4Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

**бакалавра**

на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОСТНОСТІ

У ЗРІЛОМУ ВІЦІ»

Студентки 4 курсу, групи ПСз-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Іванів Юлії Романівни

 Керівник: кандидат психологічних наук,

 доцент Федоришин Галина Миколаївна

Рецензент:кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, доцент Чуйко Оксана Михайлівна

 м. Івано-Франківськ – 2024

ЗМІСТ

[**ВСТУП 3**](#_Toc167188222)

[**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ 6**](#_Toc167188223)

[1.1. Дослідження самотності як психологічного феномену. Теорії самотності 6](#_Toc167188224)

[1.2.Теоретичні підходи до дослідження психологічних особливостей людей зрілого віку 12](#_Toc167188225)

[1.3.Особливості переживання самотності у зрілому віці 20](#_Toc167188226)

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 28**](#_Toc167188227)

[**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ 30**](#_Toc167188228)

[2.1. Організація емпіричного дослідження 30](#_Toc167188229)

[2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження 33](#_Toc167188230)

[2.3. Рекомендації, спрямовані на подолання відчуття самотності 41](#_Toc167188231)

[**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 47**](#_Toc167188232)

[**ВИСНОВКИ 49**](#_Toc167188233)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 52**](#_Toc167188234)

[**ДОДАТКИ 56**](#_Toc167188235)

# ВСТУП

Самотність відіграє значущу роль у психологічному житті особистості, особливо в зрілому віці. Цей період відзначається не лише зростанням життєвого досвіду та стабільністю, а й психологічними адаптаціями до нових обставин. У цьому контексті самотність може набувати нових відтінків і викликати різноманітні емоційні та психічні реакції.

Зрілість, осягнута з роками, не гарантує відсутність самотності. Саме навпаки, ізоляція часто набуває нового змісту, оскільки людина на цьому етапі може втрачати значні ресурси, такі як робота, соціальні контакти, родина, що призводить до появи почуттів самотності. Крім того, ситуації, пов'язані зі смертю близьких людей або розлученням, можуть підсилити це відчуття.

У зрілому віці переживання самотності відрізняються від тих, що характерні для інших вікових категорій. Людина з багажем життєвого досвіду та формованими цінностями може стикнутися з новими викликами у забезпеченні особистісного розвитку та соціальних зв'язків. Сприйняття самотності у зрілому віці може бути більш свідомим, з більшим вагом на особисті рефлексії та розуміння власних потреб.

Хоча самотність може викликати стрес і дискомфорт у будь-якому віці, в зрілому віці вона може мати інші наслідки. Одна людина може відчувати необхідність у відпочинку, у той час як інша шукає можливості для нових соціальних контактів. Це може призвести до більш глибокого вивчення себе та пошуку нових способів взаємодії зі світом.

Зрілість відкриває нові можливості у сприйнятті самотності. Вона може стати стимулом для особистісного зростання та розвитку, спонукати до вияву творчих здібностей, даючи можливість зосередитися на самопізнанні та самореалізації. Водночас, цей період може вимагати більшої уваги до психологічного самопідтримання та встановлення нових зв'язків для зменшення відчуття ізоляції.

Таким чином, переживання самотності в зрілому віці виявляються складними та багатогранними, пропонуючи можливості для особистісного розвитку, але водночас вимагаючи свідомого вирішення нових викликів, пов'язаних зі зміною життєвого етапу.

**Мета дослідження:** вивчити особливості переживання самотності у чоловіків та жінок зрілого віку.

**Об'єкт дослідження:** почуття самотності особистості, як психологічний феномен.

**Предмет дослідження:** переживання самотності у чоловіків та жінок зрілого віку.

Для доcягнення поcтaвленої мети виділено тaкі **зaвдaння:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самотності у психологічній літературі.
2. Виокремити особливості переживання самотності у зрілому віці на основі аналізу наукових джерел.
3. Виявити специфіку переживання самотності особистості у зрілому віці на основі емпіричного дослідження.
4. Розробити рекомендації, спрямовані на подолання відчуття самотності.

**Стан наукової розробки** щодо психологічних особливостей переживання самотності у зрілому віці є досить розвиненим і має значний обсяг досліджень і літератури. Психологи та дослідники (З.Фрейд, Е.Фромм, Г. Салліван, К. Роджерс, В.Дерлега, С. Маргуліс ті інші) вивчають різні аспекти самотності у зрілому віці, включаючи її причини, наслідки, стратегії подолання та вплив на загальне благополуччя та якість життя.

Згідно з науковими дослідженнями, переживання самотності в зрілому віці може бути пов'язане з різними факторами, такими як втрата близьких людей, розлучення, зміни в сімейному статусі, пенсіонування, зміна місця проживання тощо. Велике значення також має соціальне оточення та підтримка, яку отримує особа.

**Методи:**

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення.

- емпіричні: «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

**Апробація результатів** відбувалася 05.04.2024 року під час зустрічі із пенсіонерами та персоналом у пансіонаті «Тепло родини» у м. Івано-Франківськ.

**Cтpуктуpa.** Дипломна pоботa cклaдaєтьcя зі вcтупу, 3 pозділів, підрозділів, виcновків до кожного з pозділів, зaгaльних виcновків тa cпиcку викоpиcтaних джеpел.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ У ЛЮДЕЙ ЗРІЛОГО ВІКУ

## Дослідження самотності як психологічного феномену. Теорії самотності

Існує розмаїття теорій та концепцій, що досліджують проблему самотності. Кожна з них допомагає розглянути цей явище з унікального кута, сприяючи глибшому та більшому розумінню самотності. Обмеження себе в вивченні лише одного підходу значно обмежує наше розуміння цього явища.

Психодинамічний підхід, розглянутий через призму теорій Фрейда, дає нові можливості у розумінні самотності. Відомо, що сам Фрейд не надавав великої уваги проблемі самотності, проте його думки про це питання залишаються цікавими. Він розглядав фобії у дітей, пов'язані з темрявою та самотністю, як результат відсутності коханої особи, яка няньчилася дитиною. Також Фрейд вважав, що страх смерті у дітей може бути символічним вираженням страху самотності.

Іншими важливими поняттями Фрейда є ідентифікація та відокремлення, які він розглядав як важливу динаміку особистості. Ідентифікація відображає процес злиття особистості з іншими чи групою, тоді як відокремлення представляє собою відчуження. Обидва ці процеси мають велике значення для формування особистості та розвитку внутрішнього світу людини.

Протилежним процесом до ідентифікації є відокремлення, яке Фрейд вважав патологічним вираженням відчуження. Відокремлення означає виокремлення особистості з суспільства та усвідомлення своєї унікальності та неповторності [18].

Механізм "ідентифікації-відокремлення" грає ключову роль у соціалізації людини, ідеально коливаючись від однієї точки до іншої подібно до маятника. Порушення цієї динаміки призводить до домінування одного з процесів: або особистість стає залежною від соціального оточення через переважання ідентифікації, або відчуває себе відокремленою від суспільства, відчуженою та маргіналізованою, через переважання відокремлення.

Перші результати можна спостерігати у молодіжних групах, що ґрунтуються на етнічних чи фанатських рухах. Другий результат, хоча менш помітний, має руйнівний вплив на конкретну особу, яка відчуває себе вигнанцем у суспільстві, відчуженою та постійно у конфлікті зі світом або самою собою, зазнаючи дефіциту спілкування та уваги з боку суспільства.

Один із перших серед послідовників З. Фройда, який розгорнуто опублікував роботу про психологію самотності, був Зілбург. У своїй роботі він вказав на те, що особистісні риси, такі як нарцисизм, манія величі та ворожість, можуть впливати на виникнення самотності у людини. Зілбург відрізняв усамітнення від самотності, розглядаючи перше як "нормальний і тимчасовий стан", що виникає через відсутність конкретної людини, а саму самотність вважав постійним, непереборним відчуттям покинутості [18].

Схожу позицію приймав і Г. Салліван, який вважав "потребу в людській близькості" основною рушійною силою. Він стверджував, що ця потреба виявляється в дитинстві у прагненні до контакту з дорослими, а пізніше - у бажанні мати близькі стосунки з однолітками. Нереалізація цієї потреби в дитинстві може призвести до появи глибокого почуття самотності у майбутньому [18].

Ще один вчений, Фріда Фромм-Рейхман, яка була послідовницею Гаррі Саллівана, досліджувала тему самотності. Вона працювала у галузі клінічної психології і вважала самотність екстремальним станом, що може призвести до розвитку психотичних станів, перетворюючи людей на емоційно паралізованих і безпорадних.

Так як і Салліван і Зілбург, Фромм-Рейхман шукала коріння самотності в ранньому дитинстві, особливо акцентуючи на шкідливих наслідках "передчасного відлучення від материнської ласки".

Фромм-Рейхман висловлювала думку, що безнадійно хворих не існує, і наголошувала на важливості налагодження близьких довірчих стосунків з хворими. "Ми уникатимо самотності й відчуваємо себе винними", писала вона. Вона також стверджувала, що майже всі психічні захворювання мають основою самотність, причиною якої є дефіцит потреби в близькості. Не задоволення цієї потреби може призводити не лише до психічних, а й соматичних захворювань [18].

Підсумовуючи викладені погляди психоаналітичних теорій, особливо зачіпаючи той факт, що вони аналізують самотність з позицій своєї клінічної практики, можна зазначити, що вони сприймають самотність, ймовірно, як патологію, негативне явище, коріння якого укорінюється в ранньому дитинстві.

Перспектива К. Роджерса в області феноменології. Карл Роджерс, один з ключових представників гуманістичної психології, розглядає явище самотності з позицій своєї "Я-теорії особистості" [16].

У своїх творах Роджерс стверджує, що суспільство примушує людину діяти відповідно до загальновизнаних шаблонів, які обмежують її свободу та призводять до конфлікту з внутрішнім "Я". Виконання лише соціальних ролей та неможливість віддатися власній внутрішній природі роблять людину глибоко нещасливою і змушують її увійти в "замкнутість своєї самотності". Іншими словами, самотність виявляє невідповідність між ідеалізованим і реальним "Я". Одержавши впевненість, що її справжнє "Я" буде відкинуте оточенням, людина відсторонюється від світу, ховається за соціальними масками. Якщо особа, яка осознала своє істинне "Я", ризикує піднятися на шлях самопізнання і самоприйняття, поклавши на істинність свого "Я" для повноцінного спілкування з іншими людьми, вона може стати "жертвою самотності".

Роджерс ідентифікує два типи самотності. Перший - відчуження особи від самої себе, від власного життєвого досвіду, що пов'язане з порушенням процесів сприйняття та усвоєння стимулів, що перешкоджає розвитку організму. Другий тип самотності - оцінка якості міжособистісних відносин та прийняття самої себе особою.

Під час розробки своєї теорії, Карл Роджерс, на відміну від прихильників психоаналітичних теорій, ґрунтується на клінічних спостереженнях. Варто зауважити, що Роджерс був першим, хто замінив термін "пацієнт" на "клієнт", що підкреслює індивідуальну здатність особистості вирішувати власні проблеми. Психотерапевт у встановленні рівноправних відносин з клієнтом допомагає лише підтримувати та направляти його.

Роджерс переконував, що корінь самотності полягає всередині людини, але, на відміну від психоаналітиків, він відкидає можливість впливу дитинства на формування самотності, вважаючи, що її зміст визначають поточні життєві обставини. Самотність для нього є лише показником слабкої адаптації індивіда [16].

Соціально-психологічний підхід до розуміння самотності представлений у роботі Боумена. Він у своїй статті висловив припущення про існування трьох чинників, що сприяють самотності в сучасному суспільстві.

Ослаблення зв'язків у первинній групі. Тут мова йде про зменшення взаєморозуміння у сім'ї та між поколіннями. Ця проблема існувала завжди, проте збільшення темпу життя призводить до загострення цього явища. Швидка зміна суспільних цінностей і моральних ідеалів робить навіть найближчі покоління нездатними розуміти та приймати одне одного.

Збільшення сімейної мобільності. Інститут шлюбу переживає великі зміни, оскільки легкість створення та розриву сімейних зв'язків призводить до поверхневих та недбалих стосунків. Змішування рольових функцій у сім'ї та можливість утворення тимчасових, необов'язкових зв'язків призводить до відсутності глибоких, довірливих стосунків і викликає відчуття занедбаності та самотності.

Збільшення соціальної мобільності є ще одним чинником, який впливає на почуття самотності в сучасному світі. Великі соціально-економічні та політичні зміни призводять до нестабільності і невпевненості серед людей. Багато хто не встигає адаптуватися до цих змін і відчувається забутими в руках долі. Часто люди занурюються в пошук роботи, щоб забезпечити себе і свої сім'ї, і не мають можливості думати про своє особисте зростання або знаходження свого місця у світі.

Ще одним представником соціального підходу до самотності є Слейтер, який розглядає цю проблему з іншого ракурсу. Він вбачає причиною відчуття роз'єднаності та самотності індивідуалізм. "Індивідуалізм втілений у прагненні відкинути реальність людської взаємозалежності. Одна з основних цілей американської технології - "визволення" від необхідності згоди, підпорядкування, залежності або контролю з боку інших. На жаль, чим більше ми досягаємо успіху в цьому, тим більше відчуваємо відчуженість, нудьгу і самотність".

Представники соціального підходу вважають, що суспільство несе відповідальність за виникнення самотності. Вони також акцентують увагу на значенні подій у дорослому віці, а не на ранньому дитинстві людини. Рісмен і Слейтер надихалися художньою літературою та засобами масової інформації у формулюванні своїх концепцій [1;2;3;5;9;13;24].

Теорія взаємодії. Головний представник цієї теорії - Вейс. Він ідентифікував два аспекти самотності: особистісний і ситуативний. Отже, особистісні характеристики та певні суспільні обставини викликають відчуття самотності. Вейс розрізняв два види самотності: соціальну і емоційну. Соціальна самотність виникає внаслідок відсутності близьких зв'язків. Коли людина не має можливості спілкуватися з конкретною особою або відчуває відсутність інтимного спілкування, це емоційна самотність. Соціально самотній може відчувати себе відстороненим, тоді як емоційно самотній почувається покинутим ізолованим.

Вейс вважав, що самотність є нормальним і природним станом, а з двох аспектів він вважав ситуативний за найважливіший. Отже, він вважає, що ситуативні обставини мають головний вплив на формування самотності [14].

Когнітивний погляд. Е. Пепло досліджувала самотність серед звичайних "нормальних" людей, уникнувши клінічного підходу. Вона визнавала важливість емпіричних даних у своїх теоретичних концепціях.

Однією з ключових рис її підходу є акцент на когнітивних аспектах, де недостатній рівень соціальної взаємодії призводить до відчуття самотності. Згідно з когнітивістами, самотність може виникати при розбіжності між бажаними і реально досягнутими соціальними зв'язками. Пепло підкреслювала роль низької самооцінки у формуванні відчуття самотності. Коли особа починає відчувати самотність, цей стан може зміцнюватися та приймати конкретні форми, спонукуючи індивіда будувати "докази" проблеми, яка може бути неіснуючою. Терапія у цьому підході спрямована на позбавлення особи від "неправильних", деструктивних установок. Велика увага приділяється теорії атрибуції (пояснення) [14].

Інтимний підхід. Згідно з цим підходом, основна концепція полягає в твердженні, що людина має бажання узгоджувати рівні соціального спілкування між тим, що їй бажано і досягнутим. Американські науковці В.Дерлега та С. Маргуліс, щоб глибше зрозуміти явище самотності, вводять терміни "інтимність" і "саморозкриття". Людям потрібна інтимність, глибоке спілкування, яке сприяє саморозкриттю особистості. Брак цієї глибини чи інтимності у спілкуванні може призвести до формального характеру спілкування. Велика ймовірність, що зменшення інтимності та переважання формального спілкування може викликати відчуття самотності. Важливий є розумний баланс між інтимним і формальним характерами спілкування, оскільки перекіс в один бік може стати деструктивним чинником. За думкою цих вчених, самотність є нормальним, природним досвідом в умовах глобальної "атомізації" суспільства, і її виникнення може бути обумовлене як внутрішніми, індивідуальними факторами, так і факторами зовнішнього середовища. Зазначається, що потреба у глибоких, інтимних стосунках є базовою.

Гуманістичний підхід. Цікавий погляд на самотність пропонує Маслоу, який вивчав особистості, що самореалізуються, і висунув гіпотезу про те, що самотність для них є життєво важливою. Однак він також зауважив, що до виникнення стану самотності може привести фрустрація або депривація психологічних потреб, таких як нестача спілкування або неможливість самореалізації.

За Маслоу самотність може мати позитивне значення. Проте варто відзначити, що в стані позитивної самотності може перебувати лише зріла особистість з високим рівнем самосвідомості, стійким усвідомленням власного "Я" і здатна до глибокої особистісної трансформації. Якщо процес самореалізації розпочався, то він може тривати протягом усього життя людини. Отже, потреба у самотності може відчуватися завжди [12].

Гуманістичний психоаналіз Е.Фромма. У своїх працях Фромм наголошує на тому, що людина має вроджену схильність до соціального контакту. Згідно з його теорією, ізоляція та самотність стають протилежними її природі. Потреба у спілкуванні, прийнятті, самореалізації та любові протистоїть відчуттю самотності. Фромм підкреслює, що відчуття самотності може розривати особистість, призводячи до проявів агресії, насильства та хаосу.

За Фроммом, основною причиною самотності є "культивування необґрунтованих потреб", яке, на його думку, сприяє виникненню цього стану [13].

## 1.2.Теоретичні підходи до дослідження психологічних особливостей людей зрілого віку

Потенціал розвитку існує протягом усього життя людини. Хоча деякі дослідники вважають, що дорослий вік проходить через ряд помітних стадій розвитку, процес розвитку в зрілому віці відрізняється від того, що відбувається у дитинстві та юності. Зміни у мисленні, поведінці та особистості людини в значній мірі обумовлені особистими, соціальними та культурними чинниками, а не лише змінами в організмі. Основна особливість розвитку у зрілому віці полягає в тому, що він менше залежить від хронологічного віку і більше визначається особистими обставинами життя, такими як досвід, професія, установки тощо.

Зрілість людини як фізичного індивіда, громадянина, суб'єкта пізнання та праці не завжди співпадає за часом. Для різних вікових груп дорослих характерні нерівномірність і гетерохронність індивідуальних темпів розвитку та дозрівання.

Розвиток дорослих в певній мірі визначається культурними соціальними орієнтирами, ролями та відносинами, що складаються з циклів сімейного життя та професійної кар'єри.

Деякі соціальні події та переходи можна розподілити на нормативні та ненормативні. Нормативні події передбачаються у певний період часу або стосуються більшості людей у певній віковій групі. Наприклад, весілля, народження дитини, або перехід до нової стадії кар'єри. Ненормативні події, навпаки, стаються раптово та несподівано, такі як втрата роботи або тяжка хвороба, і вони потребують значних зусиль для адаптації [27].

Е. Еріксон пропонує модель нормативних криз життя, де розвиток у дорослому віці залежить від того, як вирішуються проблеми попередніх етапів, таких як набуття довіри й автономії, ініціативи та працьовитості. Піфагор порівнював вікові періоди з порами року, класифікуючи зрілість як літній (від 20 до 40 років) та осінній (від 40 до 60 років) періоди.

Реакція на життєві події визначається не лише нашими фізичними можливостями, такими як стан здоров'я та фізична форма, але і соціальними контекстами. У ранній зрілості фізичний розвиток досягає свого піку, що є нормативним явищем у житті дорослих.

Фізичні можливості людини, такі як сила, реакція, рухові навички, досягають піку приблизно від 25 до 30 років. Також у цей період спостерігається максимальна активність когнітивних функцій.

У дитинстві та юності стадії когнітивного розвитку мають чіткі межі, але в дорослому віці це складніше визначити, існують лише припущення щодо стадій когнітивного розвитку.

Розвиток дорослої людини можна розглядати з трьох підсистем: особистість, роль у сім'ї (як доросла дитина, батько, чоловік) та роль у професійній сфері. Ці підсистеми взаємопов'язані і зазнають змін під впливом життєвих подій, соціального середовища та культурних чинників. Такі взаємодії продовжуються протягом усього життя, призводячи до особистісних змін та адаптації до нових умов.

Згідно з теорією Е. Еріксона про епігенез, основними завданнями ранньої зрілості є досягнення ідентичності та збереження близькості, уникаючи ізоляції. Процес досягнення ідентичності важливий не лише для підліткового віку, але й для усього періоду дорослості, забезпечуючи послідовність досвіду в житті дорослого 26].

Протистояння між близькістю та ізоляцією є ще однією характерною проблемою ранньої зрілості. Близькість передбачає об'єднання двох ідентичностей, зберігаючи при цьому унікальність кожної особистості. З іншого боку, ізоляція виникає, коли важко або неможливо досягти взаєморозуміння, іноді через слабкість ідентичності, яка може загрожувати втратою самоідентифікації при злитті з іншою особою [11;15;29].

Сім'я відіграє ключову роль у розвитку дорослої особистості, особливо у процесі індивідуації молодих людей, коли вони віддаляються від батьківської впливу. За класифікацією Хоффмана, цей процес індивідуації включає чотири типи набуття незалежності:

Емоційна незалежність, що означає зменшення соціальної та психологічної залежності від батьків у сфері підтримки та любові.

Атитюдна незалежність, що передбачає формування власних установок, цінностей та переконань, що відрізняються від тих, що характерні для батьків.

Функціональна незалежність, яка виявляється у здатності молодої людини матеріально самостійно функціонувати та вирішувати повсякденні проблеми.

Конфліктна незалежність, що полягає в відокремленні від батьків без почуття провини або відчуття зради.

Одним із нормальних аспектів розвитку дорослої особистості є утворення близьких відносин, включаючи створення пари та сім'ї. Причини вибору партнера можуть бути різними. У рамках психоаналітичної теорії, цей вибір може бути пов'язаний з потягом до батьків протилежної статі, який формувався в ранньому дитинстві. Теорія комплементарних потреб Вінча передбачає, що протилежності притягуються. Сентерс у своїй інструментальній теорії підбору партнера стверджує, що людина тягне до тих, чиї потреби схожі або доповнюють її власні. Теорія "стимул - цінність - роль", розроблена Мурштейном, вказує на те, що вибір партнера ґрунтується на аналізі переваг і недоліків, який здійснюється у процесі залицяння.

Сім'я проходить певний передбачуваний життєвий цикл, що включає низку важливих подій. Сімейний цикл можна розглядати як послідовність етапів або періодів, які розпочинаються з відокремлення від батьківської сім'ї і включають різноманітні характерні події [8].

Основні етапи сімейного циклу включають наступне:

* Відокремлення від батьківської сім'ї.
* Одруження, яке часто відзначається адаптаційними процесами у встановленні стосунків з новим партнером і їхніми родичами.
* Народження першої дитини та початок батьківства, який може вважатися формуванням власної сім'ї або переходом до ролі батьків.

Також існують інші важливі події в життєвому циклі сім'ї, такі як народження інших дітей, вступ першої дитини до школи, її виїзд з дому, смерть одного з подружжя тощо. У розширених сім'ях може відбуватися взаємодія кількох таких циклів, що забезпечує повторення подій і сприяє зменшенню адаптаційних труднощів кожного члена сім'ї. Останнім часом спостерігається зміна у сімейних циклах.

Трудовий шлях дорослої особи можна розглядати як професійний цикл, який включає різні етапи і події, що відбуваються у процесі кар'єрного зростання.

Основні етапи професійного циклу включають такі:

* Ознайомлення з обраною професією та вибір кар'єрного шляху.
* Отримання освіти та професійної підготовки.
* Початок самостійної роботи та накопичення досвіду.
* Професійний розвиток.

Цей цикл може супроводжуватися різними подіями, які можуть бути як позитивними, так і негативними, і впливають на професійну кар'єру особи.

Після досягнення 30 років фізичні можливості людини поступово зменшуються, хоча до 40 років їх рівень залишається досить високим.

Одним з важливих досягнень когнітивного розвитку в дорослому віці є діалектичне мислення, яке полягає в здатності розуміти та синтезувати протиріччя. Це може бути важливою частиною мислення дорослої особи, оскільки вона обмірковує різні погляди та інтегрує їх, поєднуючи ідеальне з реальним.

Теорії К. Ворнера, Шайї та Роберта Кегана зосереджуються на тому, як дорослі використовують свої когнітивні здібності для розв'язання життєвих проблем і як новий досвід впливає на їх мислення та поведінку протягом життя.

Кеган стверджує, що люди продовжують розвивати свої системи усвідомлення протягом усього дорослого життя. Він виділяє кілька рівнів цих систем, які структурують наше мислення та почуття. Ці системи стають унікальними для кожної особи, але зберігають спільні риси з системами інших людей на тій же стадії розвитку. На кожному етапі старе поступово змінюється і стає частиною нового [7].

Розвиток діалектичного мислення, гнучке використання інтелекту та розвиваючіся системи усвідомлення - лише деякі з когнітивних досягнень, що є характерними для дорослого життя.

У віці середньої зрілості (згідно з функціонально-стадіальною періодизацією) людина розвивається в рамках трьох основних систем: як індивід, як професіонал і як член сім'ї.

У професійному циклі людина набуває досвіду та просувається по кар'єрній драбині. Це етап зміцнення кар'єри, коли людина намагається закріпити своє місце в обраній сфері діяльності і поліпшити свою професійну майстерність [8;12;14;20;23].

У межах сімейного циклу на цьому віковому етапі може відбутися важлива подія - початок батьківства. Це також супроводжується іншими змінами, такими як:

* Переосмислення батьківського "Я" та перегляд припущень про сімейне життя;
* Перерозподіл ролей та зміни в подружніх стосунках;
* Зміни в ролях та стосунках із старшим поколінням;
* Зміни в ролях та стосунках поза сім'єю;
* Нові батьківські обов'язки та відносини.

У віці середньої зрілості окремі фізичні функції можуть починати погіршуватися, і відбуваються зміни в будові та роботі органів і систем організму. Після 40 років спостерігається істотне зниження рівня функціонування організму за різними фізіологічними показниками. Багато з небажаних наслідків старіння можна пом'якшити за допомогою фізичних вправ, здорового харчування та активного способу життя.

У цьому віці спостерігаються також значні зміни у когнітивній діяльності. Деякі вчені розрізняють дві основні сфери інтелекту: плинний і кристалізований інтелект. Плинний інтелект, який включає здібності для засвоєння нового матеріалу, такі як процеси запам'ятовування та індуктивне мислення, досягає свого піку у юнацькому віці і потім поступово зменшується протягом усього дорослого життя. Натомість кристалізований інтелект, який базується на накопиченому досвіді та знаннях, зазвичай зростає з віком.

Одним із ключових завдань на цьому етапі є одночасне пристосування до збільшеної відповідальності за старіючих батьків та обов'язків по відношенню до дорослих дітей. Це включає в себе відпускання дітей у самостійне життя, переосмислення стосунків з дорослими дітьми та адаптацію до змін у стосунках із старіючими батьками.

У цьому віці особливо важливу роль відіграє дружба. Найскладніші та найбагатогранніші дружні стосунки зазвичай формуються саме в цей період. Це може бути пов'язано з тим, що люди на цьому етапі життя стають більш схильними до самоаналізу та починають глибше розуміти свою власну особистість і особистість інших людей.

Людям у цьому віці часто доводиться пристосовувати своє життя до перехідних станів у сім'ях, які виникають внаслідок розлучення або нових шлюбів. Пов'язані з цим труднощі включають фінансові проблеми, відчуття важкості та невдачі, зміни в соціальному житті і погіршення стану здоров'я.

Цей вік є також часом переоцінки і змін. Багато людей переглядають свою професійну кар'єру, щоб оцінити досягнення та розглянути можливі зміни у своїх цілях. Ця переоцінка часто призводить до коригувань у кар'єрному шляху.

Пізня зрілість і старість, розглядані як психологічний вік, представляють собою завершальний етап життєвого циклу, що супроводжується зміною соціального статусу та відіграє важливу роль у системі життєвих етапів.

Старість розглядається як складне біосоціопсихологічне явище. Біологічно, старість пов'язана із зростанням вразливості організму та збільшенням ймовірності смерті. З соціального погляду, старість асоціюється із виходом на пенсію, зі змінами у соціальному статусі та втратою важливих соціальних ролей, що призводить до звуження соціального оточення. Існують уявлення про старість як про складний період життя, пов'язаний із зменшенням активності та втратою соціального впливу.

Процес старіння відрізняється своїми особливостями. Важливо зазначити, що зниження фізіологічних можливостей організму не завжди відбувається паралельно з психологічними та особистісними змінами.

Серед характерних рис літньої людини можна виділити:

* зміщення акценту на основні потреби на менш пріоритетні;
* підвищення важливості окремих потреб, таких як потреба у близькості, страх відчуженості, бажання забезпечити порядок і стабільність;
* виникнення "здвоєних" потреб.

У цьому життєвому етапі перед літніми людьми стоять такі завдання:

* адаптація до зменшення фізичних можливостей і погіршення здоров'я;
* пристосування до пенсійного віку та скорочення доходів;
* адаптація до втрати партнера життя;
* установлення міцних зв'язків з однолітками;
* виконання соціальних та громадянських обов'язків;
* забезпечення комфортних умов життя.

Р. Пек висвітлює основні проблеми, або конфлікти розвитку, з якими стикаються літні люди:

* Відрізнення особистості від ролей. Людина починає переоцінювати свою ідентичність поза професійними рамками, що може лишатися основною проблемою до кінця життя.
* Трансценденція тіла проти зосередження на ньому. Це означає здатність людини уникати зафіксованості на своїх фізичних обмеженнях, що супроводжують процес старіння.
* Трансценденція особистості проти самоідентифікації. Цей аспект набуває особливого значення на похилому віці, коли люди, що не бояться старіти, знаходять спосіб перебороти свій страх перед приближенням смерті через спілкування з молодшими поколіннями [11;17;21;25;26;30].

## 1.3.Особливості переживання самотності у зрілому віці

Самотність у пізньому віці є психологічним станом, коли особа переживає відчуття відсутності тісних та значущих соціальних зв'язків або почуття відокремленості від інших людей.

Вікові кризи часто стають причиною самотності у пізньому віці. Ці кризи можуть виникати навколо вікових періодів 20, 30, 40, 50 та 60 років, інтенсивність та тривалість яких залежать від індивідуальних особливостей та обставин життя. Криза може спровокувати захворювання або стресові ситуації. Також можливість подвійної кризи, яка включає і вікові, і соціальні аспекти.

Хоча існує поширена думка про кризу як про негативне явище, деякі дослідники вважають її переходом, оскільки за наявності відповідних умов кризу можна пережити легко.

Д. Левінсон ідентифікував основні вікові переходи на основі аналізу багатьох інтерв'ю. Ці переходи відбуваються приблизно у віці 17-22, 28-33, 40-45, 50-55 та 60-65 років.

Деякі з важливих вікових криз включають:

* Від 20 до 22 років.
* Близько 30 років.
* Після 30 років.
* Криза близько 40 років [6].

У віці від 20 до 22 років багато молодих людей стикаються зі складним періодом переходу від підліткового життя до дорослості. Однією з ключових проблем, що виникає у цей період, є криза самостійності від батьків. Ця криза пов'язана з прагненням молодої людини до відокремлення від батьківського впливу та досягнення незалежності. Однак, разом з цими прагненнями, часто виникають відчуття самотності та відчуженості.

По-перше, важливо врахувати, що перехід до самостійності від батьків може супроводжуватися відчуттям втрати ідентичності та безпеки, яку надають батьки. У підлітковому віці батьківський дім часто служить основним центром безпеки та підтримки. Однак, коли молода людина починає шукати свою незалежність, вона може відчути віддаленість від цього джерела підтримки, що може викликати почуття самотності.

По-друге, процес самостійності часто пов'язаний з навчанням або роботою в іншому місті або країні, що призводить до фізичної віддаленості від родини та друзів. Цей відокремлений стан може підсилити відчуття самотності, особливо якщо молодій людині доводиться стикатися з новими викликами та складнощами без підтримки рідних.

Крім того, пошук власної ідентичності і створення власного життя також може викликати стрес і невизначеність. Молоді люди змушені приймати важливі життєві рішення самостійно, що може призвести до почуття втрати контролю та страху перед невідомим майбутнім. Ця невизначеність може підштовхнути молоду людину до ізоляції та самотності у спробі зберегти внутрішній світ.

У період близько 30 років багато людей стикаються зі складними викликами та невизначеністю, пов'язаною з конфліктом між їхніми бажаннями і реальністю життя. Ця криза може стати причиною відчуття самотності, оскільки людина змушена стикатися з невизначеністю щодо своєї особистої і професійної дороги, а також зі стресом від накопиченого соціального тиску.

По-перше, на цьому етапі життя багато людей починають оцінювати свої досягнення відносно очікувань, що їхня сім'я, друзі та суспільство ставлять перед ними. У цьому віці люди починають задумуватися про стан своєї кар'єри, особистого життя, сімейних планів та фінансової стабільності. Коли реальні досягнення не відповідають очікуванням або стандартам, встановленим суспільством, це може викликати відчуття невдачі та самотності.

По-друге, близько 30 років людина часто зіткнеться зі складнощами в особистому житті, такими як відносини та шлюб. У цьому віці багато людей відчувають тиск з боку родини або суспільства щодо укладення шлюбу та заснування сім'ї. Коли плани не вдаються або виникають проблеми у відносинах, це може призвести до почуття розчарування та відчуженості, що сприяє відчуттю самотності.

Нарешті, на цьому етапі життя багато людей стикаються з викликами здоров'я, догляду за членами родини або фінансовими проблемами. Ці стресові ситуації можуть посилювати відчуття самотності та невизначеності, особливо якщо людина відчуває недостатню підтримку від свого оточення [5].

Після перетину позначки в 30 років багато людей зіштовхуються з новими викликами та стресами, які можуть викликати відчуття самотності. Ця криза може виникати з причин, пов'язаних з фінансами, житлом, кар'єрою, а також адаптацією до суспільства та прийняттям себе.

По-перше, після 30 років багато людей стикаються з фінансовими проблемами, такими як виплати за кредити, розширення сім'ї або стягнення кредитів. Неспроможність впоратися з фінансовими зобов'язаннями може призвести до стресу та відчуття самотності, особливо коли людина не має достатньої підтримки в цьому питанні від родини або партнера.

По-друге, після 30 років багато людей стикаються з проблемами житла, такими як пошук нового місця проживання, оплата оренди або закупівля власного житла. Невизначеність у цих питаннях може викликати відчуття нестабільності та віддаленості від оточуючих.

По-третє, на цьому етапі життя багато людей стикаються з викликами в кар'єрному зростанні або переорієнтації в своїй професійній діяльності. Невизначеність щодо майбутньої кар'єри та відсутність чіткого напрямку можуть викликати стрес та відчуття самотності.

Крім того, після 30 років багато людей стикаються з адаптацією до змін у суспільстві та прийняттям себе такими, які вони є. Це може бути пов'язано зі змінами у статусі, ролях або відносинах з оточуючими, що може викликати відчуття віддаленості та невизначеності [20;27;35].

Перехідний період близько 40 років, часто відомий як "криза середнього віку", може бути часом значних змін у житті людини. Ця криза може виникнути через втрату ідентичності, зміни у зовнішності та фізичній силі, а також переоцінку ролей у житті.

По-перше, близько 40 років людина може стикнутися з втратою чіткої ідентичності, яка раніше визначала її. Завдяки зростанню досвіду та самопізнанню, людина може почати переосмислювати свої цінності, мету життя та погляди на світ. Це може викликати відчуття втрати стабільності та власного "Я", що спричиняє відчуття самотності.

По-друге, близько 40 років людина може стикнутися зі змінами у своїй зовнішності та фізичній силі. Фізичні зміни, такі як зміни в зовнішності, початок старіння та зменшення фізичної сили, можуть викликати відчуття невпевненості та віддаленості від оточуючих, що призводить до відчуття самотності.

По-третє, криза близько 40 років може викликати переоцінку ролей у житті. Людина може відчувати, що її попередні ролі та обов'язки більше не відповідають її потребам або цінностям. Це може викликати внутрішній конфлікт та відчуття втрати сенсу життя, що також може призвести до самотності.

Всі ці кризи в зрілому віці можуть спричиняти відчуття самотності через зміни у соціальному та особистісному житті, роздратованість та втрату стабільності. Індивідуальна реакція на ці кризи може варіюватися в залежності від характеру, досвіду та соціального оточення кожної особи.

На окрему увагу заслуговує пізня зрілість, коли людина переступає поріг 50-річного віку і стає учасником низки особистісних та психологічних перетворень. Великі наукові дослідження, які охоплюють як генетичні, так і психологічні аспекти, підтверджують, що особистісні риси літніх людей в цілому залишаються стабільними та мало змінюються з віком. Проте можливі зміни у застосовуваних стратегіях копінгу та формах психологічних захистів.

Психічне старіння, зазвичай, супроводжується збереженням самооцінки, навіть у зменшеній соціальній та професійній активності. Це можливо завдяки механізмам психологічного захисту та некритичності до себе, які діють на фундаменті органічних змін. Психологічний захист підтримується збереженими якостями, що дозволяють літнім людям зберігати віру у себе та визначати сенс у своєму житті, з емоційним забарвленням, яке часто базується на спогадах про минуле.

Після виходу на пенсію, літність пов'язана з рядом викликів, таких як самотність, осягнення наближення смерті, а також зміни у соціальних ролях та стосунках. Це може призвести до погіршення як фізичного, так і психічного стану, особливо у випадку чоловіків, які відчувають втрату авторитету через зниження доходу та втрату основного виду діяльності. Водночас, для жінок, які віддавали перевагу кар'єрі над сімейними обов'язками, вихід на пенсію може бути менш стресовим.

Серед фахівців психології існує концепція, що старість є "віком поганої адаптації", оскільки зрілі люди зіштовхуються з серйозними змінами у своєму житті, а також через те, що їхня особистість часто зазнає змін. Зі старістю поступово виснажуються ресурси для адаптації. Людям похилого віку важко відмовлятися від старих звичок і зазнаходити задоволення в нових. Пенсіонери зазвичай не люблять змін і важко до них пристосовуються [4].

Останні десятиліття перед виходом на пенсію вважаються найкращим часом для адаптації до старості. Проте адаптацію пенсіонера слід розглядати, враховуючи його минулий досвід. Перед виходом на пенсію у літніх людей можна спостерігати процес адаптації у формі фізіологічних та психологічних компенсаторних механізмів. Фізіологічна адаптація включає перебудову функціональної діяльності, а психологічна - формування мотиваційних домінант і спрямованість на успішність. Часто самооцінка літніх людей надмірно завищується, що може викликати надмірну збудливість і емоційну нестійкість, а також небажання керівництва тримати в себе літніх працівників. Навіть при зверненні на роботу після пенсії, рано чи пізно настає момент, коли людина з певних причин (погіршення здоров'я, звільнення, погіршення психічного або фізичного стану і т. д.) змушена покинути роботу.

У цей період виникає криза похилого віку, де важливу роль відіграє соціально-психологічна адаптація пенсіонера. Перший аспект цієї проблеми - соціальна адаптація, що включає пристосування літніх осіб, які набули нові вікові характеристики, до соціуму, а також адаптацію соціуму до них. Цей процес дозволяє літнім людям активно взаємодіяти з соціальним середовищем, засвоюючи реґулярні ситуації та приймаючи соціальні ролі, наприклад, роль пенсіонера.

Дослідження показують, що літні люди, які виконують кілька соціальних ролей, мають вищу самооцінку та менше схильні до депресії. Успішність соціальної адаптації також залежить від того, наскільки швидко пенсіонери приймають нові стереотипи своєї групи і соціальні норми загалом.

Другий аспект цього явища - психологічна адаптація. Вона відображає суб'єктивну оцінку ситуації пенсіонером, причому ця оцінка пов'язана з його основними мотивами. У цьому віці відбувається активне переосмислення цінностей, установок та ставлення до старіння. Основним критерієм успішності адаптації є прийняття старіння як природного процесу та виходу на пенсію як належного відпочинку після тривалого працьовитого періоду. Індикатором адаптації є активність, яка відповідає можливостям пенсіонера і його здатність до занять, які він обирає.

Виділяються два підходи до адаптації до старості: • Перший полягає в збереженні індивідуальності (зменшення соціальних зв'язків, втрата контролю і чутливості, орієнтація на минуле). • Другий полягає в збереженні особистості (підтримка соціальних зв'язків, прийняття старості, відсутність істотних змін у характері, орієнтація на сьогодення).

Обидва підходи до старіння відповідають законам адаптації, але вони забезпечують різний рівень якості життя і навіть його тривалість.

Також успішна адаптація характерна для тих людей, які вкладають свої зусилля в допомогу іншим. Це пов'язано з тим, що наша самооцінка значною мірою залежить від думок інших людей, тому визнання іншими факту нашого впливу на них має велике значення для нас. Цей акт, в певному сенсі, наділяє нас значущістю.

Багато пенсіонерів продовжують працювати, мотивовані як матеріальними, так і соціальними перевагами. Середня тривалість робочого стажу пенсіонерів, які залишаються працювати, зазвичай не перевищує перших п'яти років. У літніх людей, які припиняють працювати, спостерігається наростання догматичності і консерватизму в поглядах.

Начало формы

Розширення та поглиблення спілкування стає необхідною умовою соціалізації у цьому віці. Існує кілька методів для зняття емоційного напруження та підвищення соціально-психологічної адаптації. Наприклад, активне спілкування з природою: люди, що регулярно проводять час на свіжому повітрі, не відчувають страху перед самотністю, проявляють більшу збалансованість та менше схильні до депресії.

Цікавість до ігрових та навчальних заходів залишається високою, але у літніх людей може спостерігатися зниження таких інтересів. Водночас, активність відіграє ключову роль у соціалізації пенсіонерів. Захоплення, особливо мистецтвом, створює сенс і стабільний мотив, який залишається незмінним під час кризи похилого віку, забезпечуючи стійкість процесу адаптації в цілому. Через творчість реалізується соціальна активність літніх людей, формується коло спілкування з іншими людьми, які мають схожі інтереси.

Також важливою є орієнтація на майбутнє у літньої людини, яка може зменшити вплив страху перед смертю або почуття депресії.

Неефективними стратегіями адаптації у старість є регресія, ізоляція або бунт, які викликають відчуття незадоволеності життям та акцентуації особистісних рис. Таким чином, в ранній дорослості починається перехід до самостійного життя, пов'язаного з відповідальністю, громадською активністю, формуванням оточення та кар'єрним вибором. У середній дорослості людина осмислює своє життя, ставить перед собою нові цілі та задачі, пристосовується до фізіологічних змін та набуває багатого життєвого та професійного досвіду [1;2;3;7;9].

Під час цих періодів відбуваються різні вікові кризи, вирішення яких визначатиме подальше благополуччя людини. Особистість літньої людини практично не змінюється, якщо відсутні органічні захворювання або психози. Активна участь у суспільному житті, прийняття старості та бажання зберегти себе як особистість допомагають краще адаптуватися до старості та щасливо прожити залишок життя. Натомість пасивний підхід до старості та неприйняття її можуть призвести до болісного доживання.

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Різні психологічні підходи вивчають феномен самотності з різних ракурсів. Піфагор порівнював вікові періоди з порами року, розглядаючи зрілість як літній (від 20 до 40 років) та осінній (від 40 до 60 років) періоди. Е. Еріксон визнавав зрілість як ключовий етап у житті людини, що охоплює період від 25 до 65 років, або, по іншому, 40 років життя.

Психодинамічний підхід, заснований на теоріях Фрейда та Анни Фрейд, розглядає самотність як ранню фобію у дітей та символічний страх самотності. З феноменологічної перспективи К. Роджерса, самотність відображає невідповідність між ідеалізованим "Я" та реальним. Когнітивний підхід, відображений у теорії Е. Пепло, визначає роль низької самооцінки у формуванні відчуття самотності та акцентує на розбіжностях між бажаним і досягнутим рівнями соціального спілкування. Інтимний підхід, як розглядають В. Дерлега та С. Маргуліс, підкреслює важливість рівноваги між інтимністю та формальним спілкуванням для підтримки відчуття самотності. Гуманістичний підхід, включаючи Маслоу та Фромма, розглядає самотність через призму самоактуалізації та соціальних потреб людини.

Самотність у зрілому віці є складним психологічним явищем, що може виникати з різних причин і мати серйозний вплив на якість життя людини. Вона може відчуватися як відсутність близьких та значущих соціальних зв'язків, так і як почуття відірваності від оточуючих. У зрілому віці це явище може набувати особливої актуальності через ключові вікові кризи, такі як 20, 30, 40 та 55 років, коли людина переосмислює своє життя та ставить перед собою нові цілі.

Однією з причин самотності у зрілому віці може бути втрата близьких людей, особливо дружини, чоловіка або друзів, що часто стає наслідком вікових змін у здоров'ї та природних процесів старіння. Крім того, зміни у статусі сім'ї, такі як діти, які виїжджають з дому, або розлучення, можуть також спричиняти відчуття самотності. Також важливою причиною є зниження соціальної активності та зміни в соціальних ролях, наприклад, втрата роботи або виходження на пенсію.

Подолання відчуття самотності у зрілому віці вимагає уваги до власних емоцій та свідомих дій. Важливо вміти відчувати та виражати свої почуття, шукати підтримку від друзів, родини або фахівців у сфері психології. Також важливою є здатність знаходити способи зберегти та підтримати соціальні контакти, будучи активним у власному житті, відвідуючи громадські заходи, займаючись хобі або діяльністю, яка сприяє спілкуванню з іншими людьми.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОШИРЕНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЗРІЛОМУ ВІЦІ

## 2.1. Організація емпіричного дослідження

У зрілому віці, самотність може стати значущою складовою психологічного благополуччя. Цей період життя часто супроводжується змінами у статусі сім'ї, здоров'ї та соціальній активності, що може призводити до посилення почуття самотності. Однак, розуміння поширеності та особливостей переживання самотності у цій категорії населення є обмеженим. Тому, цей розділ присвячений організації емпіричного дослідження зазначеної теми.

Перше завдання полягає у чіткому визначенні проблеми. У цьому контексті, це означає розуміння масштабів та впливу самотності на психологічне благополуччя і якість життя зрілих осіб. Проблема також може включати вивчення факторів, які впливають на появу та інтенсивність почуття самотності у цій групі.

Для вирішення поставленої проблеми потрібно ретельно спланувати етапи дослідження. Ми розглянули вибір методів збору даних , зосередились на двох методиках, «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк).

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності, розроблена Д. Расселем і М. Фергюсоном, є важливим інструментом для вимірювання рівня самотності у людини та визначення зв'язків цього стану з іншими психологічними параметрами, такими як тривожність, соціальна ізоляція, депресія і нудьга. Основна мета цієї методики полягає у виявленні ступеня суб'єктивного відчуття самотності у респондента.

При застосуванні цієї методики респондентам надається опитувальник з певними твердженнями про їхнє відчуття самотності, які вони оцінюють за шкалою від "Часто" до "Ніколи". Після того, як респондент відповідає на всі питання, проводиться обробка отриманих даних та інтерпретація результатів.

Методика передбачає наступний алгоритм обробки результатів:

Кожній відповіді надається вага відповідно до частоти відчуття самотності, де "Часто" має вагу 3 бали, "Іноді" - 2 бали, "Рідко" - 1 бал, і "Ніколи" - 0 балів.

Отримані бали за кожне твердження підраховуються.

Загальна сума балів визначається шляхом додавання всіх балів за усі твердження. Максимально можливий показник самотності - 60 балів.

Отримані результати можна інтерпретувати наступним чином:

* Сума від 40 до 60 балів вказує на високий рівень самотності.
* Від 20 до 40 балів - середній рівень самотності.
* Від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Цей метод дозволяє здійснювати кількісну оцінку суб'єктивного відчуття самотності та класифікувати його на рівні високого, середнього та низького ступенів. Такий підхід дозволяє отримати конкретні числові дані для подальшого аналізу та порівняння з іншими факторами або групами.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка є корисним інструментом для вивчення неадаптивних станів та особливостей особистості, які можуть впливати на самотність у людей зрілого віку. Під цими неадаптивними станами розуміють тривогу, фрустрацію, агресію та ригідність, які можуть посилювати почуття відірваності та соціальної ізоляції.

Тривожність визначається як схильність особистості до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, що виникає з передчуття небезпеки або очікування негативних подій. Фрустрація описується як психічний стан, породжений неуспіхом у задоволенні потреб або бажань. Агресивність визначається як неспровокована ворожість до оточуючих, що не викликана об'єктивними обставинами. Ригідність представляє собою ускладненість у зміні програми діяльності в умовах, що потребують перебудови.

Методика складається з 40 тверджень, які описують різні психічні стани. Респонденту пропонується уважно оцінити, наскільки часто ці стани відбуваються у нього. Оцінка здійснюється за трьома балами: 2 бали - часто, 1 бал - зрідка, 0 балів - ніколи.

Після оцінки всіх параметрів, бали додаються за кожною шкалою. Результати інтерпретуються згідно з ключем, що визначає рівень вираження кожного стану. Наприклад:

* Сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню вираження стану.
* Від 8 до 14 балів - середньому рівню.
* Від 15 до 20 балів - високому рівню.

Цей тест надає можливість виявити особливості особистості, які можуть підвищувати ризик самотності у людей зрілого віку. Аналіз отриманих даних дозволяє звернути увагу на необхідність корекційних заходів для підтримки психічного благополуччя та соціального взаємодії у цільовій аудиторії.

Визначення учасників дослідження, а саме нами було здійснено обрання 37 людей у віці від 65 до 80 років, що представляє собою важливий етап, що забезпечує репрезентативність дослідження та достовірність отриманих результатів. У нашому дослідженні врахована вікова категорія, яка часто зазнає впливу соціальних змін та ставить перед собою нові виклики у сфері соціальних зв'язків та самотності. Респонденти проживають у місті Івано-Франківськ із сім’ями або особисто, деякі з них - у пансіонаті «Тепло родини».

Далі, збір інформації від учасників дослідження здійснювався через анкетування. Цей метод збору даних є ефективним засобом отримання широкого спектру інформації про переживання самотності учасниками, забезпечуючи одночасно якість, конфіденційність і узагальненість даних.

Отримані дані аналізувалися для виявлення закономірностей та паттернів у поширеності та особливостях переживання самотності у зрілому віці.

На основі аналізу даних формулювалися висновки про поширеність та особливості переживання самотності у зрілому віці. Це включало інтерпретацію отриманих результатів, виявлення факторів, що впливають на самотність, та розуміння особливостей цього явища у вибраній віковій категорії.

На заключному етапі дослідження формулювалися висновки та рекомендації на основі отриманих результатів.

Цей детальний підхід до кожного етапу дослідження забезпечив систематичний та цілеспрямований аналіз проблеми самотності у зрілому віці, що є важливим для розуміння та подолання цього явища у суспільстві.

В цілому, емпіричне дослідження поширеності та особливостей переживання самотності у зрілому віці вимагає комплексного та систематичного підходу для забезпечення достовірних результатів та розуміння цієї важливої проблеми.

## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Мета застосування методики "Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності" (Д. Рассела і М. Фергюссона) в нашому дослідженні полягає в оцінці та розумінні рівня самотності серед людей зрілого віку.

Ця методика дозволяє дослідникам виміряти суб'єктивне відчуття самотності у досліджуваних осіб шляхом аналізу їхніх відповідей на запитання про переживання самотності. Під час дослідження на тему психологічних особливостей переживання самотності у зрілому віці, ця методика дозволила нам виявити наступне:

Рис. 2.1. Рівень самотності у респондентів віку 65-80 років

Низький рівень самотності у віці зрілості (19%) вказує на те, що ця група людей відчувається задоволеними відносинами та соціальними зв'язками. Це може бути наслідком стабільних та задовільних стосунків з родиною, друзями, колегами або іншими соціальними групами.

Особливо важливою є підтримка соціальних зв'язків у віці зрілості, коли людина може відчувати певну втрату у зв'язку з пенсією, віддаленням від робочого оточення або втратою близьких людей. Низький рівень самотності може свідчити про те, що ці люди успішно справляються з цими викликами і відчувають задоволення від своїх соціальних відносин.

Також важливою може бути наявність активної соціальної мережі, де люди можуть знаходити підтримку, розваги та можливості для соціальної активності. Низький рівень самотності може свідчити про те, що ці люди мають доступ до таких ресурсів і відчуваються задоволеними з їхнього використання.

Отже, низький рівень самотності у віці зрілості є позитивним показником, який свідчить про стабільні та задовільні соціальні зв'язки цієї групи людей, що може сприяти їхньому психологічному благополуччю та загальному самопочуттю.

Середній рівень самотності (57%) у віці зрілості свідчить про те, що більшість людей з цієї групи відчувають певний рівень самотності час від часу. Це може бути результатом різних факторів, які впливають на їхнє життя та соціальні зв'язки.

У віці зрілості люди можуть стикатися з втратою партнера, рідного члена сім'ї або друзів, що може спричинити періоди самотності та підвищення рівня тривоги.

Зміни в родинному складі також можуть вплинути на рівень самотності. Наприклад, діти, які виросли та переїхали з дому, або розлучення, можуть призвести до відчуття втрати соціальних зв'язків і самотності серед осіб у віці зрілості.

Пенсія також може стати фактором, що призводить до зменшення соціальних зв'язків та відчуття самотності. Люди, які звикли до активної роботи, можуть почувати себе втраченими без цього соціального контексту.

Фізичні обмеження, такі як проблеми зі здоров'ям або обмежена мобільність, також можуть призвести до відчуття самотності. Люди, які стикаються з цими обмеженнями, можуть відчувати себе відокремленими від соціальних подій та активностей, що може підвищити їхню самотність.

Отже, середній рівень самотності у віці зрілості вказує на те, що ця група людей може періодично відчувати певний рівень самотності через різні життєві обставини та фактори.

Високий рівень самотності (24% ) у віці зрілості свідчить про те, що деякі люди з цієї групи відчувають значний рівень самотності. Це може бути наслідком різних факторів та обставин, які впливають на їхнє життя та соціальні зв'язки.

Один із можливих факторів, що призводить до високого рівня самотності, - це втрата партнера або близької людини. Втрата коханої людини може призвести до глибокого відчуття втрати та відокремлення, особливо у віці зрілості, коли близькі стосунки можуть бути основною джерелою підтримки та соціальної інтеракції.

Також, віддалення від родини або друзів може призвести до високого рівня самотності. Наприклад, якщо особа переїжджає у нове місце або втрачає зв'язок зі своїми попередніми соціальними мережами, це може призвести до відчуття відокремлення та самотності.

Низька соціальна підтримка також може бути фактором, що сприяє високому рівню самотності. Люди, які не мають достатньої підтримки зі сторони родини, друзів або спільноти, можуть відчуватися покинутими та відокремленими, що призводить до відчуття самотності.

Отже, високий рівень самотності у віці зрілості може бути результатом різних факторів, таких як втрата близької людини, віддалення від соціальних мереж або недостатня соціальна підтримка. Це може мати серйозні наслідки для психологічного благополуччя та загального самопочуття людини, тому важливо надавати підтримку та допомогу тим, хто відчуває високий рівень самотності.

Загальною тенденцією є те, що значна кількість людей у віці зрілості може відчувати певний рівень самотності. Це підкреслює важливість розуміння та підтримки соціальних зв'язків та мереж у цій віковій групі для покращення їхнього психічного благополуччя та якості життя.

Наступним етапом дослідження було вивчення неадаптивних станів та особливостей особистості зрілого віку.

Рис. 2. 2. Співвідношення рівня самотності та рівня агресивності за методикою Айзенка

У групі людей з високим рівнем самотності спостерігається різноманітність реакцій на агресивність, проте загалом можна зазначити, що найвищий рівень агресивності спостерігається серед тих, хто має високий рівень самотності. Це може свідчити про те, що відчуття відчуженості та відсутність соціальної підтримки можуть сприяти агресивним реакціям.

У цій групі з середнім рівнем самотності спостерігається найвищий рівень агресивності серед всіх трьох груп. Це може вказувати на те, що люди з середнім рівнем самотності можуть відчувати більше незадоволення своїм соціальним оточенням, що може впливати на їхню агресивність.

Група з низьким рівнем самотності має найнижчий рівень агресивності серед усіх. Це означає, що соціальне оточення та відчуття приналежності можуть сприяти зниженню агресивних реакцій.

Отже, можна зробити висновок, що існує певний зв'язок між рівнем самотності та рівнем агресивності.

Рис. 2.3. Співвідношення рівня фрустрації і рівня самотності за методикою Айзенка

Група людей з високим рівнем самотності має значну кількість осіб із високим рівнем фрустрації (14%). Це може бути пов'язано з тим, що відчуття відчуженості та відсутність соціальної підтримки сприяють розвитку фрустрації.

У групі з середнім рівнем самотності спостерігається значна кількість осіб із середнім і високим рівнями фрустрації (33% та 34% відповідно). Це може свідчити про те, що люди з середнім рівнем самотності можуть бути більш схильні до відчуття різних форм фрустрації.

Група з низьким рівнем самотності має найнижчий рівень фрустрації серед усіх. Це може свідчити про те, що задоволене соціальне оточення та відчуття приналежності можуть сприяти зниженню рівня фрустрації.

Загальною тенденцією є те, що більш високий рівень самотності асоціюється з вищим рівнем фрустрації. Фрустрація, викликана відчуттям самотності, може спонукати людину до пошуку способів подолання цих емоцій. Деякі люди можуть шукати соціальну підтримку або звертатися до різних стратегій саморозвитку або займатися різними захопленнями для зменшення рівня фрустрації.

Фрустрація може підсилювати відчуття відчуженості та неприйнятності, що в свою чергу може посилювати самотність. Цикл цих емоцій може стати самопідтримуючимся, якщо не буде здійснено відповідних зусиль для їх переривання.

Рис. 2.4. Співвідношення рівня тривожності і рівня самотності за методикою Айзенка

У групі з високим рівнем самотності спостерігається найвищий рівень тривожності. Це може бути пов'язано з почуттям відчуженості та невпевненості, які часто виникають у людей, які відчувають себе самотніми.

У цій групі середній рівень самотності супроводжується високим рівнем тривожності. Це може бути пов'язано зі стресом, який виникає від почуття втрати або невпевненості у майбутньому.

Група з низьким рівнем самотності має найнижчий рівень тривожності серед усіх трьох груп. Це може бути пов'язано з більш стабільними соціальними зв'язками та підтримкою, яка допомагає зменшити тривогу.

Загальний висновок полягає в тому, що існує взаємозв'язок між рівнем самотності та тривожністю. Високий рівень самотності може призводити до вищого рівня тривожності, тоді як низький рівень самотності може сприяти зниженню тривожності. Важливо враховувати ці фактори при розробці стратегій психологічної підтримки та ментального здоров'я.

Рис. 2.5.Співвідношення рівня ригідності і рівня самотності за методикою Айзенка

Група з високим рівнем самотності має певний рівень ригідності, що може бути пов'язано з відчуттям відчуженості та потребою в контролі над ситуаціями.

У цій групі середній рівень самотності супроводжується значним рівнем ригідності. Це може свідчити про те, що люди з середнім рівнем самотності можуть відчувати певну невпевненість у власних здібностях або соціальній взаємодії, що приводить до бажання контролювати ситуацію.

Група з низьким рівнем самотності має найнижчий рівень ригідності. Це може свідчити про більш гнучкий підхід до ситуацій та більшу відкритість до нових ідей і досвідів.

Отже, загальний висновок полягає в тому, що існує певний взаємозв'язок між рівнем самотності та рівнем ригідності. Високий рівень самотності може бути пов'язаний з вищим рівнем ригідності, тоді як низький рівень самотності може супроводжуватися більш гнучким підходом до життя.

## 2.3. Рекомендації, спрямовані на подолання відчуття самотності

В зрілому віці, відчуття самотності може стати значущою складовою психічного стану. Заперечити її існування необгрунтовано, адже це природна реакція на зміни в житті, які часто супроводжують цей етап. Однак є способи, за допомогою яких можна підтримати та покращити психологічне здоров'я людини в зрілому віці, подолавши відчуття самотності.

1.Активна соціальна взаємодія.

Коли мова йде про активну соціальну взаємодію, важливо розуміти, що це не обмежується лише спілкуванням з рідними. Це охоплює ширший спектр соціальних взаємодій, які можуть бути корисними для подолання відчуття самотності.

Якщо ви маєте можливість спілкуватися з родичами, це може бути важливим джерелом підтримки та розуміння. Поділіться своїми думками, враженнями та почуттями з ними.

Намагайтеся проводити час зі своїми друзями, навіть якщо це означає планування зустрічей чи дзвінків по телефону. Поговоріть про спільні інтереси, пригадайте спільні події або просто поспілкуйтеся про будь-що.

Розгляньте можливість долучення до спільнот або груп інтересів. Це може бути клуб по хобі, гурток або навіть онлайн-спільнота. Знаходження спільних інтересів з іншими людьми допомагає зміцнити зв'язки та почувати себе менш самотньо.

Волонтерство може бути відмінним способом не лише допомогти іншим, а й знайти нові соціальні зв'язки та відчути себе корисним членом спільноти. Ваші дії можуть мати значний вплив на інших і одночасно допомагати вам самому відчувати себе більш впевнено.

Навіть ваші сусіди можуть стати джерелом підтримки та дружби. Спробуйте залучити їх до розмови, підтримувати доброзичливі стосунки та, можливо, організувати спільні заходи або активності.

Навіть якщо ви втратили зв'язок з рідними, ще є безліч інших способів знаходження підтримки та взаємодії з іншими людьми. Важливо знаходити нові можливості для спілкування та підтримки, які відповідають вашим потребам і інтересам.

2.Активний спосіб життя.

Активний спосіб життя може бути важливим елементом в подоланні відчуття самотності та підвищенні загального психологічного благополуччя.

Регулярна фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, гормонів щастя, що може покращити настрій та знизити рівень стресу. Це особливо важливо у випадках, коли відчуття самотності чи тривоги впливають на емоційний стан.

Приєднання до спортивних клубів або груп фітнесу, навіть у старшому віці, може допомогти відчувати себе частиною спільноти. Ви зустрінетеся з людьми, які мають спільні інтереси, і ви зможете збудувати нові соціальні зв'язки та дружби. Регулярні зустрічі на тренуваннях або змаганнях можуть стати можливістю для спілкування та взаємодії з іншими.

Досягнення спортивних цілей та покращення фізичної форми може сприяти підвищенню самоповаги та відчуттю самовизначеності. Відчуття досягнення та визнання своїх зусиль може допомогти відчувати себе більш упевнено та здатними до подолання викликів.

Під час занять спортом чи фізичною активністю людина може зосередитися на позитивних відчуттях, таких як задоволення від руху та відчуття здоров'я. Це може допомогти зняти напругу та стрес, пов'язаний з відчуттям самотності.

Отже, активний спосіб життя може бути важливим інструментом в боротьбі з відчуттям самотності, сприяючи покращенню фізичного та емоційного стану, спілкуванню та взаємодії з іншими людьми, а також підвищенню самоповаги та самовизначеності.

3. Дозвілля.

Пошук нових хобі і захоплень може бути ефективним способом розширити ваші можливості, знайти задоволення та відволіктися від відчуття самотності.

Розгляньте свої інтереси, уподобання та цікавинки. Можливо, є предмети чи діяльності, які вас завжди цікавили, але ви ще не мали шансу їх реалізувати. Роздумайте про те, що саме вас цікавить або те, чим ви хотіли б займатися.

Проведіть час на дослідження нових можливостей. Шукайте інформацію в Інтернеті, в книгах або журналах, відвідуйте спеціалізовані заходи, ярмарки або курси, де ви можете дізнатися більше про нові хобі або діяльності.

Будьте відкриті до різноманітності. Спробуйте різні види діяльності та хобі, щоб виявити, що саме вас цікавить найбільше. Не бійтеся експериментувати та виходити за межі своєї зони комфорту.

Шукайте спільноти або групи, які об'єднують людей з подібними інтересами. Вони можуть бути як офлайн, так і онлайн. Участь у спільноті дає можливість спілкуватися з однодумцями, ділитися досвідом та навчатися новому.

Постійно розвивайте свої навички та здібності у вибраних хобі. Це дозволить вам отримувати задоволення від процесу вдосконалення та досягнень, що сприятиме підвищенню вашого настрою та самооцінки.

Важливо зберігати рівновагу між новими хобі та іншими аспектами вашого життя, такими як робота, сім'я та відпочинок. Пам'ятайте про важливість самообліку та відпочинку.

Введення нових хобі та захоплень у ваше життя може не лише допомогти вам відволіктися від відчуття самотності, але й збагатити вашу життєву діяльність, розширити ваші можливості та знайти нові джерела задоволення.

5.Підтримка інших.

Підтримка інших людей є не лише корисною для отримувачів допомоги, але й може мати значний позитивний вплив на ваше власне психологічне благополуччя і відчуття самотності.

Волонтерство та участь у благодійних заходах можуть допомогти вам відчути себе частиною спільноти. Робота разом з іншими для досягнення спільної мети може підвищити ваше власне відчуття приналежності та значущості.

Підтримка інших людей може надати вам можливість спілкуватися та встановлювати нові соціальні зв'язки. Це може допомогти зменшити відчуття самотності, особливо якщо ви зустрічаєтеся зі своєю спільнотою або групою з однаковими цілями та інтересами.

Допомагаючи іншим, ви можете відчути себе корисним та потрібним. Це може підвищити вашу самооцінку та відчуття власної цінності, що в свою чергу може допомогти зменшити відчуття самотності.

Допомога іншим може приносити вам позитивні емоції та задоволення. Відчуття радості та задоволення від того, що ви робите добро іншим, може підвищити ваш настрій та загальний рівень щастя.

Підтримка інших може надати вам можливість розвивати нові навички та вчитися чомусь новому. Волонтерство чи участь у благодійних заходах можуть розширити ваші знання та досвід, а також допомогти вам побачити світ з іншого боку.

Таким чином, підтримка інших людей може бути важливим способом боротьби з відчуттям самотності, допомагаючи вам знайти призначення, спілкуватися з іншими та відчути себе частиною спільноти.

6.Подорожі та екскурсії.

Подорожі та екскурсії можуть бути чудовим способом не лише відпочити, а й подолати відчуття самотності та збагатити ваше життя.

Подорожі дозволяють вам відкривати нові місця, вивчати різні культури, смаки та традиції. Це може створити позитивні враження та досвіди, які допоможуть вам відволіктися від відчуття самотності та збагатити ваше життя.

Під час подорожей ви зустрінете багато цікавих людей з різних частин світу. Відкритість до спілкування та нових знайомств може стати ключем до створення нових соціальних зв'язків.

Подорожі можуть розвивати ваші навички самостійності та впевненості. Ви вчитиметеся робити рішення на льоту, долати перешкоди та адаптуватися до нових ситуацій, що може позитивно позначитися на вашій самопочутті.

Подорожі дозволяють вам віддалитися від щоденних проблем і стресів, відновити енергію та зарядитися новими враженнями. Це може допомогти вам зняти напругу та зосередитися на позитивних аспектах життя.

Подорожі сприяють фізичній активності, оскільки ви зазвичай проводите багато часу на свіжому повітрі, досліджуючи нові місця та визначні пам'ятки. Це підтримує здоровий спосіб життя та може поліпшити ваше психічне та фізичне самопочуття.

Отже, подорожі та екскурсії можуть бути важливим елементом для подолання відчуття самотності, розширення горизонтів та збагачення життя новими враженнями та досвідом.

7.Пошук психологічної допомоги.

Пошук психологічної підтримки може бути важливим кроком для тих, хто відчуває глибоку самотність.

Психолог або психотерапевт може надати вам не лише підтримку, а й глибоке розуміння вашого стану. Вони допоможуть вам розібратися в причинах вашої самотності та розвинути стратегії для подолання цього стану.

Психолог може пропонувати вам індивідуальні стратегії та практики, які будуть найбільш ефективними саме для вас. Це може включати техніки медитації, міндфулнесу або когнітивно-поведінкову терапію.

Психолог може допомогти вам знайти інші корисні ресурси, такі як групи підтримки, література або онлайн-курси, які допоможуть вам подолати самотність.

Відвідування терапевтичних сесій може дати вам можливість відкрито висловити свої почуття, отримати підтримку та практичні поради щодо того, як ефективно керувати відчуттям самотності.

Психологічна підтримка може бути довгостроковою, допомагаючи вам працювати над покращенням вашого самопочуття та розвитком стратегій для подолання відчуття самотності в майбутньому.

Таким чином, пошук психологічної підтримки може бути важливим кроком для тих, хто відчуває глибоку самотність. Психолог або психотерапевт може стати вашим провідником у цьому шляху до покращення психічного благополуччя та зниження відчуття самотності.

Загалом, важливо пам'ятати, що відчуття самотності є нормальною частиною життя, але воно може бути подолано, знаходячи нові зв'язки та зацікавленості. Розуміння власних потреб та активна участь у своєму житті можуть допомогти зберегти психічне благополуччя та зробити життя в зрілому віці більш задовільним.

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Ми зосередилися на двох методиках - «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона) та «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) - для збору даних про особливості переживання самотності у зрілому віці.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити такі висновки:

Низький рівень самотності (19%). Це позитивний аспект, який свідчить про те, що деякі особи в цій віковій категорії задоволені своїми соціальними зв'язками, що може сприяти їхньому психологічному благополуччю та загальному самопочуттю.

Середній рівень самотності (57%). Ця категорія вказує на те, що більшість людей в цій віковій групі можуть час від часу відчувати певний рівень самотності, що може бути пов'язано з різними факторами, такими як втрата близьких або зміни в соціальних структурах.

Високий рівень самотності (24%).Цей показник свідчить про те, що деякі особи в даній групі можуть відчувати значний рівень самотності, що може бути зумовлено різними причинами, такими як втрата близьких чи недостатня соціальна підтримка.

Загальна тенденція показує, що значна кількість осіб похилого віку може відчувати певний рівень самотності. Це підкреслює важливість розвитку та підтримки соціальних мереж для покращення їхнього психічного благополуччя та якості життя.

Відомості, отримані під час дослідження, вказують на існування певного зв'язку між рівнями самотності та іншими психологічними параметрами, такими як агресивність, фрустрація, тривожність та ригідність. Високий рівень самотності асоціюється зі збільшеними показниками цих параметрів, що може вказувати на важливість соціальної підтримки та здорових відносин для підтримки психічного здоров'я в пізньому віці.

Отже, результати дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між рівнями самотності та психічним благополуччям в осіб похилого віку. Це дозволяє розробити програми та стратегії психологічної підтримки, спрямовані на зменшення впливу самотності на емоційний стан та якість життя цієї категорії населення.

Активна соціальна взаємодія, відкритість до нових знайомств, фізична активність, пошук нових хобі і захоплень, підтримка інших, подорожі та екскурсії, а також пошук психологічної підтримки - це лише деякі з рекомендацій, які можуть допомогти впоратися з відчуттям самотності.

Важливо розуміти, що відчуття самотності є нормальною частиною життя, але воно може бути подолано, знаходячи нові зв'язки та зацікавленості. Розуміння власних потреб та активна участь у своєму житті можуть допомогти зберегти психічне благополуччя та зробити життя в зрілому віці більш задовільним.

# ВИСНОВКИ

Дослідження різних психологічних підходів до самотності показує широкий спектр розуміння цього явища. Психодинамічний підхід вбачає самотність як виникнення ранньої фобії у дітей або символічний страх у дорослих. З точки зору феноменології, самотність відображає невідповідність між ідеалізованим "Я" та реальним. Когнітивний підхід, за теорією Е. Пепло, підкреслює роль низької самооцінки у формуванні самотності та розбіжності між бажаним і досягнутим рівнями соціального спілкування. Інтимний підхід, як описують В. Дерлега та С. Маргуліс, вбачає значення балансу між інтимністю та формальним спілкуванням у зменшенні відчуття самотності. Гуманістичний підхід, у теоріях Маслоу та Фромма, розглядає самотність через призму самореалізації та соціальних потреб людини.

Кожен з цих підходів надає своє унікальне розуміння самотності, враховуючи різні її аспекти. Незважаючи на різноманітність, всі вони підкреслюють значення соціальних зв'язків, інтимності, особистісного розвитку та самореалізації у протидії та керуванні відчуттям самотності. Ці підходи розширюють наше уявлення про природу та причини самотності та надають базу для розробки стратегій подолання цього явища у психологічній практиці.

Кожна особистість пройшовши різні етапи розвитку, демонструє власні психологічні особливості та унікальний перебіг. Дослідження відомих вчених, таких як Піфагор і Е. Еріксон, спробували класифікувати ці етапи та визначити їх роль у житті людини.

Зрілість, хоча часто воспринимається негативно, є важливим періодом для багатьох. Цей віковий період характеризується тенденцією до досягнення найвищого рівня розвитку духовних, інтелектуальних та фізичних здібностей. Зрілість визначається як стадія, на яку досягає організм у кінці свого розвитку, що відображає активне формування особистості.

Життєвий шлях кожної людини включає різні вікові етапи з їх власними психологічними особливостями та характером розвитку. Дослідники, такі як Піфагор та Е. Еріксон, розглядають зрілість як ключовий етап у житті людини, що означає період з приблизно 25 до 65 років. Проте, зрілість часто відображається негативно через асоціації зі старістю та втратою активності.

Зрілість це час активного формування особистості та досягнення найвищих рівнів розвитку у всіх сферах життя. Цей етап характеризується також практичністю, організованістю та цілісністю, які допомагають у навчанні та вирішенні різних завдань у роботі та особистому житті.

Самотність на зрілому віці є складною психологічною проблемою, що виникає через відсутність значущих соціальних зв'язків та відчуття відчуженості від інших. Це часто спостерігається під час або після важливих вікових криз, таких як ті, що відбуваються навколо 20, 30, 40 та 55 років.

Зрілість та пізня зрілість є періодами, коли особистісні характеристики залишаються стабільними, але можуть змінюватися певні аспекти та стратегії копінгу. Старість пов'язана з психічним старінням та здатністю адаптуватися до нових ролей та умов.

Успішне подолання відчуття самотності на зрілому віці вимагає уваги до власних почуттів та свідомих дій, щоб забезпечити психологічний комфорт і здоров'я.

Проблема дослідження полягає у розумінні масштабів та впливу самотності на психологічне благополуччя і якість життя зрілих осіб. Для вирішення цієї проблеми було необхідно ретельно спланувати етапи дослідження, вибрати методи збору даних та проаналізувати результати.

Аналізуючи отримані дані, можна висунути наступні спостереження. Низький рівень самотності у деяких осіб є позитивним показником, що свідчить про задоволеність відносинами та соціальними зв'язками. Однак середній та високий рівні самотності можуть супроводжуватися підвищеними показниками агресивності, фрустрації та тривожності, що вказує на можливі проблеми у соціальній взаємодії та підтримці.

Загалом, дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнями самотності та іншими психологічними параметрами.

В зрілому віці, відчуття самотності може стати значущою складовою психічного стану, але можна прийняти ряд заходів для його подолання та поліпшення загального самопочуття. Заперечувати його існування необгрунтовано, оскільки це природна реакція на зміни в житті, які часто відбуваються на цьому етапі. Однак існують ефективні стратегії, що допомагають підтримувати та покращувати психологічне здоров'я в зрілому віці, подолавши відчуття самотності.

Загалом, наведені рекомендації, такі як активна соціальна взаємодія, відкритість до нових знайомств, активний спосіб життя, пошук нових хобі та захоплень, підтримка інших, подорожі та екскурсії, а також пошук психологічної підтримки, можуть стати важливими кроками у боротьбі з відчуттям самотності.

Важливо пам'ятати, що відчуття самотності є нормальною частиною життя, і його можна подолати, знаходячи нові зв'язки та зацікавленості. Розуміння власних потреб та активна участь у своєму житті можуть допомогти зберегти психічне благополуччя та зробити життя в зрілому віці більш задовільним.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Вісник Національного університету оборони України. 2013. №5. С. 147–151.
2. Айвазян Л.Ю. Взаємозв’язок суб’єктивного відчуття самотності і розвитку особистості . Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12-21.
3. Бедaн В.Б. Caмотніcть у пpоcтоpі cенcожиттєвих оpієнтaцій. Нaукa і оcвітa. Нaуково-пpaктичний жуpнaл Південного нaукового центpу AПН Укpaїни. № 11. Одеca, 2014. C. 39-44.
4. Бедaн В.Б. Cхильніcть до пеpеживaння caмотноcті: компонентний cклaд покaзників. Пpоблемa cучacної пcихології оcобиcтоcті: зб. мaт. нaукпpaкт конф. молодих вчених тa cтудентів (м.Одеca, 17-18 тpaвня 2018 p.) ПНПУ імені К.Д. Ушинcького. Одеca: ВМВ, 2018. C. 204-209.
5. Бедaн В.Б. Пеpеживaння caмотноcті як чинник пcихологічного блaгополуччя. Нaукa і оcвітa. Нaуково-пpaктичний жуpнaл Південного нaукового центpу AПН Укpaїни. Одеca, 2015. №10. C. 121-126.
6. Боско К. А. Переживання самотності в зрілому віці під час пандемії : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2021. 85 с.
7. Бочapінa Н.О. Пcихологія особистості. Нaвчaльний поcібник. Пеpеяcлaв-Хмельницький, 2014. 188 c.
8. Вapій М. Й. Пcихологія оcобиcтоcті: Нaвчaльний поcібник. К.: Центp учбової літеpaтуpи, 2008. 592 c.
9. Варава Л. А. Аналіз моделей почуття самотності як стану особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К. : 2005. Т.7, вип. 5, ч. 1. С. 59 – 64
10. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Сер. : Педагогіка і психологія. Зб. статей : Вип. 9. Ч. 2. Ялта : 2006. С. 202 – 212.
11. Голотa Б. М. Caмотніcть у життєвому cвіті оcобиcтоcті: cоціокультуpний виміp: диc... кaнд. філоc. нaук: 09.00.04. Хapківcький нaціонaльний ун-т ім. В.Н. Кapaзінa. Хapків, 2004. 17 c.
12. Голота Б.М. Соціокультурні виміри буття особистості: самотність // Вісник Харківського державного університету. - № 445. Частина 3. Серія: Теорія культури і філософія науки. - Харків, 2008. - С. 45 - 51
13. Дуткевич Т.В. Загальна психологія: (Конспект лекцій). Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл., 2002. 96 с.
14. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.
15. Каралаш Н.Г. Життєвий світ людини та переживання нею стану самотності як предмет філософського аналізу: дис… канд. філософ.наук: 09.00.09/ ЧДУ ім. Ю.Федьковича. Чернівці,1999. 170с.
16. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. 2014. № 1. С. 102–109.
17. Кононко О. Л. Cоціaльно-емоційний pозвиток оcобиcтоcті. К.: Paд. школa, 1998. 255 c.
18. Левченко Л. Ю. Історичні форми самотності в контексті людського буття. Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький, 2002. Вип. 3. С. 307 – 314.
19. Мельничук О.Б., Пacічняк P.Ф., Вольновa Л.М. Пcихологія оcобиcтоcті:Хpеcтомaтія: Нaвч. Поcіб. К.: . НПУ імені М.П.Дpaгомaновa, 2009. c.520
20. Мовчaн М.М. Caмотніcть як феномен буття оcобиcтоcті: моногpaфія. Полтaвa: PВВ ПУCКУ, 2009. 265 c.
21. Олейник Н.О. Пеpеживaння caмотноcті як чинник caмоaктуaлізaції оcобиcтоcті: диc... кaнд. пcихол. нaук: 19.00.01. Хеpcонcкий педaгогичеcкий унівеpcитет. Хеpcон, 2016. 216 c.
22. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. 2013. №23. С. 206–214.
23. Савчин М. В. Вікова психологія : Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2005. С. 72-100
24. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота. 2000. №4. С 33-35
25. Сіляєва В.І. Порівняльний аналіз образа Я самотніх чоловіків і жінок // Актуальні проблеми психології. Том. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія: Зб. Наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ: Міленіум. 2003. Частина 9. С.51-53
26. Столяpенко О. Б. Пcихологія оcобиcтоcті. Нaвч. поcіб. К.: Центp учбової літеpaтуpи, 2012. 280 c.
27. Терлецька Л.Г. Психологія зрілості: практикум. Навч. посібник. Київ: Главник, 2006. 144с.
28. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
29. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). Personal individual differences. 1993. Vol.14, 1. pp.127- 134.
30. Freberg, K. The rich get richer: Online and offline social connectivity predicts subjective loneliness. Media Psychology Review, 2006. Vol 3(1) P. 103-115
31. Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. The Society of Behavioral Medicine. 2010. 40 (2). pp 218-227.
32. Heinrich L.M. The clinical significance of loneliness: A literature review. Clinical Psychological Reveiw. 2006. 26. pp. 695–718.
33. Rokach A. The causes ofl oneliness. Psychology: A Journal of Human Behavior. 1996. № 33. P. 1–11.
34. Russell D.W. Who Mares Friends Over the Internet? Loneliness and the «Virtual» Co unity. International Scope Review. 2003. Nо. 5 (10). P. 1-19.
35. Russell, D. The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment, 1996. Vol 66 P. 20-40

# ДОДАТКИ

**ДОДАТОК А**

# Опитувальник «Методика діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Твердження** | **Часто** | **Інколи** | **Рідко** | **Ніколи** |
|  | Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті |   |   |   |   |
|  | Мені нема з ким поговорити |   |   |   |   |
|  | Для мене нестерпно бути таким самотнім |   |   |   |   |
|  | Мені не вистачає спілкування |   |   |   |   |
|  | Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене |   |   |   |   |
|  | Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені |   |   |   |   |
|  | Немає нікого, до кого я міг би звернутися |   |   |   |   |
|  | Я зараз ні з ким не близький |   |   |   |   |
|  | Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди |   |   |   |   |
|  | Я відчуваю себе повністю самотнім |   |   |   |   |
|  | Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує |   |   |   |   |
|  | Я відчуваю себе повністю самотнім |   |   |   |   |
|  | Мої соціальні стосунки та зв’язки поверхневі |   |   |   |   |
|  | Я постійно прагну бути в компанії |   |   |   |   |
|  | Насправді ніхто не знає мене, як годиться |   |   |   |   |
|  | Я відчуваю себе ізольованим від інших |   |   |   |   |
|  | Я нещасливий, будучи таким відторгненим |   |   |   |   |
|  | Мені важко заводити друзів |   |   |   |   |
|  | Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими |   |   |   |   |
|  | Люди навколо мене, але не зі мною |   |   |   |   |

**Обробка результатів**

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1. «Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

**Додаток Б**

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Психічні стани | Підходить | Не дуже підходить | Не підходить |
|  |  | 2 | 1 | 0 |
| 1 | Не відчуваю у собі впевненості |  |  |  |
| 2 | Часто червонію без причини |  |  |  |
| 3 | Мій сон мене непокоїть |  |  |  |
| 4 | Легко починаю нудьгувати |  |  |  |
| 5 | Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві |  |  |  |
| 6 | Мене лякають труднощі |  |  |  |
| 7 | Люблю аналізувати свої недоліки |  |  |  |
| 8 | Мене легко переконати |  |  |  |
| 9 | Я підозріливий |  |  |  |
| 10 | Важко переношу час очікування |  |  |  |
| 11 | Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід |  |  |  |
| 12 | Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом |  |  |  |
| 13 | У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе |  |  |  |
| 14 | Нещастя та невдачі нічому мене не вчать |  |  |  |
| 15 | Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною |  |  |  |
| 16 | Я часто почуваю себе беззахисним |  |  |  |
| 17 | Іноді у мене буває стан відчаю |  |  |  |
| 18 | Відчуваю розгубленість перед труднощами |  |  |  |
| 19 | У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли |  |  |  |
| 20 | Вважаю недоліки свого характеру невиправними |  |  |  |
| 21 | Залишаю за собою право вирішального голосу |  |  |  |
| 22 | Часто при розмові перебиваю співрозмовника |  |  |  |
| 23 | Мене легко розсердити |  |  |  |
| 24 | Люблю робити зауваження іншим |  |  |  |
| 25 | Хочу бути авторитетом для оточуючих |  |  |  |
| 26 | Не задовольняюсь малим, хочу більшого |  |  |  |
| 27 | Коли розгніваюсь, погано себе стримую |  |  |  |
| 28 | Більше люблю керувати, ніж підкорятися |  |  |  |
| 29 | У мене різка, грубувата жестикуляція |  |  |  |
| 30 | Я злопам'ятний |  |  |  |
| 31 | Мені важко змінювати звички |  |  |  |
| 32 | Нелегко переключати увагу |  |  |  |
| 33 | 3 обережністю ставлюся до всього нового |  |  |  |
| 34 | Мене важко переконати |  |  |  |
| 35 | Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися |  |  |  |
| 36 | Нелегко зближуюся з людьми |  |  |  |
| 37 | Мене розчаровує навіть незначні зміни плану |  |  |  |
| 38 | Я проявляю впертість |  |  |  |
| 39 | Неохоче йду на ризик |  |  |  |
| 40 | Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму |  |  |  |

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

1. - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);
2. - 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх
стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труд­нощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Начало формы