефекту 0,413 свідчить про їх помірну вираженість. Це означає, що самотні жінки частіше можуть відчувати зовнішній тиск, очікування з боку інших людей, страх не відповідати певним соціальним вимогам або уявленням про «правильність» у стосунках, поведінці чи особистих досягненнях.

Порівняння показників емоційного інтелекту за методикою ЕмІн дало змогу виявити низку суттєвих відмінностей між жінками із самотністю та без самотності (див. табл. 3.21).

Таблиця 3.21

Результати методики «Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн» жінок
залежно від наявності переживання самотності

Змінні	u- Мана- Уїтні	p- Value	Effect size	Середнє не самотніх жінок	Середнє самотніх жінок
Розуміння чужих емоцій	241	0,050*	0,315	25,6	23,2
Управління чужими емоціями	301	0,366	0,146	19,2	18
Розуміння своїх емоцій	176	0,002*	0,501	20,5	16,2
Управління своїх емоцій	243	0,055	0,309	14,5	12,4
Контроль експресії	332	0,729	0,056	10,1	10,2
Міжособистісний емоційний інтелект	261	0,108	0,259	44,8	41,3
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	218	0,019*	0,380	45,1	38,8
Розуміння емоцій	186	0,004*	0,47	46,1	39,5
Управління емоціями	281	0,214	0,201	43,8	40,6
Загальний рівень емоційного інтелекту	202	0,008*	0,426	89,8	80,1

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Насамперед статистично значущі відмінності встановлено за шкалою розуміння чужих емоцій, де $p=0,050$. Середній показник у жінок, які не переживають самотність, становить 25,6 бала, тоді як у самотніх жінок нижчий і дорівнює 23,2 бала. Це може свідчити про те, що жінкам із переживанням

самотності дещо складніше точно розпізнавати емоційні стани інших людей, розуміти їхні переживання та емоційні реакції. За шкалою управління чужими емоціями статистично значущих відмінностей не виявлено, оскільки $p=0,366$, хоча середній показник також є дещо нижчим у групі самотніх жінок.

Найбільш виражені відмінності простежуються за шкалою розуміння своїх емоцій. Значення $p=0,002$ свідчить про високий рівень статистичної значущості, а розмір ефекту 0,501 є достатньо помітним. У жінок без переживання самотності середній показник становить 20,5 бала, тоді як у самотніх жінок дорівнює 16,2 бала, що дає підстави вважати, що жінки, які переживають самотність, можуть гірше усвідомлювати власні емоції, складніше розрізняти причини своїх переживань і вербалізувати внутрішні емоційні стани.

За шкалою управління своїми емоціями статистична значущість не досягає прийнятого рівня, оскільки $p=0,055$, однак цей результат є близьким до значущого. Середній показник у жінок без самотності становить 14,5 бала, а у самотніх жінок – 12,4 бала. Це може вказувати на тенденцію до менш ефективної саморегуляції у жінок, які переживають самотність. За шкалою контролю експресії відмінностей фактично не зафіксовано, оскільки середні значення в обох групах майже однакові, а $p=0,729$.

Отже, здатність контролювати зовнішнє вираження емоцій не є показником, який розрізняє досліджувані групи.

Узагальнені показники емоційного інтелекту також демонструють важливі відмінності. За шкалою міжособистісного емоційного інтелекту статистично значущих відмінностей не встановлено, хоча середній показник у жінок без самотності є вищим і становить 44,8 бала порівняно з 41,3 бала у групі самотніх жінок. Натомість за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту було виявлено достовірні відмінності. Значення $p=0,019$ і розмір ефекту 0,380 свідчать про те, що жінки, які не переживають самотність, краще розуміють і регулюють власні емоційні стани. Їхній середній показник становить 45,1 бала, тоді як у самотніх жінок дорівнює 38,8

бала. Також статистично значущі відмінності виявлено за інтегральною шкалою розуміння емоцій, де $p=0,004$.

Жінки без переживання самотності мають вищий середній показник, що свідчить про кращу здатність усвідомлювати як власні, так і чужі емоції. За шкалою управління емоціями статистично значущих відмінностей не встановлено, однак середній показник знову є нижчим у групі самотніх жінок.

Особливо важливим є те, що загальний рівень емоційного інтелекту статистично значущо відрізняється між групами. У жінок без самотності становить 89,8 бала, тоді як у жінок, які переживають самотність, – 80,1 бала. Значення $p=0,008$ і розмір ефекту 0,426 свідчать про помірну вираженість цих відмінностей.

Отже, нижчий рівень емоційного інтелекту, особливо в частині розуміння власних емоцій та загального емоційного усвідомлення, може бути пов'язаний із вищою ймовірністю переживання суб'єктивної самотності у жінок.

У ході кореляційного аналізу самооцінки з показником самотності у групі жінок, які переживають самотність, було встановлено наявність статистично значущого оберненого зв'язку (див. табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Кореляційний аналіз самооцінки з показником самотності у групі жінок які переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Самооцінка	-0,446*	0,037

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Коефіцієнт кореляції Спірмена становить -0,446 при $p=0,037$, що свідчить про помірний негативний зв'язок між досліджуваними показниками. Це означає, що зі зниженням самооцінки рівень переживання самотності у цій групі має тенденцію до зростання.

Отриманий результат є психологічно важливим, оскільки показує, що для жінок, які вже відчувають самотність, ставлення до себе може бути одним із чинників, який посилює або підтримує це переживання.

Низька самооцінка може супроводжуватися сумнівами у власній значущості, меншою впевненістю у своїй привабливості як партнерки та загальним відчуттям недостатньої цінності у близьких стосунках. У такому разі суб'єктивна самотність може переживатися як внутрішнє відчуття емоційної непотрібності або недостатньої прийнятості.

У групі жінок, які не переживають самотність, кореляційний аналіз між самооцінкою та самотністю не виявив статистично значущого зв'язку (див. табл. 3.23).

Таблиця 3.23

Кореляційний аналіз самооцінки з показником самотності у групі жінок які не переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Самооцінка	-0,286	0,113

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Коефіцієнт кореляції має від'ємне значення -0,286, однак рівень значущості $p = 0,113$ не дозволяє розглядати цей зв'язок як достовірний. Попри те, що напрям зв'язку також є негативним, є слабшим і не досягає статистичної значущості. В жінок без вираженого переживання самотності самооцінка не є провідним чинником, який визначає рівень самотності. Ймовірно, у цій групі позитивніше ставлення до себе, стабільніші партнерські взаємини або наявність інших ресурсів знижують вплив самооцінки на суб'єктивне відчуття ізолюваності.

Отже, самооцінка набуває більшого значення тоді, коли переживання самотності вже є актуальним для жінки.

Аналіз взаємозв'язків між показниками близьких стосунків і самотністю у групі жінок, які переживають самотність, показав, що тривожність у

стосунках прихильності не має статистично значущого зв'язку із самотністю (див. табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Кореляційний аналіз показників близьких стосунків з показником самотності у групі жінок які переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Тривожність у стосунках прихильності	-0,109	0,630
Уникнення близькості в близьких стосунках	0,491*	0,020*

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Значення $\rho = -0,109$ при $p = 0,630$ свідчить про дуже слабкий і недостовірний зв'язок. Це означає, що підвищена тривога щодо стосунків, страх втрати партнера або потреба в підтвердженні близькості у цій групі не пов'язані безпосередньо з інтенсивністю переживання самотності. Натомість за показником уникнення близькості було виявлено статистично значущий позитивний зв'язок із самотністю. Коефіцієнт кореляції становить 0,491 при $p = 0,020$, що вказує на помірний прямий зв'язок. Це означає, що чим більш вираженим є уникнення близькості у близьких стосунках, тим вищим є рівень суб'єктивної самотності.

Такий результат є логічним у контексті дослідження, адже емоційна дистанційованість, складність відкриватися партнеру, стримування потреби у підтримці та уникнення глибокої близькості можуть посилювати відчуття внутрішньої ізоляваності навіть за наявності партнерських стосунків.

У групі жінок, які не переживають самотність, показники близьких стосунків не продемонстрували статистично значущих кореляцій із рівнем самотності (див. табл. 3.25).

Таблиця 3.25

Кореляційний аналіз показників близьких стосунків з показником самотності у групі жінок які не переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Тривожність у стосунках прихильності	0,243	0,181
Уникнення близькості в близьких стосунках	0,180	0,323

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Тривожність у стосунках прихильності має слабкий позитивний зв'язок із самотністю, оскільки $\rho = 0,243$, однак $p = 0,181$ не підтверджує його достовірність. Уникнення близькості також має слабкий позитивний зв'язок із показником самотності, де $\rho = 0,180$ при $p = 0,323$. Отже, у цій групі ні тривожність прихильності, ні уникнення близькості не виступають значущими чинниками переживання самотності.

Можна припустити, що в жінок без актуального переживання самотності особливості прив'язаності не мають такого вираженого впливу на емоційне самопочуття у стосунках. Їхній рівень самотності, ймовірно, залишається низьким завдяки більшій емоційній стабільності, достатній якості партнерської взаємодії або наявності підтримки поза межами романтичних стосунків.

За результатами кореляційного аналізу показників перфекціонізму у групі жінок, які переживають самотність, статистично значущих зв'язків із рівнем самотності виявлено не було (див. табл. 3.26).

Таблиця 3.26

Кореляційний аналіз показників перфекціонізму з показником самотності у групі жінок які переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Перфекціонізм орієнтований на себе	-0,100	0,659
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,127	0,574
Соціально-приписаний перфекціонізм	0,121	0,592

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, має дуже слабкий від'ємний зв'язок із самотністю, де $\rho = -0,100$ при $p = 0,659$. Перфекціонізм, орієнтований

на інших, демонструє слабкий позитивний зв'язок, оскільки $\rho=0,127$ при $p=0,574$. Соціально-приписаний перфекціонізм також не має значущого зв'язку із самотністю, адже $\rho=0,121$ при $p=0,592$. Це свідчить про те, що всередині групи жінок, які вже переживають самотність, рівень перфекціоністичних установок не визначає інтенсивність цього переживання.

Але це не заперечує можливого значення перфекціонізму як чинника відмінностей між групами, адже раніше було встановлено, що соціально-приписаний перфекціонізм є вищим у самотніх жінок.

Отже, перфекціонізм може бути пов'язаний із самим фактом належності до групи самотніх жінок.

У групі жінок, які не переживають самотність, зв'язки між показниками перфекціонізму та самотністю також не досягають статистичної значущості (див. табл. 3.27).

Таблиця 3.27

Кореляційний аналіз показників перфекціонізму з показником самотності у групі жінок які не переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Перфекціонізм орієнтований на себе	0,165	0,366
Перфекціонізм орієнтований на інших	0,180	0,325
Соціально-приписаний перфекціонізм	-0,004	0,984

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p<0,05$.

Перфекціонізм, орієнтований на себе, має слабкий позитивний зв'язок із самотністю, де $\rho=0,165$ при $p=0,366$. Перфекціонізм, орієнтований на інших, також демонструє слабкий позитивний зв'язок, оскільки $\rho=0,180$ при $p=0,325$. Соціально-приписаний перфекціонізм фактично не пов'язаний із самотністю, адже $\rho=-0,004$ при $p=0,984$. Отримані результати свідчать, що у групі жінок без переживання самотності перфекціоністичні риси не мають помітного зв'язку з рівнем суб'єктивної самотності.

Можливо, за відсутності вираженої самотності вимогливість до себе, до інших або відчуття соціальних очікувань не сприймаються як емоційно

загрозливі та не призводять до посилення ізолюваності. Тому перфекціонізм у цій групі не можна розглядати як значущий чинник переживання самотності.

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту у групі жінок, які переживають самотність, дав змогу виявити кілька важливих статистично значущих зв'язків (див. табл. 3.28).

Насамперед значущий обернений зв'язок було встановлено між самотністю та розумінням своїх емоцій. Коефіцієнт $\rho = -0,457$ при $p = 0,032$ свідчить, що зі зниженням здатності усвідомлювати власні емоційні стани рівень самотності зростає. Це означає, що жінкам, які гірше розуміють причини своїх переживань, складніше розпізнавати власні емоційні потреби та пояснювати собі внутрішній дискомфорт, що може посилювати відчуття самотності.

Таблиця 3.28

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту з показником самотності у групі жінок які переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Розуміння чужих емоцій	0,203	0,364
Управління чужими емоціями	-0,223	0,319
Розуміння своїх емоцій	-0,457*	0,032
Управління своїх емоцій	-0,424*	0,049
Контроль експресії	-0,189	0,400
Міжособистісний емоційний інтелект	-0,030	0,895
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	-0,449*	0,036
Розуміння емоцій	-0,213	0,341
Управління емоціями	-0,412	0,057
Загальний рівень емоційного інтелекту	-0,345	0,115

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Також було виявлено статистично значущий негативний зв'язок між самотністю та управлінням своїми емоціями, де $\rho = -0,424$ при $p = 0,049$. Це свідчить про те, що нижча здатність регулювати власні емоції пов'язана з вищим рівнем самотності. У цьому контексті самотність може посилюватися тоді, коли жінка має недостатньо внутрішніх ресурсів для їхнього опрацювання та зниження емоційної напруги.

Особливу увагу в цій групі привертає внутрішньоособистісний емоційний інтелект, який також має статистично значущий обернений зв'язок із самотністю. Значення $\rho = -0,449$ при $p = 0,036$ показує, що чим нижчим є рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, тим вищим є рівень переживання самотності. Це підтверджує важливість тих компонентів емоційного інтелекту, які пов'язані з розумінням і регуляцією власних емоцій.

Інші показники не досягли статистичної значущості, однак деякі з них мають психологічно помітну тенденцію. Наприклад, управління емоціями має негативний зв'язок із самотністю на рівні $\rho = -0,412$ при $p = 0,057$, тобто результат наближається до статистично значущого.

Загальний рівень емоційного інтелекту також має від'ємний, але недостовірний зв'язок із самотністю, де $\rho = -0,345$ при $p = 0,115$. Міжособистісний емоційний інтелект майже не пов'язаний із самотністю, адже $\rho = -0,030$ при $p = 0,895$, а це дозволяє припустити, що для жінок, які переживають самотність, вирішальне значення має здатність усвідомлювати, пояснювати й регулювати власні емоційні стани.

У групі жінок, які не переживають самотність, статистично значущих зв'язків між показниками емоційного інтелекту та самотністю не було виявлено (див. табл. 3.29).

Таблиця 3.29

Кореляційний аналіз показників емоційного інтелекту з показником самотності у групі жінок які не переживають самотність

Змінні	Самотність	
	Rho-Спірмен	p-Value
Розуміння чужих емоцій	-0,056	0,762
Управління чужими емоціями	-0,317	0,077
Розуміння своїх емоцій	-0,322	0,073
Управління своїх емоцій	-0,272	0,132
Контроль експресії	0,092	0,615
Міжособистісний емоційний інтелект	-0,185	0,310
Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	-0,250	0,168
Розуміння емоцій	-0,234	0,198
Управління емоціями	-0,279	0,122
Загальний рівень емоційного інтелекту	-0,299	0,096

Примітка: «*» – статистична значущість на рівні $p < 0,05$.

Більшість коефіцієнтів мають від'ємний напрям, що загалом може вказувати на тенденцію до зменшення самотності за вищого рівня емоційного інтелекту, однак ці зв'язки не є достовірними.

Найбільш наближеними до статистичної значущості є зв'язки самотності з управлінням чужими емоціями, де $\rho = -0,317$ при $p = 0,077$, а також із розумінням своїх емоцій, де $\rho = -0,322$ при $p = 0,073$. Загальний рівень емоційного інтелекту також демонструє негативну тенденцію, оскільки $\rho = -0,299$ при $p = 0,096$. Проте оскільки всі значення p перевищують 0,05, ці результати не можна інтерпретувати як статистично підтверджені.

Отже, у жінок без вираженого переживання самотності емоційний інтелект не виступає значущим чинником коливань рівня самотності. Ймовірно, у цій групі самотність має нижчу інтенсивність, тому її зв'язки з емоційною сферою не проявляються настільки чітко.

Порівняння з групою самотніх жінок показує, що емоційний інтелект, особливо його внутрішньоособистісний компонент, набуває більшого значення тоді, коли переживання самотності вже є актуальним і емоційно значущим для особистості.

3.3. Концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок, які переживають самотність

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок, які переживають суб'єктивну самотність у партнерських стосунках.

Необхідність створення такого підходу зумовлена тим, що переживання самотності виявилось пов'язаним із психологічними чинниками, серед яких особливе значення мають самооцінка, уникнення емоційної близькості, соціально-приписаний перфекціонізм та недостатньо розвинений емоційний інтелект, насамперед його внутрішньоособистісні компоненти.

Відповідно, підхід спрямований на розвиток емоційного саморозуміння, навичок емоційної регуляції, підвищення самооцінності та формування більш

безпечного й відкритого стилю емоційної взаємодії. Він має тренінговий формат і передбачає поєднання психоедукаційних, рефлексивних, емоційно-орієнтованих та комунікативних вправ (див. табл. 3.30).

Таблиця 3.30

Програма тренінгу

№	Назва модулю	Час	Вправи	Наповнення
1	Усвідомлення власного переживання самотності	90 хвилин	«Карта самотності», «Щоденник емоцій»	Заняття спрямоване на створення безпечної атмосфери, знайомство учасниць із темою та первинне усвідомлення того, як самотність проявляється у їхньому житті. Учасниці визначають ситуації, у яких найчастіше відчувають самотність, пов'язані з цим емоції та типові реакції
2	Самооцінка та внутрішня підтримка	90 хвилин	«Внутрішній критик і внутрішня підтримка», «Лист підтримки собі»	Заняття присвячене роботі з низькою самооцінкою та самокритичністю. Учасниці вчаться помічати самознецінювальні думки, замінювати їх більш підтримувальними формулюваннями та формувати доброзичливіше ставлення до себе
3	Емоційна близькість і межі у стосунках	90 хвилин	«Мої межі у стосунках», «Стіна і міст»	Заняття спрямоване на усвідомлення власної схильності до дистанціювання, страху відкритості або труднощів із довірою. Учасниці аналізують, що заважає їм бути емоційно ближчими у стосунках, і вчаться розрізняти здорові межі та уникнення близькості
4	Розуміння та регуляція власних емоцій	90 хвилин	«Емоційний словник», «Пауза між емоцією та реакцією», «Техніка емоційного відновлення»	Заняття спрямоване на розвиток емоційного інтелекту, насамперед розуміння власних емоцій і навичок саморегуляції. Учасниці вчаться точніше називати свої переживання, розуміти їх причини та обирати більш конструктивні способи реагування
5	Ресурси підтримки та подальший план самодопомоги	90 хвилин	«Мое коло підтримки», «План турботи про себе»	Завершальне заняття спрямоване на узагальнення отриманого досвіду та створення індивідуального плану підтримки. Учасниці визначають власні ресурси, людей і дії, які можуть допомагати їм знижувати переживання самотності та підтримувати емоційну рівновагу

Модуль 1. «Усвідомлення власного переживання самотності»

Перший модуль психологічного супроводу має тривалість 90 хвилин і спрямований на створення безпечної атмосфери, первинне знайомство учасниць із темою самотності та усвідомлення індивідуальних особливостей її переживання. На початку заняття ведучий окреслює правила групової роботи, зокрема добровільність участі, конфіденційність, повагу до особистого досвіду кожної учасниці та право не відповідати на запитання, які викликають внутрішній дискомфорт. Це особливо важливо, оскільки тема самотності може бути емоційно чутливою та пов'язаною з переживанням сорому, вразливості або незадоволеності близькими стосунками.

Основною вправою модуля є «Карта самотності». Інструкція до вправи передбачає, що кожна учасниця отримує аркуш паперу, на якому їй пропонується схематично зобразити ситуації, у яких найчастіше відчуває самотність. Це можуть бути моменти після конфлікту з партнером, відсутність емоційної підтримки, нерозуміння з боку близьких, перебування серед людей без відчуття справжньої включеності або ситуації, коли жінка не може відкрито говорити про свої потреби. Після цього учасниці позначають, які емоції виникають у цих ситуаціях, які думки їх супроводжують і якою є типова поведінкова реакція. Вправа застосовується за умови достатнього рівня психологічної безпеки у групі та не передбачає обов'язкового публічного розкриття особистої інформації. За бажанням учасниці можуть поділитися лише тією частиною карти, яка є для них прийнятною. Метою вправи є його усвідомлення та виявлення повторюваних емоційних і поведінкових патернів.

Другою вправою є «Щоденник емоцій». Її інструкція полягає в тому, що учасницям пропонується протягом заняття або як домашнє завдання фіксувати ситуації, у яких виникає почуття самотності, називати емоції, які його супроводжують, визначати інтенсивність переживання та записувати власну реакцію. Ведучий пояснює, що важливо навчитися точніше помічати власний внутрішній стан. Умовою застосування цієї вправи є готовність учасниць до самостереження та поступового розвитку емоційної рефлексії. Вправа

особливо доцільна для жінок, яким складно одразу вербалізувати свої переживання в групі, оскільки письмова форма дозволяє знизити напруження і краще структурувати власний досвід.

Модуль 2. «Самооцінка та внутрішня підтримка»

Другий модуль триває 90 хвилин і присвячений роботі із самооцінкою, самокритичністю та формуванням більш доброзичливого ставлення до себе. Його зміст безпосередньо пов'язаний із результатами емпіричного дослідження, де було встановлено, що нижча самооцінка пов'язана з вищим рівнем суб'єктивної самотності. Тому завданням модуля є допомогти учасникам усвідомити, як внутрішнє самознецінення може посилювати почуття емоційної ізоляції, невпевненості у власній значущості та залежності від зовнішнього підтвердження.

Першою вправою є «Внутрішній критик і внутрішня підтримка». Інструкція передбачає, що учасникам пропонується пригадати типові думки, які виникають у них у ситуаціях самотності, образи, конфлікту або емоційної дистанції з партнером. Наприклад, це можуть бути думки про власну непотрібність, недостатню привабливість, нездатність бути зрозумілою або страх бути покинутою. Після цього учасниці записують ці висловлювання як голос «внутрішнього критика», а потім формулюють до кожного з них більш підтримувальну, реалістичну і доброзичливу відповідь. Умовою застосування вправи є попереднє пояснення, що підтримувальна фраза не має бути штучно позитивною або неправдоподібною. Мета вправи полягає у зниженні інтенсивності самокритики та формуванні внутрішнього джерела підтримки.

Другою вправою є «Лист підтримки собі». Учасникам пропонується написати короткий лист до себе від імені людини, яка ставиться до них із теплом, розумінням і прийняттям. У листі потрібно звернути увагу на власні сильні сторони, пережиті труднощі, потребу в турботі та право на емоційну підтримку. Ведучий наголошує, що лист не потрібно зачитувати вголос, якщо учасниця цього не хоче. Умовою застосування вправи є забезпечення спокійної атмосфери, достатнього часу для письма та відсутність примусу до

саморозкриття. Вправа допомагає учасникам побачити себе як людину, яка має право на прийняття, близькість і підтримку.

Модуль 3. «Емоційна близькість і межі у стосунках»

Третій модуль має тривалість 90 хвилин і спрямований на усвідомлення особливостей емоційної близькості, особистих меж та схильності до дистанціювання у партнерських стосунках. Його доцільність визначається тим, що в емпіричному дослідженні уникнення близькості виявилось значущо пов'язаним із переживанням самотності. Це означає, що навіть за наявності партнера жінка може переживати внутрішню самотність, якщо емоційний контакт залишається недостатньо відкритим, безпечним або довірливим.

Першою вправою є «Мої межі у стосунках». Інструкція полягає в тому, що учасникам пропонується описати, які форми близькості для них є комфортними, а які викликають напруження, бажання відсторонитися або уникнути розмови. Умовою застосування цієї вправи є чітке розмежування здорових особистих меж і емоційної закритості. Ведучий має пояснити, що мета вправи полягає в тому, щоб допомогти їм краще розуміти власні потреби, страхи та способи захисту. Вправа сприяє усвідомленню того, як жінка регулює дистанцію у стосунках і що може заважати їй отримувати підтримку від партнера.

Другою вправою є «Стіна і міст». Учасникам пропонується умовно розділити аркуш на дві частини. В одній частині записують або зображають те, що створює «стіну» у стосунках, наприклад страх бути незрозумілою, очікування критики, недовіра, образи, звичка мовчати про потреби. В іншій частині визначають, що може стати «мостом» до більшої близькості, наприклад спокійна розмова, прохання про підтримку, чесне називання почуттів, спільний час або готовність слухати партнера. Умовою застосування вправи є орієнтація на дослідження власного внеску у побудову або блокування емоційного контакту. Після виконання вправи можливе добровільне обговорення, під час якого учасниці можуть поділитися одним висновком, який здається для них важливим. Вправа допомагає побачити, що

близькість формується поступово і потребує готовності усвідомлювати власні захисні реакції.

Модуль 4. «Розуміння та регуляція власних емоцій»

Четвертий модуль триває 90 хвилин і спрямований на розвиток емоційного інтелекту, насамперед внутрішньоособистісних його компонентів. У результатах дослідження розуміння власних емоцій, управління власними емоціями, внутрішньоособистісний емоційний інтелект і загальний рівень емоційного інтелекту мали значущі зв'язки із самотністю. Тому цей модуль має особливе значення, оскільки допомагає учасникам навчитися краще розпізнавати власні переживання, розуміти їх причини та обирати більш конструктивні способи реагування.

Першою вправою є «Емоційний словник». Інструкція передбачає, що учасникам пропонується пригадати ситуацію, у якій відчували самотність, і підібрати до неї якомога точніші назви емоцій. Ведучий може запропонувати перелік емоційних станів, щоб учасники могли розрізнити сум, образи, тривогу, розчарування, сором, злість, безсилля або потребу в підтримці. Умовою застосування вправи є недопущення оцінювання емоцій як «правильних» чи «неправильних». Усі переживання розглядаються як сигнали внутрішніх потреб. Вправа допомагає розширити емоційний словник і зменшити невизначеність внутрішнього стану, яка часто посилює напруження та відчуття ізоляції.

Другою вправою є «Пауза між емоцією та реакцією». Учасникам пропонується обрати одну типову ситуацію, у якій зазвичай реагують автоматично, наприклад замовкають, відсторонюються, ображаються, уникають розмови або навпаки різко висловлюють претензії. Далі ведучий пропонує проаналізувати послідовність подій. Спочатку визначається ситуація, потім емоція, потім думка, тілесна реакція, звична поведінка і можливий альтернативний спосіб реагування. Метою вправи є формування здатності робити коротку паузу для усвідомлення власного стану і вибору більш конструктивної відповіді.

Третьою вправою є «Техніка емоційного відновлення». Інструкція передбачає навчання учасниць простій послідовності саморегуляції. Спочатку необхідно зупинитися і назвати свій стан, потім звернути увагу на дихання, після цього визначити, яка потреба стоїть за емоцією, і обрати одну дію, яка може допомогти відновити рівновагу. Це може бути коротка прогулянка, спокійна розмова, запис думок, звернення по підтримку або тілесне розслаблення. Умовою застосування вправи є її регулярне повторення у повсякденному житті, а також адаптація до індивідуальних можливостей учасниці. Вправа може бути ефективним інструментом первинної самопомоги у моменти емоційного напруження.

Модуль 5. «Ресурси підтримки та подальший план самопомоги»

П'ятий модуль є завершальним, триває 90 хвилин і спрямований на узагальнення отриманого досвіду, визначення особистих ресурсів та створення індивідуального плану подальшої підтримки. Його завданням є допомогти учасницям побачити доступні способи підтримання емоційної рівноваги, розвитку близькості та турботи про себе після завершення програми.

Першою вправою є «Моє коло підтримки». Інструкція полягає в тому, що учасницям пропонується намалювати кілька умовних кіл, у центрі яких розміщують себе. У найближчому колі позначаються люди, до яких можна звернутися по емоційну підтримку, у наступному колі люди або спільноти, які можуть надати практичну, інформаційну чи соціальну підтримку, а в зовнішньому колі ресурси, які не пов'язані безпосередньо з людьми, наприклад хобі, навчання, творчість, фізична активність, природа або духовні практики. Умовою застосування вправи є реалістичність. Учасниці мають визначати ті ресурси, які справді є доступними або можуть бути поступово активізовані. Вправа допомагає зменшити відчуття повної ізольованості та побачити, що підтримка може мати різні форми.

Другою вправою є «План турботи про себе». Учасницям пропонується скласти індивідуальний короткий план дій на найближчий час, який допоможе

підтримувати емоційну рівновагу та зменшувати переживання самотності. У плані варто передбачити щонайменше одну дію для підтримки самооцінки, одну дію для розвитку емоційної близькості, одну дію для регуляції емоцій та одну дію для звернення по підтримку. Умовою застосування вправи є конкретність і досяжність запланованих кроків. Наприклад, замість загальної фрази «більше турбуватися про себе» учасниця формулює конкретну дію, яку може виконати у визначений день або ситуації. Завершення вправи передбачає коротку рефлексію, під час якої учасниці можуть за бажанням озвучити один крок, який готові реалізувати після завершення програми.

Отже, запропонований концентуальний підхід до психологічного супроводу спрямований на комплексне опрацювання тих психологічних чинників, які в межах емпіричного дослідження виявилися найбільш пов'язаними з переживанням суб'єктивної самотності у жінок. Реалізація підходу може сприяти зниженню інтенсивності переживання самотності, підвищенню внутрішньої психологічної стійкості та покращенню якості емоційної взаємодії у партнерських стосунках.

Висновки до розділу III

У ході аналізу було встановлено, що переживання самотності у жінок, які перебувають у партнерських стосунках, пов'язане із психологічними характеристиками особистості, які впливають на якість емоційного контакту, самосприйняття та здатність до усвідомлення власних переживань.

За результатами порівняльного аналізу було виявлено, що жінки, які переживають самотність, мають нижчий рівень самооцінки порівняно з жінками, які не відчують самотності. Це свідчить про те, що негативніше ставлення до себе, знижене відчуття власної цінності та недостатня впевненість у собі можуть виступати важливими чинниками суб'єктивного переживання самотності. Також було встановлено, що у самотніх жінок вищим є рівень соціально-приписаного перфекціонізму, тобто більшою мірою можуть відчувати тиск зовнішніх очікувань, потребу відповідати вимогам інших людей та страх не виправдати соціальні або партнерські очікування.

Аналіз показників близьких стосунків показав, що найбільш значущим для переживання самотності є уникнення близькості. У групі жінок, які переживають самотність, було виявлено прямий зв'язок між уникненням близькості та рівнем самотності. Це дає підстави вважати, що емоційна дистанційованість, труднощі у відкритому прояві потреб, стриманість у близьких стосунках і складність у прийнятті підтримки можуть посилювати відчуття самотності навіть за наявності партнера.

Особливо важливими виявилися результати щодо емоційного інтелекту. У жінок, які переживають самотність, нижчими є показники розуміння власних емоцій, внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, розуміння емоцій загалом та загального рівня емоційного інтелекту. Кореляційний аналіз підтвердив, що в групі самотніх жінок вищий рівень самотності пов'язаний із нижчою здатністю розуміти та регулювати власні емоції.

Отже, внутрішньоособистісний компонент емоційного інтелекту має особливе значення для пояснення переживання суб'єктивної самотності.

Кореляційний аналіз також показав, що у групі жінок, які переживають самотність, самооцінка має статистично значущий обернений зв'язок із самотністю. Це означає, що зі зниженням самооцінки переживання самотності посилюється. У групі жінок, які не переживають самотність, такі зв'язки переважно не досягають статистичної значущості. Це дозволяє припустити, що досліджувані психологічні чинники набувають більшого значення тоді, коли самотність уже є актуальним емоційним переживанням.

На основі отриманих результатів було запропоновано концептуальний підхід до психологічного супроводу жінок, які переживають суб'єктивну самотність. Його зміст має бути спрямований на підвищення самооцінки, розвиток навичок усвідомлення та регуляції емоцій, зниження емоційної дистанційованості у близьких стосунках, опрацювання соціально-приписаного перфекціонізму та формування більш здорових способів взаємодії з партнером.

Отже, у ході емпіричного дослідження було встановлено, що найбільш значущими чинниками переживання жінками суб'єктивної самотності є нижча самооцінка, уникнення близькості, соціально-приписаний перфекціонізм та недостатній розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Запропонована програма психологічного супроводу має практичне значення, оскільки орієнтована на розвиток особистісних ресурсів жінок у сфері самоприйняття, емоційної саморегуляції та побудови більш близьких і підтримувальних партнерських стосунків.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу встановлено, що суб'єктивна самотність не тотожна соціальній ізоляції або фізичному перебуванню наодинці, оскільки її зміст визначається якістю емоційної включеності, відчуттям прийняття, підтримки, взаємності та значущості у стосунках. Самотність розглянуто як складний психологічний феномен, що має емоційний, когнітивний і поведінковий компоненти та може проявлятися у соціальній, емоційній, романтичній та екзистенційній формах.

Установлено, що особливого значення в контексті цієї роботи набуває переживання самотності жінками, які перебувають у партнерських стосунках. Теоретичний аналіз показав, що сама наявність партнера не гарантує відчуття близькості, оскільки жінка може переживати емоційну відокремленість, дефіцит взаєморозуміння, недостатню підтримку або нерівність емоційних вкладень. Було з'ясовано, що самооцінка виконує захисну функцію у збереженні відчуття власної цінності, ненадійні стилі прив'язаності можуть посилювати страх відторгнення або емоційне дистанціювання, соціально-приписаний перфекціонізм підвищує залежність від зовнішньої оцінки, а емоційний інтелект виступає ресурсом усвідомлення, регуляції емоцій і побудови якіснішої близькості.

У дослідженні взяли участь 54 жінки віком від 18 до 70 років, середній вік вибірки становив 41,4 року. Для збору даних було використано соціально-демографічну анкету та комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення самотності, самооцінки, тривожності у стосунках, уникнення близькості, різних форм перфекціонізму та емоційного інтелекту. Такий добір методик дозволив комплексно оцінити як загальний рівень суб'єктивної самотності, так і психологічні чинники, які потенційно можуть бути з нею пов'язані.

Результати емпіричного дослідження показали, що у вибірці переважає низький рівень самотності, який виявлено у 59,3% жінок, середній рівень зафіксовано у 37%, а високий рівень – у 3,7% учасниць. Так, наявність помітної частки жінок із середнім рівнем самотності підтверджує актуальність проблеми навіть серед тих, хто перебуває у партнерських стосунках.

Також було встановлено, що більшість респонденток має середній або високий рівень самооцінки, переважно середні показники тривожності у стосунках та уникнення близькості, виражені перфекціоністичні тенденції й переважно середній рівень емоційного інтелекту.

Найбільш значущими виявилися зв'язки самотності із самооцінкою, уникненням близькості, соціально-приписаним перфекціонізмом та показниками емоційного інтелекту. Зокрема, нижча самооцінка була пов'язана з вищим рівнем самотності, що свідчить про важливу роль самоставлення у переживанні емоційної включеності та власної значущості у стосунках.

Також було встановлено, що самотність позитивно пов'язана з уникненням близькості та соціально-приписаним перфекціонізмом. Це означає, що жінки, які схильні емоційно дистанціюватися або відчувати тиск зовнішніх очікувань, частіше переживають внутрішню ізольованість. Особливо важливими виявилися зв'язки самотності з емоційним інтелектом, насамперед із розумінням власних емоцій, управлінням власними емоціями, внутрішньоособистісним емоційним інтелектом, розумінням емоцій та загальним рівнем емоційного інтелекту. А це дозволяє зробити висновок, що суб'єктивна самотність у жінок пов'язана із тим, наскільки здатні усвідомлювати, пояснювати та регулювати власні емоційні стани.

Було встановлено, що жінки із самотністю мають статистично нижчий рівень самооцінки порівняно з жінками без самотності. Це свідчить про те, що переживання власної цінності, прийняття себе та впевненості у власній значущості є важливими психологічними умовами зниження суб'єктивної самотності.

Порівняльний аналіз також показав, що самотні жінки мають вищі показники соціально-приписаного перфекціонізму, тобто частіше переживають тиск очікувань з боку інших людей і можуть відчувати необхідність відповідати зовнішнім стандартам. За показниками емоційного інтелекту виявлено, що жінки без самотності краще розуміють чужі та власні емоції, мають вищий внутрішньоособистісний емоційний інтелект, краще розуміють емоції загалом і демонструють вищий загальний рівень емоційного інтелекту, що підтверджує, що емоційна компетентність є важливим ресурсом збереження психологічної близькості та зниження внутрішньої ізоляваності.

Концептуальний підхід був побудований з урахуванням результатів емпіричного дослідження, які показали значущість самооцінки, уникнення близькості, соціально-приписаного перфекціонізму та емоційного інтелекту у формуванні переживання самотності.

Основна мета підходу полягає у розвитку емоційного саморозуміння, підвищенні самоцінності, зниженні внутрішньої самокритики, подоланні емоційного дистанціювання та формуванні більш відкритого й безпечного способу взаємодії у близьких стосунках.

Запропонований підхід має тренінговий характер і передбачає поєднання психоедукаційних, рефлексивних, емоційно-орієнтованих і комунікативних вправ. Його зміст спрямований на усвідомлення власного переживання самотності, роботу із самооцінкою та внутрішньою підтримкою, розвиток емоційного інтелекту, зниження впливу соціально-приписаного перфекціонізму, формування навичок безпечної близькості та закріплення отриманих змін.

Отже, у ході дослідження було встановлено, що суб'єктивна самотність жінок, які мають партнера, є багаточинниковим психологічним явищем, яке не зводиться до формальної наявності або відсутності стосунків. Її переживання пов'язане передусім із внутрішнім ставленням до себе, здатністю до емоційної близькості, рівнем залежності від зовнішніх очікувань і сформованістю емоційного інтелекту.

Отримані результати підтверджують, що подолання суб'єктивної самотності потребує комплексної психологічної роботи, спрямованої на розвиток самоцінності, емоційної усвідомленості, навичок саморегуляції та більш безпечних способів побудови близьких стосунків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агапова, С. В., & Яремко, Р. Я. (2023). Психологічні особливості переживання самотності (Doctoral dissertation).
2. Бодь, Т. А. (2025). Вплив соціальних і психологічних чинників на виникнення та поглиблення самотності у жінок під час воєнного стану. In The 12 th International scientific and practical conference “Perspectives of contemporary science: theory and practice”(January 13-15, 2025) SPC “Sci-conf. com. ua”, Lviv, Ukraine. 2025. 1429 p. (p. 810).
3. Болгарина, А. М. (2024). Взаємозв'язок задоволеності шлюбом та типу переживання вагітності.
4. Бузник, І. О. (2024). Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці.
5. Буренко, Н. М. (2025). Психологічні особливості переживання почуття любові як залежності у жінок зрілого віку (Master's thesis, Волинський національний університет імені Лесі Українки).
6. Бурцева, С. В. (2025). Психологічний супровід жінок у подолання кризи репрофесіоналізації.
7. Вако, О. В. (2025). Психологічні потреби подружжя у кризових сім'ях.
8. Власова-Чмерук, О., & Плюсніна-Кудик, Т. (2025). Самотність молодих жінок: аналіз основних чинників. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та, 347.
9. Герщук, І., & Черевко, О. (2025). Психологічні особливості почуття самотності у старшокласників. Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ», (December 19, 2025; Bologna, Italy), 213-216.
10. Горенко, М. Я. (2025). Специфіка переживання стресу війни у жінок. Психологічний журнал, (15), 69-77.
11. Гребеник, К. С. (2025). Психологічні чинники емоційної залежності особистості.

12. Гуцуляк, Н. М., & Душкевич, М. М. (2022). Взаємозв'язок між переживанням почуття самотності та типами міжособистісних стосунків у період середньої зрілості. *Психологічні студії*, 39-45.
13. Дога, І. О. (2025). Задоволеність шлюбом у жінок, які переживають кризу «спустошеного гнізда».
14. Духно, Т. П. (2023). Особистісні предиктори стосунків у подружній парі.
15. Ігумнова, О., & Кравченко, І. (2025). Психологічні особливості впливу самотності на навчальну успішність студентів. *Psychology Travelogs*, (5), 187-195.
16. Крижановська, З. Ю. (2025). Типи прив'язаності та їх корекція.
17. Лисенко, О. О., & Завада, Т. Ю. (2025). Зв'язок стилів прив'язаності і переживання самотності у дорослому віці. *Вчені записки*, 18.
18. Лич, О., Ічанська, О., & Гірчук, О. (2023). Особливості переживання самотності молодими жінками під час війни.
19. Малімон, В. І. (2025). Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці. *Габітус*.
20. Марківська, О. С. (2025). Емпіричне дослідження феномену самотності жінок в умовах соціальних трансформацій та воєнних викликів. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*, 74-92.
21. Михайличенко, Е. О. (2025). Дослідження особливостей переживання стану самотності людьми різних вікових груп.
22. Мошовська, О. (2023). Особливості перфекціонізму в осіб з різним стилем батьківського виховання.
23. Пищенко, К. Д. (2025). Роль емоційного інтелекту у формуванні рівня самооцінки у молоді.
24. Рибальченко, М. М. (2022). Особливості переживання самотності у підлітковому віці.
25. Савойсько, І. В. (2025). Емоційний інтелект як психологічна характеристика надійного типу прив'язаності.

- 26.Сидоренко, О. Б. (2025). Психологічні кореляти самотності: дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання у студентів-психологів. Вчені записки ТНУ ім. ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 36(75), 104-112.
- 27.Тупікова, Д. С., Мілютіна, К. Л., Абдюрахімов, Р. А., & Білоус, В. С. (2026). Психологічні наслідки емоційної співзалежності у жінок в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 44-48.
- 28.Федотова, Т. К. (2025). Соціально-психологічні чинники самотності особистості. Факультет управління персоналом, соціології та психології, 80.
- 29.Чіп, Р., & Климчук, Д. (2024). Передумови формування перфекціонізму у ранній дорослості. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 1 листопада 2024 р.). в 2 т. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. Т. 2. 237 с., 52.
- 30.Шаповалова, П. С. (2025). Любов до себе як чинник емоційного благополуччя молоді.
- 31.Шиделко, А. В., & Прокіпчук, Х. Л. (2025). Внутрішній конфлікт і самотність: соціально-психологічний портрет сучасної молоді. In The 3 rd International scientific and practical conference “International experience in scientific research”(October 23-25, 2025) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2025. 694 p. (p. 440).
- 32.Шульга, О. О. (2025). Зв'язок сексуальної поведінки та задоволеності партнерськими стосунками.
- 33.Яловчук, Д. В. (2023). Взаємозв'язок між самотністю та задоволенням міжособистісними стосунками у жінок.
- 34.Anwar, T., Saleem, M., Yaseen, S., & Azhaar, M. (2024). Attachment Styles, Interpersonal Cognitive Distortions, and Loneliness among Undergraduate University Students in Karachi, Pakistan. *Applied Psychology Review*.

35. Arnold, A., Kappes, H., Klinenberg, E., & Winkielman, P. (2021). The Role of Comparisons in Judgments of Loneliness. *Frontiers in Psychology*, 12.
36. Bergman, Y., Faran, Y., Caspi, E., & Klonover, E. (2023). Subjective Age and Loneliness in Older Adults: The Moderating Role of Attachment Patterns. *Journal of Applied Gerontology*, 43, 970 – 977.
37. Bierman, A., Upenieks, L., Lee, Y., & Mehrabi, F. (2023). Mattering and Self-Esteem as Bulwarks Against the Consequences of Financial Strain for Loneliness in Later Life: Differentiating Between- and Within-Person Processes. *Research on Aging*, 46, 241 – 257.
38. Borawski, D., Sojda, M., Rychlewska, K., & Wajs, T. (2022). Attached but Lonely: Emotional Intelligence as a Mediator and Moderator between Attachment Styles and Loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
39. Bowirrat, A., Elman, I., Dennen, C., Gondré-Lewis, M., Cadet, J., Khalsa, J., Baron, D., Soni, D., Gold, M., McLaughlin, T., Bagchi, D., Braverman, E., Ceccanti, M., Thanos, P., Modestino, E., Sunder, K., Jafari, N., Zeine, F., Badgaiyan, R., Barh, D., Makale, M., Murphy, K., & Blum, K. (2023). Neurogenetics and Epigenetics of Loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4839 – 4857.
40. Büyüksakar, S., & Çelik, E. (2023). Attachment Styles and Loneliness as Predictors of Phubbing amongst University Students. *Sakarya University Journal of Education*.
41. Carlson, D. L., Miller, A. J., Sassler, S., & Hanson, S. (2016). The Gendered Division of Housework and Couples' Sexual Relationships: A Reexamination. *Journal of Marriage and Family*, 78(4), 975-995.
42. Carrasco, P., Crespo, D., Rubio, C., & Montenegro-Peña, M. (2021). Loneliness in the Elderly: Association with Health Variables, Pain, and Cognitive Performance. A Population-based Study. *Clínica y Salud*.
43. Charvat, E., Ogan, M., Kanter, J., Monk, J., & Proulx, C. (2023). Romantic relationship quality during the COVID-19 pandemic: The longitudinal

- associations with relationship loneliness and depression. *Social and Personality Psychology Compass*.
44. Chyung, Y. (2023). Adult Attachment and Psychological Well-Being among Mothers with Preschoolers: Mediation Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies. *The Korean Journal of the Human Development*.
 45. Danish, M., Dratva, M., Lui, K., Heyworth, N., Wang, X., Malhotra, A., Hartman, S., Lee, E., Sundermann, E., & Banks, S. (2024). Intersections of Modifiable Risks: Loneliness is Associated with Poor Subjective Sleep Quality in Older Women at Risk for Alzheimer's Disease. *International Journal of Aging & Human Development*, 99, 505 – 520.
 46. De Sousa, A., Schwyck, M., Fernandes, L., Ford, E., Babür, B., Lu, C., Zimmerman, J., Yu, H., Burns, S., & Baek, E. (2025). Loneliness is associated with unstable and distorted emotion transition predictions. *Communications Psychology*, 3.
 47. Delafontaine, H., Van Gasse, D., & Mortelmans, D. (2023). Navigating the theoretical landscape of loneliness research: How interdisciplinary synergy contributes to further conceptualizations. *Journal of Family Theory & Review*.
 48. Doddoli, A., & Aragón, R. (2024). Loneliness in Romantic Grief and its Relationship with Coping Strategies. *Acta de Investigación Psicológica*.
 49. Fernández-Fernández, R., De La Puente, I., Del Sol Calderón, P., Da Silva, V., Sánchez-Duque, M., & Gómez-Olmeda, D. (2025). Unwanted Loneliness and Mental Health: Current State of Knowledge. *European Psychiatry*, 68, S727 – S728.
 50. Gallagher, S. (2023). A Critique of Existential Loneliness. *Topoi*, 42, 1165 – 1173.
 51. Golchha, M., & Raj, R. (2024). Exploring the Relationship Between Attachment Styles and Loneliness Levels in Young Adults. *International Journal For Multidisciplinary Research*.
 52. Holt, D. (2025). Loneliness in schizophrenia: Just loneliness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1553, 96 – 111.

53. Hopulele-Petri, A., Fadgyas-Stanculete, M., & Manea, M. (2023). Attachment and Coping in the Second Pandemic Year: The Impact on Loneliness and Emotional Distress. *COVID*.
54. Husain, W., Husain, M., Ijaz, F., Farrukh, J., Batool, F., Tahir, N., Trabelsi, K., Ammar, A., & Jahrami, H. (2025). The romantic loneliness scale (RomLon scale): the development and validation of a novel and brief measure to assess loneliness stemming from the absence of romance in dating, hookups, and marital relationships. *BMC Psychology*, 13.
55. Hutto, L., Odlum, M., & Theeke, L. (2025). A Systematic Review of Quantitative Studies of Depression and Loneliness in Black Women with Hypertension in the United States.. *Journal of racial and ethnic health disparities*.
56. Jalilian, K., Momeni, K., & Jebraeili, H. (2023). The mediating role of early maladaptive schemas in the relationship between attachment styles and loneliness. *BMC Psychology*, 11.
57. Kanter, J., Monk, J., Proulx, C., & Ogan, M. (2023). Understanding relationship satisfaction during COVID-19: Assessing unstable work experiences and negative communication. *Personal Relationships*.
58. Krueger, J., Osler, L., & Roberts, T. (2023). Loneliness and Absence in Psychopathology. *Topoi*, 1 – 16.
59. Kurt, A., & Aygar, B. (2025). The Mediating Role of Toxic Relationship Behaviors and Perceived Romantic Relationship Quality in the Relationship Between Loneliness and Life Satisfaction. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
60. Landquist, R., Öster, C., Isaksson, M., & Wolf-Arehult, M. (2025). The Path to Loneliness for Psychiatric Patients: A Qualitative Study of a Journey Marked by Pain, Hopelessness, Prosocial Signaling Deficits, and Coping Strategies That Are Not Effective. *Scandinavian Journal of Psychology*, 66, 399 – 410.
61. Luo, H., & Brownlee, K. (2021). The Missing Measure of Loneliness: A Case for Including Neededness in Loneliness Scales. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.

- 62.Maldar, A., Maldar, A., & Nayak, M. (2024). Examining the impact of emotional intelligence and attachment style on loneliness Alisha Azad Maldar * and Monalisa Nayak. *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*.
- 63.Malli, M., Ryan, S., Maddison, J., & Kharicha, K. (2022). Experiences and meaning of loneliness beyond age and group identity. *Sociology of Health & Illness*, 45, 70 – 89.
- 64.Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. (2021). A Conceptual Review of Loneliness in Adults: Qualitative Evidence Synthesis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
- 65.Mehulić, J. (2024). Međudjelovanje individualnih obilježja partnera i interakcije u dijadi na percepciju svakodnevnoga stresa i održavanje kvalitetnih partnerskih odnosa.
- 66.Moshtael, R., Lynch, M., Duncan, G., & Beam, C. (2024). A Genetically Informed Study of the Association Between Perceived Stress and Loneliness. *Behavior Genetics*, 54, 268 – 277.
- 67.Motta, V., & Larkin, M. (2022). Absence of other and disruption of self: an interpretative phenomenological analysis of the meaning of loneliness in the context of life in a religious community. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 22, 55-80.
- 68.Nielsen, S., Stuart, A., Winding, C., Pedersen, M., Daniel, S., Vangkilde, S., Rosenberg, N., Hageman, I., Petersen, A., & Jørgensen, M. (2025). Adult Attachment Style, Emotion Regulation and Obsessive-Compulsive Disorder-A Preliminary Cross-Sectional Mediation Investigation of an Attachment-Based Model.. *Clinical psychology & psychotherapy*, 32 1, e70031 .
- 69.Niino, K., Patapoff, M., Mausbach, B., Liu, H., Moore, A., Han, B., Palmer, B., & Jester, D. (2024). Development of loneliness and social isolation after spousal loss: A systematic review of longitudinal studies on widowhood. *Journal of the American Geriatrics Society*, 73, 253 – 265.

- 70.Oken, B., Kaplan, J., Klee, D., & Gallegos, A. (2024). Contributions of loneliness to cognitive impairment and dementia in older adults are independent of other risk factors and Alzheimer's pathology: a narrative review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 18.
- 71.Pilleron, S., Sun, V., Ayala, A., Haase, K., Arthur, E., Kenis, C., Roggendorf, S., Krok-Schoen, J., Trevino, K., Schmidt, H., Hannan, M., Nikita, N., Monginot, S., Navarrete, E., & Puts, M. (2023). Loneliness in older adults living with cancer: A scoping review of the quantitative and qualitative evidence on behalf of the International Society of Geriatric Oncology Nursing and Allied Health Interest Group.. *Journal of geriatric oncology*, 101519 .
- 72.Popa, E. (2023). Loneliness as Cause. *Topoi*, 1 – 10.
- 73.Rinaldi, M., Hardika, J., & Triastuti, R. (2025). Gen Z Marriage: Loneliness as a Moderator of Partner Phubbing and Marital Satisfaction. *Journal Psikogenesis*.
- 74.Roberts, T., & Krueger, J. (2020). Loneliness and the Emotional Experience of Absence. *The Southern Journal of Philosophy*.
- 75.Rodriguez, M., Schertz, K., & Kross, E. (2025). How people think about being alone shapes their experience of loneliness. *Nature Communications*, 16.
- 76.Rokach, A., & Patel, K. (2024). The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology*.
- 77.Rollé, L., Trombetta, T., Calabrese, C., Vismara, L., & Sechi, C. (2022). Adult Attachment, Loneliness, Covid-19 Risk Perception and Perceived Stress During Covid-19 Pandemic. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 10.
- 78.Schuler, E., Sharp, P., Fasan, O., McNeal, A., Zajkowski, T., Saxena, V., Xu, A., Suprasert, B., Arayasirikul, S., Marr, A., Taylor, K., McFarland, W., & Wilson, E. (2025). Relationship stigma negatively impacts the relationship quality of trans women. *Frontiers in Global Women's Health*, 6.
- 79.Shamay-Tsoory, S., & Kanterman, A. (2024). Away from the herd: loneliness as a dysfunction of social alignment. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 19.

80. Shimono, M. (2021). Influences on the Path to Life Satisfaction: A Serial Mediation Model of Adult Attachment, Emotional Intelligence, Emotion Regulation, and Dispositional Resilience. .
81. Snyder, K., Luchner, A., & Tantleff-Dunn, S. (2023). Adverse childhood experiences and insecure attachment: The indirect effects of dissociation and emotion regulation difficulties.. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*.
82. Spiegel, T. (2023). Loneliness and Mood. *Topoi*, 42, 1155 – 1163.
83. Verity, L., Burke, L., & Qualter, P. (2025). Loneliness in adolescence: prevalence, developmental contexts, and interventions. *Frontiers in Psychiatry*, 16.
84. Wang, G., Belu, C., Allsop, D., & Rosen, N. (2024). Interpersonal emotion regulation during relationship conflict: Daily and longitudinal associations with couples' sexual well-being.. *Emotion*.
85. Wheldon, C., Shahsavar, Y., Choudhury, A., McCormick, B., & Albertorio-Díaz, J. (2025). Loneliness among adult cancer survivors in the United States: prevalence and correlates. *Scientific Reports*, 15.
86. Wirkner, J., & Brakemeier, E. (2024). The crisis is over, long live the crisis: mental health in emerging adulthood during the course of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 15.
87. Wright, S., & Silard, A. (2020). Unravelling the antecedents of loneliness in the workplace. *Human Relations*, 74, 1060 – 1081.
88. Zhan, S., Shrestha, S., & Zhong, N. (2022). Romantic relationship satisfaction and phubbing: The role of loneliness and empathy. *Frontiers in Psychology*, 13.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності»

Перелік питань:

1. Я нещаслива, що займаюсь такою кількістю речей на самоті
2. Мені нема з ким поговорити
3. Для мене нестерпно бути такою самотньою
4. Мені не вистачає спілкування
5. Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене
6. Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені
7. Немає нікого, до кого я б могла звернутися
8. Я зараз ні з ким не близька
9. Ті, хто мене оточують, не поділяють мої ідеї та погляди
10. Я відчуваю себе повністю самотньою
11. Я не здатна розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує
12. Я відчуваю себе повністю самотньою
13. Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі
14. Я постійно прагну бути в компанії
15. Насправді ніхто не знає мене, як годиться
16. Я відчуваю себе ізольованою від інших
17. Я нещаслива, будучи такою відторгненою
18. Мені важко заводити друзів
19. Я відчуваю себе виключеною та ізольованою іншими
20. Люди навколо мене, але не зі мною

Методика «Шкала самооцінки Розенберга»

Перелік питань:

1. Я відчуваю себе важливою людиною, щонайменше рівною серед інших
2. Я відчуваю, що маю багато позитивних якостей
3. Загалом я схильна вважати себе невдахою
4. Я здатна діяти так само успішно, як більшість інших людей
5. Вважаю, мені особливо немає чим пишатися
6. Я собі подобаюсь
7. В цілому я задоволена собою
8. Мені б хотілося більше поважати себе
9. Часом я почуваю себе справді нічого не вартою
10. Іноді я думаю, що в мені немає нічого хорошого

Методика «Досвід близьких стосунків»*Перелік питань:*

1. Мені не страшно емоційно зближуватися з моїм партнером
2. Я почуваюся комфортно поруч із моїм партнером
3. Мені легко почати обговорювати проблеми з партнером
4. Я думаю, що мій партнер мене розуміє
5. Мені здається, що партнер не настільки емоційно близький зі мною, наскільки я цього хочу
6. Мені легко виражати свою любов до партнера
7. Я переживаю, що партнер не піклуватиметься про мене так само сильно, як я про нього
8. Я легко зближуюсь із партнером
9. Я боюся, що коли партнер більше дізнається про мене, я можу не виправдати його очікування, і це призведе до краху у стосунках.
10. Мені некомфортно, коли партнер хоче більшої емоційної близькості в стосунках
11. Мені важко відкриватися партнеру
12. Мені не важко попросити свого партнера про підтримку
13. Інколи я сумніваюсь, чи дійсно я заслуговую любові свого партнера
14. Я рідко думаю про те, що партнер може завершити стосунки зі мною
15. Я часто думаю про те, чи дійсно партнер любить мене.
16. Я можу розповісти партнеру майже про все.
17. Мені легко покластися на партнера
18. Я боюся втратити свої романтичні стосунки з партнером.
19. Я зазвичай не показую партнеру, що відчуваю глибоко всередині
20. Я переживаю, що мого партнера може привабити хтось інший.
21. Мені важко довірити якусь справу партнеру
22. Я думаю, що мій бажаний рівень близькості у стосунках завищений, і може навпаки віддаляти партнера
23. Коли я демонструю свої почуття партнеру, я боюся, що він не відчуває те саме по відношенню до мене.
24. Мене лякає, коли партнер хоче ближчих стосунків
25. Я зазвичай обговорюю з партнером те, що мене турбує
26. Я спокійно можу покластися на партнера.
27. Іноді мені здається, що почуття мого партнера починають слабшати
28. Я переживаю за те, чи задоволений партнер мною як другою половинкою.
29. Я часто думаю про те, що партнер не захоче бути зі мною.
30. Мені здається, що партнер звертає на мене увагу тільки тоді, коли я зроблю перший крок
31. Мені хочеться, щоб почуття партнера до мене були сильними і залишались такими.

32. Мене рідко бентежать думки про те, що партнер може мене не прийняти.

33. Коли я відчуваю, що стосунки стають дуже близькими, я віддаляюсь від партнера

34. Я переживаю, що партнер може мене розлюбити.

35. Мене засмучує, що я не отримаю ту любов і підтримку, якої очікую від партнера

36. Я легко можу ділитися особистими думками та почуттями з партнером.

Методика «Багатовимірна шкала перфекціонізму»*Перелік питань:*

1. Працюючи над чим-небудь, я не можу розслабитися, поки не доведу справу до досконалості
2. Я не схильна критикувати людей за те, що вони легко здаються
3. При спілкуванні з близькими людьми для мене не важливо наскільки вони є неуспішними
4. Я не критикую своїх друзів, якщо для них є прийнятним те, що не ідеальне
5. Мені важко відповідати вимогам оточення
6. Одна з моїх цілей – бути досконалою у всьому, що я роблю
7. Все, що роблять люди, повинно бути виконано якісно
8. Я ніколи не прагну досягнути ідеалу у своїй роботі
9. Люди з розумінням ставляться до того, що я, як і всі, можу помилятися
10. Мене не дратує, коли люди працюють не на повну
11. Що краще я виконую певну роботу, то більшого від мене очікують
12. Мені не важливо бути досконалою
13. Все, що я роблю не надто добре, оцінюватиметься людьми як погана робота
14. Я прагну бути якомога більш досконалою
15. Для мене дуже важливо, щоб кожна моя справа була вдалою
16. Я багато очікую від важливих для мене людей
17. Я прагну бути кращою у всьому, що роблю
18. Більшість людей вважають, що я маю бути успішною у всьому, що роблю
19. Від оточуючих я не вимагаю багато
20. Я вимагаю від себе бездоганності
21. Я подобатимусь людям навіть тоді, коли не досягну значних результатів у всьому.
22. Мене не цікавлять люди, які не прагнуть стати кращими
23. Мені надзвичайно неприємно знаходити помилки в своїй роботі
24. Я не вимагаю багато від друзів
25. Якщо у мене щось вийшло, це означає, що тепер я змушена старатись ще краще аби догодити оточуючим
26. Якщо я щось прошу-це має бути виконано бездоганно
27. Мене дратує, коли люди помиляються
28. Я ставлю перед собою високі, важкодосяжні цілі
29. Важливі для мене люди ніколи не повинні мене підводити
30. Люди думають про мене добре навіть тоді, коли в мене щось не виходить
31. Мені здається, що люди надто вимогливі до мене
32. Я завжди маю працювати на повну силу

33. Коли я помиляюсь – люди розчаровуються в мені, хоча можуть цього й не показувати

34. Мені не обов'язково бути досконалою у всьому, що я роблю

35. У моїй сім'ї вважають, що я маю бути бездоганною та очікують від мене це

36. Я не ставлю перед собою важкодосяжних цілей

37. Мої батьки не надто розраховували на те, що я буду успішною у всіх сферах життя

38. Я поважаю звичайних, нічим невидатних людей

39. Люди очікують від мене лише досконалості

40. Я дуже вимоглива до себе

41. Люди очікують від мене більшого, ніж те, на що я здатна

42. Я завжди маю бути кращою у навчанні або роботі

43. Мене не дратує, коли важливі для мене люди стараються не на повну

44. Люди вважатимуть мене компетентною навіть тоді, коли я зроблю помилку

45. Я не вважаю, що люди повинні досягати високих результатів у всьому, що роблять

Методика «Опитувальник емоційного інтелекту ЕмІн»*Перелік питань:*

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо він (вона) намагається це приховати
2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю як відновити з нею гарні стосунки
3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя
4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб полегшити собі настрій
5. У мене зазвичай не виходить вплинути на емоційний стан свого співрозмовника
6. Коли я дратуюся, то не можу стриматися, і кажу все, що думаю
7. Я добре розумію, чому мені подобаються або не подобаються ті чи інші люди
8. Я не відразу помічаю, коли починаю гніватись
9. Я вмію поліпшити настрій оточуючих
10. Якщо я захоплююся розмовою, то розмовляю занадто голосно і активно жестикулюю
11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів
12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе в руки.
13. Я легко розумію міміку і жести інших людей
14. Коли я злюся, я знаю, чому
15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації
16. Оточуючі вважають мене занадто емоційною людиною
17. Я здатна заспокоїти близьких, коли вони знаходяться в напруженому стані
18. Мені буває важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших
19. Якщо я ніяковію при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати
20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан
21. Я контролюю вираз почуттів на моєму обличчі
22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття
23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираження своїх емоцій.
24. Якщо треба, я можу розлютити людину
25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан
26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю
27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я відразу відчуваю це
28. Я знаю як заспокоїтися, якщо я розлютилася
29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу
30. Я не вмію керувати емоціями інших людей
31. Мені важко відрізнити почуття провини від почуття сорому

- 32. Я вмію точно вгадувати, що відчують мої знайомі
- 33. Мені важко справлятися з поганим настроєм
- 34. Якщо уважно стежити за виразом обличчя людини, то можна зрозуміти, які емоції вона приховує.
- 35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям
- 36. Мені вдається підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями
- 37. Я вмію контролювати свої емоції
- 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це занадто пізно
- 39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися про те, що я відчуваю
- 40. Якщо близька людина плаче, я гублюся
- 41. Мені буває весело або сумно без будь-якої причини
- 42. Мені важко передбачити зміну настрою у оточуючих мене людей
- 43. Я не вмію долати страх
- 44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє
- 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити
- 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються