

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Ю.О. Полтавець

Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ ЛЮДИНОЮ ДОРОСЛОГО ВІКУ

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «Соціально – психологічні особливості переживання самотності
людиною дорослого віку»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Полтавець Ю.О.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: к. психол. н., доц., завідувачка кафедри
психології Мукачівського державного університету

Брецько І. І

Нормо-контроль:

д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
 Кафедра _____ психології та соціології _____
 Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
 (бакалавр, спеціаліст, магістр)
 Спеціальність _____ 053 Психологія _____
 (шифр і назва)
 Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.**

“26” травня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ПОЛТАВЕЦЬ ЮЛІЇ ОЛЕГІВНИ**

1. Тема роботи: «Соціально – психологічні особливості переживання самотності людиною дорослого віку».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи _____ 14 червня 2023 року _____

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 65 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу вирішення проблем самотності у дорослому віці	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти
Керівник роботи:
 д. психол. н., проф.

Полтавець Ю.О.
Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 65 с., табл. – 5, рис. – 1, література – 51 дж., додатків – 4.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми самотності у дорослому віці. Проведено експериментально-психологічне дослідження соціально психологічних особливостей переживання самотності у дорослому віці. Зроблено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено та презентовано практичні рекомендації щодо уникнення стану самотності.

Ключові слова: САМОТНІСТЬ, ДОРΟΣЛИЙ ВІК, ГАРМОНІЯ, ПОЧУТТЯ, САМОПІЗНАННЯ, ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ, АНАЛІЗ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ЛЮДИНИ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	11
1.1. Стан наукової розробленості досліджуваної проблеми у сучасній психології.....	11
1.2. Поняття, види, причини самотності.....	16
1.3. Вивчення особливостей переживання самотності людиною дорослого віку.....	26
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ І СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ.....	33
2.1. Організація та хід дослідження самотності людей дорослого віку.....	33
2.2 Дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності людиною дорослого віку (опис методик).....	36
2.3. Аналіз результатів дослідження.....	38
2.4. Практичні рекомендації щодо уникнення стану самотності.....	43
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ	50

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні, у зв'язку зі стрімким суспільним розвитком, темпом життя, соціальними, політичними та економічними змінами, розвитком інформаційних технологій та включенням людей у численні поверхневі соціальні контакти, проблема самотності потребує особливої уваги. За відсутності очікуваних соціальних, дружніх та емоційних зв'язків наявні кола спілкування створюють відчуття покинутості, ізоляції, що впливає на психічне здоров'я та якість життя в цілому.

Однією з найстрашніших проблем людини є проблема самотності. Це завжди було з самотністю в житті. Подолати його для багатьох буде непростим завданням. Стан самотності не завжди сприймався індивідом як особиста проблема. Самотність наставала в людини лише тоді, коли вона була повністю фізично відокремлена від суспільства, у вигляді ритуалів і випробувань, примусового вигнання з родини або добровільного усамітнення з метою самовдосконалення.

Інтерес до явища, яке розглядається як соціально-психологічного, бере свій початок з XVIII століття, яке збіглося з розквітом любові в мистецтві. Провідною мотивацією цьогорічної інновації є рефлексія джерел самотності, опір соціальному конформізму та допомога зберегти власну цілісність. У XX столітті проблема самотності виходить за рамки традиційних форм – самотність стає суто індивідуальним явищем. Тепер по-іншому трактується ступінь впливу суспільства на особистість, і більш важливим стає те, як людина визначає своє становище в суспільстві, виходячи з власного внутрішнього світу.

Проблемою вивчення самотності та факторів, що на неї впливають, займається багато дослідників. Так, самотність розглядається як: переживання індивідом відмінності від інших, що спричиняє міжособистісні бар'єри у спілкуванні (О.В. Лазар'янц, Д. Рассел); стан переживання, що відображає недостатню внутрішню цілісність і зовнішню конформність особистості зі

світом, що виражається в дисбалансі між бажаним і досягнутим, у зв'язку з багатьма соціальними контактами (К.О. Абульханова-Славська, А.Г. Амбрумова, Р.С. Вайс, Л.Е. Пепло, Г.П. Орлова, І.С. Кон, О. Леонт'єв, А.В. Мудрик, Ф.Є. Василюк, Н.О. Олейник, О.В. Неумоєва).

Самотність відчують чоловіки і жінки, люди різного віку. Причини можуть бути різними, але в будь-якому випадку ці переживання істотно знижують можливість творчої діяльності на благо суспільства, для самореалізації. Багато людей потребують психологічної допомоги. Суб'єктивна реальність самотності часто супроводжується симптомами психічного розладу, які мають форму явно негативного емоційного забарвлення афекту, і різні люди по-різному емоційно реагують на самотність. Деякі самотні люди скаржаться на почуття смутку і депресії, наприклад, інші відчують страх і тривогу, треті відчують гіркоту і гнів.

Самотність часто викликана факторами, незалежними від людини. Вдівство, розлучення чи розрив особистих стосунків є найпоширенішими соціальними причинами, які призводять до самотності. Такі випадки виникають внаслідок раптової повної або часткової емоційно-психологічної ізоляції людини від тих, хто може сформувати звичне коло контактів.

У дорослому віці реальність старіння приносить із собою багато причин самотності. Дорослі діти відчужені від батьків. Хоча старі друзі вмирають і можуть бути замінені новими знайомими, думка про те, що ти продовжиш жити, не втішає. Зі старістю приходить страх самотності. Щоб добре адаптуватися до середи, вам потрібно мати близьку особистість і багато друзів. Недоліки в кожному з цих різних типів стосунків можуть призвести до емоційної або соціальної самотності. Слід зазначити, що літні люди інакше сприймають самотність. Для деяких людей самотність не є тягарем. Швидше за все, це люди, які в молодості пережили самотність своєї потреби. Тому ми вважаємо, що робота з вивчення самотності в літньому віці є дуже важливою.

Об'єкт дослідження – теоретичні і практичні аспекти дослідження феномену самотності.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості переживання самотності людиною дорослого віку.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні особливості переживання самотності людиною дорослого віку.

Завдання дослідження:

1. Розглянути стан наукової розробленості досліджуваної проблеми у сучасній психології.
2. Дати визначенням основним поняттям, видам, причинам самотності.
3. Вивчити особливості переживання самотності людиною дорослого віку.
4. Дослідити соціально – психологічні особливості переживання самотності людиною дорослого віку.
5. На основі отриманих результатів констатувального експерименту, розробити практичні рекомендації щодо уникнення стану самотності в дорослому віці.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: концепції самотності як: стану (Г.С. Абрамова, О.О. Бодальов, Р. Вайс, С.Л. Вербицька, О.Б. Долгінова, Г.С. Корчагіна, К. Рубінштейн, Ф. Шавер, Дж. Янг та ін.); процесу (Б.С. Алішев, Г.М. Тихонов, Г.Р. Шагівалєєва, Н.В. Шитова); механізму адаптивного зворотного зв'язку (Дж. Фландерс); почуття (С.В. Бакалдин, Д. Гев, М. Клейн, І.С. Кон, В.Г. Лашук); сенсації (Г. Зілбург, О. В. Лазарянц, Н. Л. Смакотайна, М. Є. Телешевська, М. Фергюсон); емоційного переживання (І.В. Бабанова, Ф.Ю. Василюк, О.В. Данчева, О.М. Коротєєва, Д.О. Леонтєв, Х. Лопата, У. Садлер, О.П. Саннікова, В.І. Силяєва, І.М. Слободчиков, Ю.М. Швальб, О.Я. Чебикін); риси особистості (Е. Сігельман, Д. Рассел, Ф. Фромм-Райхман, О.П. Саннікова).

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв’язання поставлених завдань дослідження використовувались такі методи:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, узагальнення, класифікація та систематизація сучасних наукових досліджень;

- *емпіричні:* бесіда, спостереження; констатувальний експеримент, психодіагностичні методи: опитувальник комунікативної соціальної компетентності (КСК), тести-опитувальники на виявлення рівня самотності дорослих людей.

- *методи математичної обробки даних.*

Теоретичне значення дослідження полягає в пізнанні психології самотності чоловіків та жінок дорослого віку; в розширенні та поглибленні наукового знання про зміст та основні компоненти процесу самотності чоловіків та жінок дорослого віку; визначенні соціально-психологічної специфіки та розкритті теоретико-методологічних засад цього процесу.

Практичне значення дослідження. Встановлені факти та виявлені закономірності можуть бути використані для подальшої розробки фундаментальних основ процесу усвідомлення власної самотності сучасною дорослою людиною, для прогнозування ефективності психологічного супроводу процесу самотності. Отримані результати також можуть бути використані у процесі викладання навчальних дисциплін “Соціальна психологія”, “Вікова психологія”, “Гендерна психологія”, “Основи психологічного консультування та психокорекції”.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ЛЮДИНИ ДОРОСЛОГО ВІКУ

1.1. Стан наукової розробленості досліджуваної проблеми у сучасній психології

Дорослість – це період безперервного розвитку особистості та досягнення розвитку своїх здібностей і потенціалу[49]. Саме в цей час до людини приходить розуміння відповідальності за своє життя, свої рішення, свої дії та вчинки, долю найближчих людей. Доросла людина стикається з багатьма складними соціальними завданнями, долаючи життєві випробування, втрати, конфлікти професійної кар'єри та приватного життя, часто дуже болючі, але без яких неможливо уявити подальше зростання

Основні характеристики дорослості включають:

1. Фізична зрілість

Дорослість характеризується повним розвитком фізичного організму [49]. Органи та системи тіла досягають свого максимального розміру та функціональної ефективності.

2. Психологічна зрілість

Дорослість пов'язана з розвитком когнітивних, емоційних та соціальних навичок [49]. Дорослі мають зрілу психологічну структуру, яка включає стабільність особистості, самоідентифікацію, самосвідомість та здатність приймати рішення.

3. Соціальна відповідальність

Дорослі відіграють активну роль у суспільстві та беруть на себе відповідальність за свої дії і прийняті рішення [49]. Вони розуміють свої права й обов'язки, додержуються законів і норм, взаємодіють з іншими членами суспільства.

4. Економічна незалежність

Дорослі зазвичай досягають фінансової самостійності, здатні забезпечувати себе та свою родину матеріально [49]. Вони займаються професійною діяльністю, заробляють гроші та вміють раціонально їх використовувати.

5. Самостійність

Дорослі мають здатність приймати рішення та виконувати їх, не покладаючись на інших [49]. Вони відповідають за свої дії і вміють самостійно регулювати своє життя.

6. Репродуктивна зрілість

Дорослі зазвичай досягають фізіологічної здатності до розмноження [49]. Вони володіють достатніми знаннями про планування сім'ї та відповідальне батьківство.

Ці характеристики можуть варіюватися залежно від культурних, соціальних та індивідуальних чинників, але вони в цілому визначають поняття дорослості.

Феномен самотності розглядався з античних часів, і розглядається й нині у площинах філософської, соціальної, психологічної наук [29].

У філософії, самотність часто розглядається в контексті існування та соціальних відносин. Філософи аналізують сутність самотності, її вплив на людину та її співвідношення з іншими аспектами життя [29].

Соціологія досліджує самотність як соціальне явище, вивчаючи причини та наслідки відчуття ізольованості людей у суспільстві [38]. Вона аналізує соціальні структури, культурні чинники та інші фактори, що впливають на появу та розповсюдження самотності.

Психологія займається вивченням психологічних аспектів самотності, таких як почуття відокремленості, психологічна добробутість та самопочуття самотніх людей [24]. Вона розглядає індивідуальні реакції на самотність та шукає шляхи покращення стану самотніх осіб.

Дослідження феномену самотності має важливе значення, оскільки вона є однією з ключових проблем сучасного суспільства [24]. Вона впливає на фізичне та психічне здоров'я людей, соціальні відносини та якість життя загалом. Розуміння і вирішення цієї проблеми сприяє створенню сприятливого та взаємопідтримуючого середовища для всіх людей.

Згідно з роботами вітчизняних і зарубіжних фахівців, трактування поняття самотності можна умовно розділити на три основних підходи:

1. Психологічний підхід

Цей підхід зосереджений на вивченні внутрішнього стану і почуттів людини, пов'язаних зі самотністю [24]. Він акцентує увагу на відчутті відокремленості, психологічному дискомфорту, недостатній соціальній підтримці та пошуку зв'язків з іншими людьми.

2. Соціальний підхід

У цьому підході самотність розглядається як соціальне явище, що виникає внаслідок недостатнього соціального взаємодії та ізоляваності від громади [24]. Він акцентує увагу на ролі соціальних структур, норм, цінностей та взаємодії з іншими людьми у формуванні самотності.

3. Філософський підхід

Цей підхід розглядає самотність як філософську проблему, пов'язану зі сутністю людського буття [24]. Він розглядає самотність як необхідну складову життя, виявляє в ній потенціал для саморефлексії, самовдосконалення та розвитку особистості.

Враховуючи ці підходи, можна зрозуміти, що самотність має багатогранний характер і може бути розглянута з різних точок зору. Вивчення цього явища у контексті психології, соціології та філософії допомагає розкрити його природу, причини виникнення та можливі шляхи подолання.

Л. П. Гримак вірить у «самотність для людини як засіб зцілити душу, відновити себе, відновити себе, самовдосконалитися» [50]. Треба стати віч-на-віч із самим собою, зі своїми думками й почуттями, із своїми сумнівами й

хвилюваннями, щоб знайти в собі наодинці слухача й співрозмовника, порадника й підбадьорення» [50].

Е. Фромм розглядає самотність як універсальне, стійке переживання, апріорне властиве вільній індивідуальності на всіх етапах її розвитку [48].

В сучасних соціальних науках немає єдиного підходу до розуміння природи самотності. Це питання залишається предметом активного дослідження і обговорення серед вчених з різних дисциплін.

Розуміння самотності варіюється залежно від контексту та підходу дослідників. Деякі вчені більше акцентують увагу на психологічних аспектах самотності, вивчаючи її внутрішній досвід та вплив на емоційний стан людини. Інші досліджують соціальні виміри самотності, зосереджуючись на взаємодії з іншими людьми, соціальних структурах та мережах.

Крім того, у соціальних науках розглядаються різні типи самотності, такі як емоційна самотність, соціальна самотність, екзистенційна самотність тощо. Кожен тип може мати свої особливості та вплив на людину.

У цілому, в сучасних соціальних науках самотність вивчається з комплексного підходу, враховуючи різноманітні аспекти, включаючи психологічні, соціальні, культурні та філософські. Це дозволяє отримати більш повне розуміння природи самотності, але поки що не приводить до загальноприйнятого універсального визначення.

Вивчення самотності спричинило розробку різноманітних теоретичних моделей, які намагаються пояснити цей феномен з різних підходів.

Неофрейдівська модель (психодинамічна): ця модель базується на розумінні самотності через психодинамічні процеси, включаючи внутрішні конфлікти та несвідомі мотивації. Представники цієї моделі - Г. Зілбург, Гаррі С. Салліван, Е. Фромм [31].

Соціологічна модель: ця модель розглядає самотність як соціальне явище, пов'язане зі змінами в соціальних структурах та взаємодії між людьми. Представники цієї моделі - К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер.

Когнітивна модель: ця модель акцентує увагу на когнітивних процесах, які впливають на сприйняття самотності та формування внутрішніх уявлень про себе та інших. Представники цієї моделі - Е. Літіція, Л. Пепло, У. Садлер [31].

Інтеракціоністська модель: ця модель зосереджується на взаємодії між людьми та ролі комунікації у виникненні самотності. Представник цієї моделі - Роберт С. Вейс [31].

Приватна модель: ця модель розглядає самотність як індивідуальний досвід та внутрішній стан особистості. Представники цієї моделі - В. Дерлег і С. Маргуліс [31].

Екзистенціальна модель: ця модель акцентує увагу на екзистенційних аспектах самотності, зокрема на пошуку сенсу та значенні існування. Представники цієї моделі - К. Мустакас і Б. Міюсковіч, І. Ялом [31].

Гуманістична модель: ця модель підкреслює важливість особистісного розвитку, самореалізації та задоволення потреб людини для запобігання самотності. Представники цієї моделі - А. Маслоу, Н. А. Бердяєв, Є. М. Трубецької, І. А. Ільїн [31].

Загальносистемна модель: ця модель розглядає самотність як результат взаємодії між різними системами (соціальними, психологічними, культурними тощо). Представник цієї моделі - Дж. Фландерс [31].

Феноменологічна модель: ця модель наголошує на сприйнятті та досвіді самотності з індивідуальної перспективи. Представники цієї моделі - К. Роджерс, Д. Бернштейн і Е. Рой [31].

Ці різні моделі відображають різні аспекти та підходи до розуміння самотності в соціальних науках. Кожна з них має свої переваги та обмеження, і дослідники продовжують працювати над розкриттям природи самотності з різних перспектив.

Аналіз сучасної наукової літератури з теми самотності, особливо в галузі психології, показав, що самотність розуміється як один із видів стресових станів. У психології стани є внутрішньою властивістю людського розуму, а час

є постійною складовою психічних процесів. Pull state - стан, що відображає рівень тиску.

Е. Еріксон, відомий американський психолог і психоаналітик, вніс важливий внесок у розуміння самотності в контексті розвитку особистості [51]. Він підкреслював, що самотність може бути тимчасовим станом, який виникає на певних етапах розвитку людини.

Еріксон вважав, що самотність є результатом пошуку ідентичності та самості в періоди життєвих криз [51]. Він розглядав самотність як необхідний елемент розвитку особистості, оскільки вона дозволяє людині відкрити свої внутрішні ресурси, визначити власні цінності та стати більш автономною.

За поглядами Е. Еріксона, самотність не має бути сприйнята як негативний або деструктивний стан, але як важлива можливість для особистісного зростання. Він підкреслював, що в періоди самотності людина може досліджувати свої внутрішній світ, виробляти свою індивідуальність та здобувати нові досвіди, що сприяє розвитку психологічної зрілості.

Отже, Е. Еріксон бачив самотність як нормальний та необхідний елемент розвитку особистості, а не як універсальний стан. Його погляд на самотність доповнює розуміння самотності з інших теоретичних підходів, надаючи йому контекст розвитку та позитивне значення.

1.2. Поняття, види, причини самотності

Однією з найважливіших соціально-психологічних проблем людей, які живуть у сучасному світі, є самотність. Про поширеність свідчать такі дані: не більше 1-2% людей, опитаних психологами на цю тему, зазвичай кажуть, що ніколи в житті не відчували себе самотніми, тоді як близько 10%-30 сказали, що хоча б раз переживали такі почуття протягом життя [33].

Самотність може виникати з різних причин, включаючи зміни у соціальному середовищі, розриви в особистих стосунках, втрату близьких

людей, переїзди, неприйняття в групу або спільноту, індивідуальні характеристики особистості та інші фактори. Самотність може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, а також на якість її життя.

Розуміння причин і наслідків самотності є важливим завданням для соціальних наук і психології [33]. Це допомагає розробляти ефективні підходи до попередження та зменшення самотності, а також створювати соціальні та психологічні ресурси для підтримки і забезпечення благополуччя людей.

Сприйняття самотності пов'язане з переживанням ситуацій, які суб'єктивно сприймаються як небажані, неприйнятні для людини та відсутністю позитивних взаємодій і стосунків з оточенням. Самотність не завжди супроводжується фактичною соціальною ізоляцією особистості. Завжди можна перебувати серед людей, зустрічатися з ними і водночас відчувати свою психологічну ізолюваність від них, тобто самотність.

Самотність - важкий психічний стан, пов'язаний з негативними почуттями і сильними емоційними переживаннями [33]. Люди, які дуже самотні, часто бувають нещасними. У них мало соціальних контактів, їх особисті контакти з іншими обмежені або перервані.

Ступінь самотності не залежить від кількості років, проведених поза прямим людським контактом.

Хоча тривалість відсутності прямих людських контактів може впливати на почуття самотності, це не є єдиним фактором, що визначає його ступінь. Багато людей можуть переживати самотність навіть у присутності інших людей, особливо якщо вони не відчувають емоційного зв'язку або розуміння з ними.

Ступінь самотності залежить від багатьох факторів, включаючи якість інтеракцій з оточуючими людьми, підтримку соціальних зв'язків, рівень емоційного зв'язку та залученість до спільноти. Це можуть бути люди, які відчуваються самотніми навіть у великій групі або ті, хто знаходить задоволення і задоволення у самотності.

Справжні стани самотності часто супроводжуються симптомами якогось психічного розладу, що приймає форму негативного афекту або навіть неврозу [33].

Самотність може викликати емоційні, психологічні та фізичні прояви, які можуть впливати на загальний стан особи. Ось деякі з найпоширеніших симптомів самотності:

Емоційні симптоми: почуття туги, печалі, незадоволення життям, втраченої цінності, відчуття порожнечі або втрати сенсу, почуття відокремленості, тривоги або депресії.

Соціальні симптоми: відчуття відчуження від оточуючих людей, відсутність глибоких і зближених стосунків, відчуття неприйнятності або непотрібності, відмова від соціальних заходів або ізоляція.

Поведінкові симптоми: зменшений інтерес до активностей, які раніше приносили задоволення, ухилення від соціальних взаємодій, недостатність ініціативи в утриманні та розвитку соціальних зв'язків, самозахисні механізми, такі як переїдання або вживання алкоголю [24].

Фізичні симптоми: втома, знижений імунітет, проблеми зі сном, збільшення ризику серцево-судинних захворювань, зниження показників загального здоров'я [24].

Важливо розуміти, що симптоми самотності можуть бути індивідуальними і варіюватися в залежності від особистості та контексту. Якщо ви відчуваєте будь-які зазначені симптоми самотності, рекомендується звернутися до фахівця, такого як психолог або терапевт, який надасть вам підтримку і допомогу.

Самотня людина відчуває, що вона не така, як усі, і часто вважає себе непривабливою для інших. Він стверджує, що його ніхто не любить і не поважає [24]. Це самотнє ставлення часто має надзвичайні наслідки, включаючи гнів, смуток і глибоке нещастя. Самотня людина уникає соціальних контактів і своєю поведінкою ізолює себе від інших. Частіше за інших параноїдальні почуття включають підвищену підозрілість,

імпульсивність, крайню дратівливість, страх, тривогу, емоційні зриви та розчарування.

Самотні люди більш песимістичні, ніж люди, які не є самотніми, відчувають надмірне почуття жалості до себе, очікують лише проблем від інших і погіршуються в майбутньому [24]. Вони вважають своє життя та життя інших безглуздими. Самотні не розмовляють, поводяться тихо, намагаються бути непомітними і часто здаються сумними. Вони часто мають млявий вигляд і підвищену сонливість.

Коли існує розрив між справжніми та дійсними стосунками, що характерно для ситуації самотності, різні люди реагують по-різному.

Кожна особа має свої власні стратегії і способи впоратися зі своєю самотністю. Можливі реакції:

1. Активне зусилля для знаходження соціального контакту

Деякі люди можуть намагатися активно знайти нових друзів або партнерів, залучатися до соціальних заходів, приєднуватися до груп і спільнот з метою заповнення почуття самотності [13].

2. Втягування у роботу або хобі

Деякі люди можуть зануритися в свою роботу або хобі, зосереджуючись на досягненнях і самореалізації у цих сферах [13]. Це може служити способом відволіктися від самотності і відчуття задоволення від досягнень.

3. Прийняття самотності як нормального стану

Деякі люди можуть прийняти самотність як частину свого життя і зосередитися на саморозвитку, внутрішній розкритості та залученні до внутрішніх ресурсів для досягнення внутрішнього задоволення [13].

4. Поглинання у віртуальний світ

Віртуальні спільноти і соціальні мережі можуть стати місцем, де люди шукають віртуальні стосунки і комунікацію, щоб заповнити відчуття самотності [13]. Однак, це може бути лише тимчасовим способом уникнення реальності і не завжди розв'язує проблему самотності.

Список типових емоційних станів, які іноді вражають хронічно самотню людину, вражає [13]:

1. **Смуток:** відчуття глибокої туги і печалі, викликані відсутністю близьких стосунків і соціальної підтримки.
2. **Відчуженість:** почуття відокремленості від інших людей, відчуття неприналежності до соціального оточення.
3. **Страх:** страх бути залишеним сам на сам зі своїми думками і почуттями, страх відвертості та вразливості перед іншими.
4. **Роздратування:** відчуття подразнення і незадоволення від постійної самотності і відсутності здорових соціальних зв'язків.
5. **Відчуття відхиленості:** відчуття, що ви відрізняєтеся від інших, що ви не належите до соціальних груп або норм.
6. **Втома від самотності:** відчуття втоми і виснаження від тривалої самотності і браку здорових міжособистісних взаємодій.
7. **Відчуття неповноцінності:** почуття недостатності і нездатності задовольнити свої потреби в соціальній близькості і підтримці.
8. **Тривога:** відчуття постійної тривоги і неспокою, пов'язаного зі станом самотності і можливими наслідками для здоров'я і щастя.

Важливо зауважити, що ці емоційні стани можуть варіюватися від людини до людини і можуть бути різними в різні періоди часу. Крім того, хронічна самотність може впливати на загальний стан психічного та фізичного благополуччя людини.

Самотні ненавидять інших, особливо тих, хто товариський і щасливий. Це їхня захисна реакція, яка, у свою чергу, заважає їм розвивати позитивні стосунки з людьми. Існує припущення, що самотність спонукає деяких людей зловживати алкоголем або наркотиками, навіть якщо вони не вважають себе самотніми [8].

Для вовка-одинака характерна виняткова зосередженість на собі, особистих проблемах і внутрішніх переживаннях. Він характеризується тривогою і страхом майбутньої катастрофи, коли несприятливі обставини

можуть раптово виникнути [8]. Спілкуючись з іншими, самотні люди більше говорять про себе та змінюють тему частіше, ніж інші. Також повільно реагують на висловлювання партнерів по спілкуванню.

Такі люди також відомі особливими міжособистісними проблемами. Вони легко дратуються в присутності оточуючих, дуже агресивні, схильні до зайвої критики, постійно піддають оточуючих неадекватній критиці, що часто викликає психологічний вплив на інших. Самотні мало довіряють іншим, замовчують свої думки, часто лицеміряють і не контролюють власні дії.

Самотні люди не можуть по-справжньому веселитися в організаціях, вони чудові коментатори або занадто вперті в міжособистісних конфліктах [8]. Одинакам бракує достатньої впевненості в собі, і вони або ігнорують те, як їх сприймають і оцінюють інші, або намагаються їм догодити.

Самотні люди можуть вважати себе менш компетентними, ніж несамотні люди, і їхні міжособистісні невдачі можна пояснити їхньою недостатньою компетентністю [8]. Багато завдань, пов'язаних зі створенням інтимних стосунків, призводять до підвищеної тривожності. Самотні люди менш винахідливі, коли справа доходить до пошуку способів вирішення проблем, які виникають у міжособистісних ситуаціях.

Слід розрізняти три типи самотності; хронічний, ситуативний і тимчасовий.

Хронічний стан самотності характеризується тривалим і стійким відчуттям відсутності задоволення від соціальних взаємодій і близьких стосунків[4]. Люди з хронічною самотністю можуть постійно відчувати соціальну відокремленість, навіть якщо є наявність зовнішніх зв'язків. Це може бути наслідком різних факторів, таких як втрата близьких людей, недостатня соціальна мережа або недостатні навички установа стосунків.

Ситуативний самотність виникає внаслідок конкретних подій або ситуацій, які тимчасово обмежують соціальні контакти або призводять до відчуття відокремленості [4]. Наприклад, переїзд у нове місто, розлучення, втрата роботи або інші зміни в житті можуть спричинити ситуативну

самотність. Вона може бути тимчасовою і зазвичай зменшується, коли людина встановлює нові соціальні зв'язки або пристосовується до нових умов.

Тимчасовий самотність може виникати внаслідок періодів віддаленості від близьких людей або соціальних груп, наприклад, через подорожі, роботу або інші обставини [4]. Вона може бути відчутною лише на протязі обмеженого періоду часу і зменшується, коли особа повертається до близьких стосунків і соціальних зв'язків.

Почуття самотності може посилюватися або зменшуватися в залежності від змін індивідуально прийнятих стандартів нормальної міжособистісної взаємодії або ступеня міжособистісного контакту [4]. Цей тип стандарту зазвичай суб'єктивний, не визначений точно, але, як правило, найкраще виражається судженнями такого роду: «Я хочу багато друзів», «Мене ніхто насправді не розуміє» тощо. Однак такі стандарти відносні, вони мають встановлено в порівнянні з попереднім досвідом людської взаємодії. У той час як незначне зменшення кількості друзів або людських контактів у людини з багатьма такими попередніми контактами може сприйматися як посилення самотності, подібна зміна характеру міжособистісних стосунків у людини, яка раніше ні з ким не контактувала і обмежена. Коло друзів, швидше за все, буде сприйматися як зменшення самотності, тобто в протилежному випадку.

Самотні люди часто бачать причину своєї самотності в собі, безхарактерності, бездарності, відсутності особистої привабливості більшою мірою, ніж умови, що знаходяться під контролем свідомих бажань: не докладаючи власних зусиль для встановлення зв'язків, але ефективно вівця. використовувати для цієї мети тощо [4].

Каузальна атрибуція таких людей характеризується внутрішнім локусом контролю та пов'язана з їхніми власними негативними особистісними рисами, такими як сором'язливість, страх бути відкинутим при спробі встановити з кимось інтимні стосунки, відсутність знань про те, як налагодити міжособистісні стосунки, які поводяться в подібні контексти, щоб підкреслити «посилання» [8].

Те, як людина реагує на самотність – стрес чи агресію – залежить від того, як сама людина визначає власну самотність. Замість внутрішнього контролю часто виникає стрес разом із зовнішньою агресією. Підвищена покірність або, навпаки, підвищена ворожість позитивно асоціюється з самотністю.

Самотні люди часто відчуваються нікчемними, неадекватними, нелюбимими, а підвищена самокритичність лише посилює ці почуття.

Самотність виникає, коли людина відчуває відсутність задоволення від соціальних взаємодій і близьких стосунків. Це стан, коли людина відчувається відокремленою, незрозумілою або неприйнятною в соціальному середовищі. Самотність може бути супроводжувана різними емоціями, такими як сум, туга, невпевненість, роздратування, апатія або відчуття втрати [10]. Вона може виникати з різних причин, включаючи втрату близьких людей, розлучення, переїзд, недостатність соціальних контактів, низьку самооцінку або незадоволення відносинами. Самотність може мати негативний вплив на психологічний стан людини і вимагає уваги та підтримки для подолання.

Між низькою самооцінкою і самотністю може існувати взаємозв'язок. Особи з низькою самооцінкою часто мають негативне уявлення про себе, відчувають недостатню впевненість і самовизначеність [10]. Це може призводити до складнощів у встановленні та підтриманні задовольючих міжособистісних взаємин.

Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати себе менш привабливими для інших, мають схильність до негативного вболівання і постійно сумніваються в своїх можливостях [10]. Це може створювати бар'єри для вступу в нові соціальні взаємодії, утруднювати побудову і підтримку стабільних стосунків.

У результаті, низька самооцінка може сприяти почуттю самотності. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати себе відокремленими або неприйнятими, що ускладнює їх здатність до налагодження і задоволення взаємин.

Зворотно, самотність також може поглиблювати низьку самооцінку. Брак соціальної підтримки і близьких стосунків може підтримувати негативне уявлення про себе, посилювати відчуття недостойності та відсутності цінності.

Для подолання такого зв'язку важливо працювати над самооцінкою та самоприйняттям. Це може включати роботу зі своїми переконаннями, розвиток позитивного мислення, залучення до активностей та груп, де можна знайти підтримку та побудувати нові взаємини [10]. Професійна підтримка психолога або терапевта також може бути корисною для розуміння та подолання цього зв'язку.

Загалом низька самооцінка створює комплекс психологічно дискомфортних речей, які перешкоджають позитивним особистим стосункам із оточенням.

Це може впливати на міжособистісні взаємодії, оскільки низька самооцінка може призводити до таких негативних наслідків:

1. Перебільшена потреба у підтвердженні

Особа з низькою самооцінкою може постійно шукати підтвердження своєї цінності та прийняття з боку інших людей [23]. Це може ставити під загрозу здорові стосунки, оскільки надмірна залежність від думки інших може вести до виснаження та конфліктів.

2. Песимістичне сприйняття себе та інших

Люди з низькою самооцінкою можуть мати схильність бачити в собі та інших переважно негативні риси [23]. Це може впливати на сприйняття та спілкування з оточенням, створюючи бар'єри для глибоких і задовільних стосунків.

3. Надмірна чутливість до критики

Люди з низькою самооцінкою можуть бути особливо чутливими до критики та відхилюватися від неї [23]. Це може ускладнювати конструктивну комунікацію та взаєморозуміння в стосунках.

4. Обмежений самовираз

Низька самооцінка може обмежувати особу в самовиразі та вираженні своїх потреб, бажань та емоцій. Це може призводити до неповноцінного спілкування та відстані від інших людей.

Для подолання зв'язку між низькою самооцінкою та самотністю важливо працювати над підвищенням самооцінки та самовпевненості. Це може включати самоприйняття, розвиток позитивного мислення, встановлення реалістичних цілей та досягнень, а також залучення до підтримуючих стосунків із позитивними людьми [23]. Психологічна підтримка та терапія також можуть бути корисними в цьому процесі.

Головними факторами, що сприяють самотності є :

1. Втрата близької людини: смерть, розлучення або втрата близької людини можуть призвести до почуття втрати зв'язку та підтримки, що спричиняє самотність [34].
2. Соціальна ізоляція: відсутність соціального контакту, відокремлення від соціальних мереж та недостатність підтримки від оточення можуть призвести до почуття самотності [34].
3. Соціальні зміни: міграція, переїзд в нове місце проживання, зміна роботи або навчального закладу можуть призвести до втрати старих соціальних зв'язків та нестабільності в установленні нових [34].
4. Недостатність соціальних навичок: відсутність навичок ефективного спілкування та встановлення стосунків може створювати перешкоди для побудови задовільних міжособистісних зв'язків, що призводить до самотності [34].
5. Негативне самооцінювання: негативне сприйняття себе, низька самооцінка та недостатня самовпевненість можуть створювати бар'єри для встановлення та підтримки особистих стосунків [34].
6. Технологічний розвиток: значний розвиток технологій та соціальних мереж може створювати ілюзію соціального зв'язку, але водночас призводити до віддаленості та віртуальної самотності [34].

Самотність є складним явищем, яке включає різні аспекти та впливає на емоційний стан та благополуччя людини. Вона може виникати з різних причин, включаючи втрату близьких людей, соціальну ізоляцію, недостатність соціальних навичок та негативне самооцінювання. Ступінь самотності може бути різним, включаючи хронічну, ситуативну та тимчасову самотність. Кожна людина може досвіджувати самотність по-різному, і вплив самотності на життя та благополуччя залежить від індивідуальних особливостей і контексту. Розуміння та визначення факторів, що сприяють самотності, може допомогти виявити стратегії для покращення соціальної підтримки та зміцнення особистих стосунків, що сприятиме підвищенню благополуччя та зниженню почуття самотності.

1.3. Вивчення особливостей переживання самотності людиною дорослого віку

Самотність є значущим психологічним явищем, яке впливає на благополуччя та емоційний стан людини. Вивчення особливостей переживання самотності людиною дорослого віку є важливим напрямом досліджень в соціальній та психологічній науці [46]. У сучасному світі, де зростає рівень індивідуалізації та розриваються традиційні соціальні зв'язки, все більше людей зіштовхуються зі співвідношенням між бажанням бути з'єднаними з оточуючими та відчуттям самотності.

Вивчення переживання самотності в дорослому віці має велике наукове та практичне значення. Воно допомагає розуміти фактори, які сприяють виникненню самотності, вплив самотності на фізичне та психічне здоров'я, а також розробляти стратегії психологічної підтримки та інтервенції для зменшення почуття самотності та покращення якості життя.

Розвиток мозку, в тому числі мозку дорослої людини, є основним способом виживання людини. Якщо ключові структури в когнітивних сферах

вже сформовані до того часу, як людина вступає в доросле життя, то немає меж для розвитку та зміни характеру дорослої людини. Питання лише в часі, необхідному для змін. К. Горний пише про потенціал позитивних змін у дорослому віці: «...особистість людини може змінитися». Від цього страждає не тільки маленька дитина. Кожен з нас, доки ми живі, матиме здатність до змін, навіть до фундаментальних змін. Це переконання підтверджено досвідом» [46].

Ключові характеристики в «дорослому» віці:

- діалектичне мислення; розумова здатність зосереджуватися на роботі;
- значний життєвий досвід; реалізувати свій потенціал;
- розвивати дружні, інтимні стосунки, відчувати близькість до людей;
- розширення і збагачення чуттєвих переживань; продовження синтезу «Я-концепції»; формувати свою життєву позицію та світогляд; єдність активів і збитків; творчі досягнення в житті.

Після підліткового віку розвиток ніколи не відбувається лінійно, лише як накопичення та розширення раніше засвоєних і розвинених сфер мотивації, принципів, установок і принципів. Необхідно вирішити важливі життєві проблеми: шлюб, народження дітей, усвідомлення мудрості [13].

Реалізація свого творчого потенціалу, вміння ділитися знаннями з молодшими, піклуватися про близьких і підтримувати з ними позитивні стосунки є важливими мотиваторами поведінки. Якщо говорити про життя в цілому, коригування систем цінностей відбувається в трьох пов'язаних сферах: особистій, сімейній і професійній.

Саме в цей період може виникнути криза - драматичний перехід на новий етап розвитку (внаслідок трансформації мотиваційно-сміслової сфери особистості в нове розуміння сутності життя) [13]. На відміну від проблем дитинства, проблеми дорослості не настільки гострі і жорстко прикуті до певної вікової межі та хронології. З віком вони стають менш схильними визначати такі рамки.

Вікові проблеми можуть проявлятися як «стрибки» в розвитку особистості, або, навпаки, зберігатися з часом і переходити в стабільні стани або кризові форми поведінки. Якщо криза матеріалізується, відбувається переосмислення та адаптація життєвих ситуацій, що призводить до бажання щось змінити в житті, до особистих змін і реформ.

Життєві проблеми, які є суб'єктивними, можуть перетворити вікові проблеми на проблеми довголіття зі складними симптомами. Якщо проблему не усвідомити, виникає депресія, втрата радості життя, зниження рухливості. Критичною точкою мотиваційної кризи є втрата сенсу життя і створення так званого екзистенціального вакууму [13]. Усім кризам зрілості властивий колективний характер – радикальна зміна способу життя, але причини криз і шляхи виходу з них різні й суто індивідуальні в різні вікові періоди. Зазвичай виділяють такі кризові періоди розвитку дорослої людини: тридцять років, середній вік і перехід до старості.

Наприклад, криза середнього віку (близько 40 років) пов'язана з переоцінкою свого життєвого вибору [50]:

- усвідомлювати, що існує період напіврозпаду;
- переосмислити цінності;
- Бажання бути продуктивним і творчим у житті.
- бажання впливати на майбутнє через дітей.

Подолання криз дорослих може сприяти психологічний тренінг, який забезпечує підвищення психологічного благополуччя та психологічного благополуччя та сприяє загальному особистісному розвитку дорослої людини.

Із закінченням підліткового віку розвиток особистості не припиняється, але завершується формування типу особистості та формування її в стійку структуру. Уже в дорослому віці відбувається зародження раніше сформованих структур особистості, вирішення проблем, що виникли в підлітковому віці, перехід до реалізації життєвих планів.

Саме перехід до саморозуміння усуває проблему самотності.

В дорослому віці розвиток особистості продовжується, проте його акценти змінюються [50]. Цей період відзначається формуванням стабільної структури особистості та розробленням життєвих планів. Завершення підліткового віку позначається зародженням раніше сформованих структур особистості, що відіграють важливу роль у формуванні саморозуміння.

Саморозуміння в дорослому віці стає ключовим етапом в розвитку особистості і може впливати на переживання самотності. Здатність до саморозуміння означає здатність розуміти себе, свої потреби, цінності та бажання [50]. Воно допомагає людині знаходити своє місце в світі, розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати внутрішню гармонію.

Саморозуміння може сприяти подоланню проблеми самотності, оскільки воно дозволяє людині бути більш свідомою про свої потреби у соціальному спілкуванні та створювати здорові міжособистісні зв'язки. Розуміння себе допомагає встановити збалансовану взаємодію з оточуючими людьми, знайти спільну мову та зблизитися з іншими.

Процес саморозуміння може вимагати часу та роздумів, але він вартий зусиль. Важливо навчитися слухати себе, розуміти свої потреби та бажання, а також визначити свої цілі та цінності [50]. Це може сприяти зменшенню почуття самотності та створенню задоволення від особистих стосунків.

Отже, саморозуміння є важливим фактором у подоланні самотності та розвитку здорових міжособистісних зв'язків. Його розвиток в дорослому віці може стати вирішальним кроком у досягненні емоційного благополуччя та задоволення від взаємодії з оточенням.

Традиційно найсамотнішим періодом життя людини вважалося старіння з його хворобами, обмеженими соціальними контактами, зниженням фізичної підготовки, зростанням залежності та зниженням незалежності.

Фізичні обмеження та хвороби можуть обмежувати можливості людини у спілкуванні та участі у соціальних активностях. Це може призводити до почуття відокремленості та відчуження від оточуючих. Крім того, зниження

фізичної підготовки може призводити до скорочення можливостей для активного спілкування та залучення до соціальних груп.

Залежність від інших людей і втрата незалежності також можуть сприяти почуттю самотності. Коли людина стає більш залежною від допомоги і підтримки інших, це може впливати на її самооцінку та почуття самостійності. Втрата незалежності може створювати відчуття втрати контролю та самодостатності, що може підсилити почуття самотності.

Проте, варто підкреслити, що старіння також може бути періодом, коли людина має можливість збагатити своє життя новими соціальними контактами, залучитися до спільноти та знайти різноманітні шляхи задоволення та задоволення [29]. Важливо розуміти, що почуття самотності не є необхідним атрибутом старіння, а можуть бути адресовані та подолані шляхом залучення до соціальних мереж, зацікавлень та активностей, що відповідають індивідуальним потребам та можливостям.

При цьому слід пам'ятати, що самотність - це суб'єктивне відчуття і на специфіку його переживання великий вплив має життєва позиція людини. Часто тривалість життя принципово не змінюється з віком, але стає більш вираженою у літніх людей.

Психологічна старість – це фактичне завершення життєвого шляху. А самотність людей похилого віку здебільшого є проявом і результатом певної тривалості життя, особистого сприйняття себе та зовнішнього світу [29].

Типи поведінки людей, схильних до самотності:

1) Невгамовне бажання довести себе, коли в центрі уваги лише власний успіх.

2) Подібність характеру. Ви не можете дозволити собі бути розслабленим, природним у спілкуванні з іншими, тому що ви не можете вийти з деяких ролей, які ви обрали.

3) Зосередьтеся на своїх почуттях. Іншими їй здаються події власного життя, її внутрішній стан. Вона недовірлива, сповнена темних пріоритетів, мучиться панічним страхом за своє здоров'я.

4) Нестандартна поведінка, світогляд і дії несумісні з усталеними правилами і нормами в цій групі. З одного боку, це початок бачення світу, своєрідність уяви. Інший аспект - це небажання розраховувати на інших.

5) Страх низької самооцінки як особистості і, отже, відсутність інтересу до інших.

Важливу роль у виникненні самотності відіграють умови, особисті обставини та індивідуальність [29].

Особисті обставини, такі як сімейний стан, наявність партнера або дітей, також можуть впливати на відчуття самотності. Наприклад, люди, які не мають стабільних романтичних стосунків або близьких друзів, можуть відчувати більшу самотність.

Однак, важливу роль також відіграє індивідуальність людини. Кожна особистість має свої особливості, такі як рівень соціальної компетентності, стиль прив'язаності, самооцінка та внутрішня задоволеність. Ці фактори можуть впливати на те, як людина сприймає та переживає самотність.

Можна зробити висновок, що дорослий вік може бути періодом, коли особистість зіткнеться з новими викликами та змінами, які можуть впливати на сприйняття самотності. Наприклад, зміни в родинних стосунках, переходи в кар'єрі, втрата близьких людей або зміна життєвого стилю можуть сприяти виникненню почуття відокремленості та самотності.

Деякі фактори, що можуть впливати на переживання самотності в дорослому віці, включають як внутрішні, так і зовнішні чинники [29]. Низька самооцінка, відсутність підтримки та соціальних контактів, втрата незалежності та зміна життєвих обставин можуть сприяти розвитку самотності.

Важливо розуміти, що самотність може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, тому важливо шукати способи подолання цього стану. Залучення до соціальних мереж, групових активностей, спілкування з близькими людьми та практика самопізнання

можуть допомогти зменшити почуття самотності та покращити загальний стан благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Провівши аналіз існуючих теорій про коріння самотності, можна зробити наступні висновки. Проблема самотності є актуальною і широко поширеною в сучасному світі. Вона набуває особливої загостреності в умовах зростаючого індивідуалізму та розвитку "Я-свідомості" в суспільстві.

Останнім часом виявляється, що соціальна близькість втрачає свою пріоритетність, і все більшу роль грає індивідуально-особистісна обумовленість самотністю. Це становить загрозу для психічного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Самотність може мати руйнівний вплив на особистість, але водночас вона може бути і необхідним етапом розвитку, самопізнання та самовизначення. Це складний феномен, який вимагає уваги і подальшого дослідження.

Самотність особливо поширена в великих містах, де спілкування часто має непродовжуваність і поверхневність, а можливостей для встановлення глибоких і довірчих зв'язків не вистачає. Люди, які втратили знайомих і близьких або мають труднощі зі спілкуванням з молодшим поколінням, відчують самотність. Також особи з інертною нервовою системою, які мають складності у встановленні нових контактів і повільно пристосовуються до нового оточення, схильні до самотності. У флегматичних та неактивних особистостей самотність може призводити до депресії.

Загальною тенденцією є те, що самотність є складним явищем, яке впливає на багато аспектів життя людини дорослого віку. Розуміння цих особливостей є важливим для розробки ефективних стратегій подолання самотності та забезпечення психічного благополуччя і якості життя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ І СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ ЛЮДИНОЮ ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

2.1. Організація та хід дослідження самотності людей дорослого віку

Завдання практичної частини дипломної роботи є – емпірично дослідити соціально-психологічні характеристики самотності, яку переживають дорослі.

Мета дослідження: вивчення особливостей переживання самотності людьми дорослого віку та виявлення факторів, що сприяють або утруднюють почуття соціальної зв'язаності у цій групі осіб.

Завдання дослідження:

1. Оцінити рівень самотності серед людей дорослого віку за допомогою стандартизованої шкали або інструменту для вимірювання самотності.
2. Вивчити особливості переживання самотності, такі як типи самотності (хронічний, ситуативний, тимчасовий), супроводжуючі емоційні стани та симптоми.
3. Виявити соціальні та психологічні фактори, що сприяють самотності, такі як недостатня соціальна підтримка, втрата близьких людей, зміни в соціальному середовищі.
4. Дослідити вплив особистісних характеристик (наприклад, самооцінка, самовизначення, стиль взаємодії) на рівень самотності.
5. Проаналізувати вплив фізичного здоров'я та стану на переживання самотності у людей дорослого віку.

Гіпотеза дослідження: переживання самотності у людей дорослого віку залежить від комбінації соціальних, психологічних та особистісних факторів. Низький рівень соціальної підтримки, негативна самооцінка, втрата близьких

осіб та незадовільний стан фізичного здоров'я можуть сприяти виникненню відчуття самотності.

Для реалізації завдання практичної частини дипломної роботи були виконані наступні робочі кроки:

1. Аналіз і синтез теоретичної літератури

Аналіз і синтез теоретичної літератури проводився для отримання всебічного розуміння поняття самотності у людей дорослого віку та встановлення зв'язків з існуючими теоріями та концепціями.

У процесі аналізу були переглянуті наукові статті, книги, дослідження та теоретичні роботи, що стосуються самотності у дорослому віці. Було враховано різні підходи та теоретичні концепції, що пояснюють природу самотності, її вплив на психологічний стан та якість життя людей.

Після аналізу була проведена синтезова робота, в ході якої було зроблено узагальнення знайденої інформації, ідентифіковано ключові теми та концепції, що стосуються самотності у дорослому віці. Було виявлено основні фактори, що сприяють самотності, такі як зміни в соціальному середовищі, втрата близьких осіб, недостатня соціальна підтримка, а також особистісні характеристики, такі як самооцінка та стиль взаємодії.

2. Підготовчий етап - відбір і представлення вибірки учасників дослідження

3. Основний етап – проведення дослідження, спрямованого на вивчення досвіду самотності серед дорослих за наступними методиками

1. Д. Рассел і М. Фергюсон «Діагностика рівня суб'єктивної самотності» або шкала «UCLA» (див. Додаток А).

2. «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіної (див. Додаток Б).

3. Методика “Схильність до самотності” Є. Ільїна.

4. Анкета на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку.

4. Заключний етап передбачає обробку результатів, узагальнення та надання рекомендацій щодо покращення досвіду самотності дорослих.

Дослідження проводилося в Естонії, у центрі соціального захисту для пенсіонерів, який також надав прихисток для внутрішньо-переміщених осіб з України, через повномаштабне вторгнення в 2022 році.

Вибірка опитуваних була підібрана відповідно до мети та завдань емпіричного дослідження на добровільних основах, і складається із 30 осіб дорослого віку (15 чоловіків і 15 жінок).

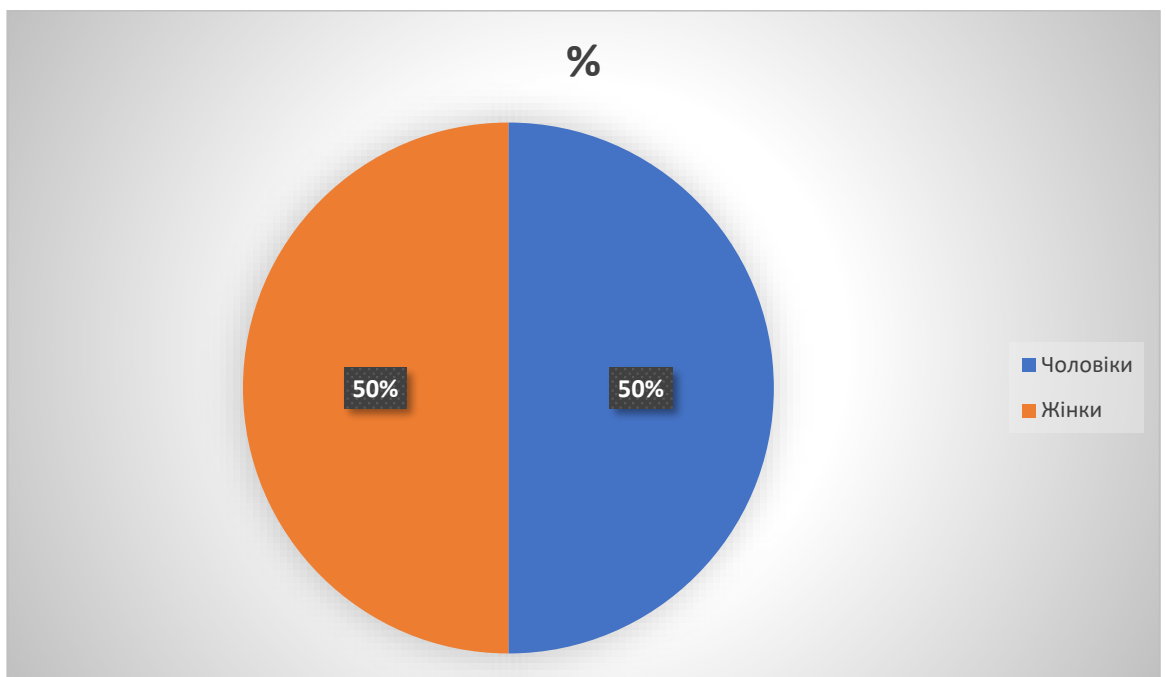


Рис. 2.1. Розподіл вибірки за статтю

2.2. Дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності людиною дорослого віку (опис методик)

Для вирішення основної мети дослідження були обрані спеціальні методи дослідження для отримання необхідної інформації.

В емпіричному дослідженні використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

1. Д. Рассел і М. Фергюсон «Діагностика рівня суб'єктивної самотності» або шкала «UCLA» (див. Додаток А).

Методика призначена для діагностики суб'єктивного відчуття самотності. Запропоновано Д. Расселом, Л. Пеплау, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson) [14]

Шкала самотності UCLA (Loneliness Scale of University California Los-Angeles, версія 3), створена Д. Расселом в 1996 р., вимірює самотність як глобальне переживання та досвід, притаманний широкому колу людей. Одновимірний підхід передбачає, що в основі самотності існує певний спільний фактор, який відчувається всіма людьми з більшою або меншою інтенсивністю; при цьому не береться до уваги, який індивідуальний зміст та сенс має це переживання для окремого індивіда. Інструмент активно використовується в наукових та прикладних дослідженнях; за його допомогою накопичені емпіричні дані щодо переживання самотності в різних соціальних групах.

Мета: визначити рівень самотності та соціальної ізоляції особистості. Методологія включає 20 питань, на які необхідно відповісти: ніколи, рідко, іноді, часто, тобто оцінити, як часто вони відчувають певний стан [14]. При обробці результатів відповіді респондентів підраховуються за ключем і отримують загальний бал, який може варіюватися від 0 до 60 балів. Якщо респондент отримав 0-20 балів, це означає, що він мало самотній; Від 20 до 40 балів - для середнього рівня, а від 40 до 60 балів говорить про велику самотність.

2. «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіної [14] (див. Додаток Б)

Метою використання діагностичного опитувальника виявлення типу самотності С.Г. Корчагіна - визначення типу самотності та глибини переживання самотності [14].

Діагностичний опитувальник “Самотність” С. Корчагіної, спрямований на виявлення присутності почуття самотності. Дана методика складається з 12 питань і 4 можливих відповідей на них. Досліджуваним представлений бланк, у якому навпроти кожного питання потрібно поставити відмітку у графі, яка відповідає одному із чотирьох варіантів відповіді: завжди, часто, інколи, ніколи.

Інтерпретація здійснюється наступним чином: за кожен відмітку в графі “завжди” - 4 бали, “часто” - 3 бали, “інколи” - 2 бали, “ніколи” - 1 бал. Чим більше набрано балів, тим сильніше розвинуте відчуття самотності. Час, відведений на проходження даної методики, 10 - 15 хвилин.

За результатами дослідження виявляється тип самотності людини.

3. Методика “Схильність до самотності” Є. Ільїна [14] (див. Додаток В)

Виявляє загальну схильність до виникнення почуття самотності. Дана методика складається з 10 питань, на які потрібно відповісти “так” чи “ні”. Досліджуваним пропонується бланк з питаннями, навпроти яких ставиться позначка “+” чи “-”. Інструкція наступна: “Вам запропоновано 10 тверджень, при згоді поряд з його цифровим позначенням ставте знак “+” (“так”), при незгоді - знак “-” (“ні”)”. Отримані результати співвідносяться з ключем і на основі цього робляться висновки. Приблизний час проходження даної методики 10-15 хвилин

4. Анкета на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку

Розроблена авторкою роботи анкета призначена для вивчення процесу адаптації людей дорослого віку і містить 10 закритих питань (див. Додаток Г).

Поведінка: групова. Активну участь взяли 30 осіб, з яких 15 жінок та 15 чоловіків.

Інструкція: «Будь ласка, відповідайте на наступні запитання, обираючи одну відповідь, яка найкраще відповідає вашій ситуації. Обведіть літеру, що відповідає вашому вибору. Зазначте тільки одну відповідь для кожного запитання».

Тривалість: 15-20 хв. Загальна оцінка за заповнення опитування – 60 балів. Інтерпретація результатів: 25-30 балів - високий ступінь адаптації; 20-24 бали - середній рівень адаптації; 10-14 балів – низький рівень адаптації; 9 і менше балів - неправильне налаштування.

Проблема соціалізації та соціально-психологічної адаптації людей дорослого віку в даний час є однією з найважливіших не тільки для психології, а й для суспільства в цілому. Вивчення особливостей перебігу кризи людей дорослого віку в різних громадських і соціальних ситуаціях дозволяє виявити нові, досі невідомі фактори і закономірності формування психіки. З точки зору соціальної практики психологічний комфорт і стабільність великої кількості людей стали важливим індикатором і чинником соціального порядку суспільства, особливо суспільства перехідного періоду. соціальна стабільність.

Таким чином, розроблений комплекс діагностичних засобів для визначення адаптаційного процесу людей дорослого віку дозволяє визначити рівень адаптації людини.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Шкала самотності UCLA використовувалася для виявлення дорослих, які відчувають самотність.

Цей метод представлений психодіагностичною анкетною, що складається з 20 тверджень. Респондент повинен оцінити, як часто людина має той чи

інший досвід: «ніколи», «рідко», «іноді» або «завжди». Для розрахунку похідної цього методу використовували стандартизовані ключі. Отримані результати (див. табл. 2.1) дали змогу визначити загальний рівень суб'єктивного переживання самотності.

Таблиця 2.1

Результати дослідження за шкалою «UCLA»

Показник	Рівень вираженості переживання самотності		
	Високий	Середній	Низький
Самотність	29	49	22

Згідно з табл. 2.1, рівень самотності дуже високий у 29 відсотків респондентів, середній – у 49 відсотків, а низька самотність діагностується лише у 22 відсотків. Дані показали, що більшість піддослідних почувалися самотніми, причиною чого може бути хронічний стрес і військова діяльність. Війна в Україні не тільки заважає повноцінному спілкуванню, але іноді роз'єднує родини, які не мають можливості зустрітися з рідними.

Щоб з'ясувати, де самотність серед інших сфер студентських проблем, я використала анкету визначення типу самотності (С.Г. Корчагін), яка виділяє три типи – всепроникну, відчужену та дисоційовану самотність.

Діагностична анкета, призначена для виявлення типу самотності, змогла визначити глибину переживань чоловіків і жінок.

Було 30 запитань і 2 варіанти відповіді «так» чи «ні». Результати зведені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за опитувальником «Самотність»

Вид самотності	Кількість респондентів	Відсоток
Дифузна самотність	16	48%
Відчужуюча самотність	5	25%
Дисоційована самотність	9	27%

Дифузна самотність характеризується ідентифікацією з іншими, групою та поступовою втратою свого «Я». Більшість дорослих, які відчують фрагментарну самотність, становить 16 (48%). Їм бракує довіри у стосунках, часто пристосовуються до конфліктів і характеризуються зосередженістю на емпатії, темпераментом, тривогою, гнівом і спілкуванням. Цей конфлікт пов'язаний з ідентифікацією молоді з іншими моделями поведінки.

Самотність визначається як уникнення іншої людини, загалом уникнення норм і цінностей певної групи, усвідомлення цієї ситуації та власної ситуації. Такий тип самотності властивий меншості дорослих - 5 чоловіків (25%). Це проявляється у вигляді дратівливості, тривоги, поганої емпатії, відрази до конфлікту, явної відмови співпрацювати та залежності від стосунків.

Ізольована самотність проявляється як початкова ізоляція себе від інших, повне прийняття та наслідування їхнього способу життя з подальшим інтенсивним відчуженням. Цей тип виявлено у 9 чоловіків (27%). Цей тип самотності проявляється в тривожності, пристрасті та показності, конфліктності, особистісній орієнтації, поєднанні високого та низького співчуття, егоїзмі.

Далі було проведено опитування дорослих за допомогою анкет та тестових анкет для виконання дослідницької програми.

Проаналізовано результати окремих опитувань.

Розглянемо результати за методикою “Схильність до самотності” Є. Ільїна. Дана методика спрямована на визначення легкості та загальної схильності досліджуваного входити у стан самотності. Жінок та чоловіків було розділено на 2 групи:

У результаті психодіагностичної роботи з жінками було виявлено, що 20, 8% досліджуваних схильні до легкого виникнення почуття самотності, їм достатньо випадкових, ситуативних зовнішніх впливів для входження в цей стан. Відповідно, 62, 5% жінок схильні до легкого виникнення самотності, що свідчить про їх вміння успішно протидіяти оточуючим чинникам, які

сприяють виникненню цього почуття. І лише 16, 7% жінок класу отримали невизначені результати. З огляду на це можна зробити висновки про переважну несхильність жінок до легкого виникнення почуття самотності. Це означає, що систематичні, слабкі ситуативні чинники не можуть підштовхнути до виникнення відчуття самотності більшість учнів. Вони здатні успішно опиратися цьому відчуттю.

Кардинально відрізняються дані, отримані при діагностичній роботі з чоловіками. Розглянемо їх: 57, 7% досліджуваних чоловіків схильні до легкого виникнення почуття самотності, а 42, 3% - навпаки - не схильні (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Розподіл жінок та чоловіків (%) за рівнем схильності до
виникнення почуття самотності**

Критерії	Чоловіки	Жінки
Схильні	57,7	20,8
Не визначено	-	16,7
Не схильні	42,3	62,5

За результатами, відображеними у табл. 2.3 можна зробити висновки про підвищення опірності дорослих до виникнення досліджуваного показника, тобто чоловіки та жінки з часом набувають практичних вмінь протистояти виникненню почуття самотності. Вони стають більш стійкими до ситуативних спонукальних чинників.

Наступним кроком було проведення емпіричного дослідження адаптивного процесу виходу на пенсію у дорослих.

Таблиця 2.4

Зведена таблиця відповідей у відсотковому співвідношенні

Питання	a)	b)	c)	d)
1	20%	20%	40%	20%
2	30%	10%	40%	20%
3	40%	30%	10%	20%
4	10 %	20%	30%	40%

5	40%	30%	10%	20%
6	10 %	20%	30%	40%
7	30%	10%	40%	20%
8	40%	30%	10%	20%
9	30%	10%	40%	20%
10	20%	20%	40%	20%

На підставі наданих відповідей можна зробити такі спостереження:

У більшості питань були отримані рівні розподілу відповідей, що свідчить про різноманітність ситуацій і рівнів адаптації серед людей похилого віку.

Деякі аспекти адаптації, зокрема фізичний стан, самообслуговування та рівень активності, потребують більшої уваги і можливої підтримки.

Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної окремої людини під час адаптації до змін, зокрема у соціальних аспектах та емоційній стабільності.

Загальний висновок з дослідження:

Дослідження показало, що самотність є поширеною серед людей похилого віку. Рівень самотності серед досліджуваних респондентів був різним, але більшість з них відчувала певну міру самотності. Основними причинами самотності були хронічний стрес і військова діяльність, які часто призводили до розриву родинних зв'язків та обмежували можливості для соціального спілкування.

Діагностика самотності за допомогою опитувальників показала, що дифузна самотність (втрата свого "Я" і ідентифікація з іншими) була найбільш поширеною формою самотності серед досліджуваних. Відчужуюча самотність (уникнення інших і відмова від норм та цінностей групи) і дисоційована самотність (початкова ізоляція і наслідування способу життя інших з подальшим відчуженням) також спостерігалися, але у меншій кількості.

Дослідження адаптаційного процесу виходу на пенсію показало, що існує різноманітність ситуацій і рівнів адаптації серед людей похилого віку.

Деякі аспекти адаптації, зокрема фізичний стан, самообслуговування та рівень активності, вимагають більшої уваги і підтримки. Важливо враховувати індивідуальні особливості і потреби кожної окремої людини під час адаптації до змін, зокрема у соціальних аспектах та емоційній стабільності.

2.4. Практичні рекомендації щодо уникнення стану самотності

Проводячи результати емпіричного дослідження, було показано, що самотність є дуже поширеним станом серед дорослих. Соціальне відторгнення, депресія та невротизм є одними з найважливіших факторів переживання самотності. Було виявлено, що інтроверти та сором'язливі люди схильні до позитивного балансу самотності [40].

За результатами констатувального експерименту запропоновано практичні рекомендації щодо подолання ситуації самотності.

1. Самотність є крихким станом, особливо важливим у періоди бездіяльності, коли на самоті людина знаходить часи жалю до себе та страждань. Бездіяльність посилює відчуття самотності, тому першим кроком має бути свідоме подолання ситуації: треба щось робити.

Залежно від ситуації за допомогою таких заходів можна змінити пасивний режим на активний: прогулянки, заняття спортом, читання або перегляд фільму. Коли ви дієте, а не думаєте, це допомагає вам подолати негативні думки.

2. Якщо у вас багато часу, сплануйте хорошу роботу та виконайте свій план. Один із найефективніших способів позбутися жалості до себе – допомогти комусь іншому. Обійдіть тренажерний зал у себе вдома або на вулиці і запитайте, чи є там самотні люди похилого віку, яким потрібна допомога. Плануйте свій день так, щоб допомогти іншим.

Ви також можете перевірити свій гардероб на рахунок непотрібних речей (і попросити своїх рідних) і віддати їх на благодійність: це забирає час і

дає можливість відчувати себе частиною спільноти. Якщо у вас залишилися іграшки, непотрібні предмети (меблі, посуд чи електроприлади), віддайте їх тим, хто їх потребує.

3. Знайдіть нове цікаве заняття – це може бути група, клуб, тренажерний зал або сайт знайомств. Організуйте коротку поїздку на вихідні в інше місто або заповідник - ні компанія, ні сама поїздка не займають багато часу, тому ви не будете почуватися самотніми. Також під час подорожі є можливість познайомитися з цікавими людьми.

4. Якщо ви ув'язнені негативними думками - "Ні!" або «Стоп!», спробуйте викинути це з голови, бо вони тільки погіршать вашу ситуацію. Вам потрібно зосередитися на приємних речах, які покращать ваш настрій: запах, душ, їжа, діяльність, яка вам подобається.

5. Насолоджуйтеся життям. Плануйте те, що робить вас щасливим кожен день, і намагайтеся реалізувати свій план.

6. Намагайтеся знайти позитивні сторони усамітнення: вас ніхто не турбує, ви можете займатися саморозвитком, ви можете виділити час тільки для себе, ви можете зробити те, що відклали на потім.

7. Проводьте час із сім'єю: сходите разом у кіно чи театр, влаштуйте сімейні обіди, подивіться шоу чи покатайтеся на ковзанах.

8. Виявляйте ініціативу в соціальних відносинах: не чекайте, що до вас звернеться, намагайтеся частіше розмовляти з людьми: в транспорті, стоячи біля каси, в ліфті з сусідами, на перервах з колегами і т. д. Виявляйте інтерес до інших - і вони проявлять до вас інтерес.

9. Займіться саморозвитком: існує безліч програм і курсів, де ви можете отримати більше знань і навичок, підвищити ефективність і легше зрозуміти себе. Брати участь в особистісному розвитку або тренінгу з розвитку комунікативних навичок. Ваша доля у ваших руках.

Важливо пам'ятати: кожна людина час від часу відчувається самотньою. Але самотність проходить, як і все в нашому житті. Його можна уникати або боятися, але його можна використовувати як ресурс особистісного зростання

для саморозвитку. Якщо він зайнятий подоланням самотності, ви не встигнете його випробувати.

Самотність досить важке переживання людини, яка не тільки впливає на його внутрішній світ, на відносини з оточуючими, а й знижує якість життя в цілому. Самотня людина не здатна отримувати задоволення від життя.

Для подолання цього можна зробити наступну вправу, наприклад **«Список задовольень»**.

Мета вправи — дати нам усвідомити, що в житті є багато речей і занять, які можуть принести нам задоволення, щоб ми відчували «смак життя». Вправа проходить у три етапи:

1 етап. Складіть список усього, що ви робите і робили у своєму житті.

2 етапи. Просто виключіть із цього списку те, що ви часто робите у повсякденному житті.

3 етапи. Записуйте все, що ви хочете зробити в житті, пам'ятаючи, що це повинні бути реальні, зручні речі.

4. Проаналізуйте свої списки.

Ця вправа допоможе вам поміркувати, пізнати себе і своє життя, розпізнати свої нереалізовані можливості та бажання. Вправу потрібно повторювати регулярно, це пов'язано з тим, що змінюються наші смаки, з'являються нові життєві враження.

Подолати самотність можна за допомогою глибшого усвідомлення себе. Експерти виділяють п'ять ключових етапів, які дозволяють вам повніше відкритися світу, заглянувши всередину.

1. Помиріться з минулим. Наша особистість тепер містить вибір, який колись зробили наші батьки, і всі ті, за якими ми ідентифікуємо себе. Ми не можемо повністю бути собою, якщо соромимося або боїмося спадщини попередніх поколінь, але потрібен час, щоб скинути цей тягар.

Страх минулого пов'язаний з несправедливістю і відпрацьовується через прощення.

2. Прагніть до самоусвідомлення. Знайти себе, знайти сенс життя, самореалізуватися – мета будь-якого екзистенціального пошуку. Кризи, проблеми, з якими нам доводиться стикатися, вказують, у якому напрямку ми маємо рухатися, де наші слабкі місця. Важливо ставитися до своїх проблем як до корисних і вірити у свою мету життя. Щоб краще зрозуміти себе, вам слід подумати про чотири аспекти життя:

- талант - те, у чому треба бути хорошим;
- хобі - те, чим ти любиш займатися;
- вимоги - зобов'язання, які необхідно враховувати;
- тобто - чи робота узгоджується з моїми переконаннями.

Якщо ми проаналізуємо всі ці фактори відносно нас самих, ми знайдемо одну або кілька сфер, у яких усі вони поєднуються. Якщо це вдається, то людина отримує задоволення від подібності бажаного і дійсного, свого внутрішнього світу і своєї практичної діяльності.

3. Працюйте з емоціями. Нам потрібно звернути на них особливу увагу, коли здається, що їх нам недостатньо: ніби все в порядку, але ми раптом відчуваємо сум або незрозумілу тривогу. Емоції часто виражають потреби, які ми ігноруємо: бути зрозумілими, отримати визнання, повагу. Емоції слід сприймати серйозно, розглядати їх як повідомлення, яке потрібно розшифрувати.

4. Навчіться висловлювати свою правду. Бути чесним не означає говорити все по черзі. Ви можете говорити про досвід, який ви бачите в когось іншого, або про те, яке враження він справляє на вас. Це теж буде правдою, але нікому не завдасть болю. Правда в тому, що це вимагає певних зусиль - як у виборі форми, так і в тому, про що йдеться у наших словах. Потрібно знаходити слова, які відображають наші думки чи ситуацію, поважаючи при цьому людину, до якої ці слова звернені. З точки зору форми, ми повинні намагатися говорити про себе, а не про мовця, використовуючи «я» замість «ти». Бути чесним щодо наших недоліків, але не без співчуття та жалю до себе,

надає краси нашій особистості, коли ми не приховуємо їх, а намагаємося їх виправити.

5. Визначтеся з близькими стосунками. Близькість — це сфера, в якій ви знаходитесь, оскільки вона передбачає здатність дозволити іншій людині на нашу територію, не прикидаючись і не розглядаючи її як зловмисника. І навпаки, ми повинні вирішити увійти на територію іншого, щоб прийняти і полюбити його так, як він.

Таблиця 2.5

Зведена таблиця рекомендацій щодо уникнення стану самотності

Рекомендації	Приклади
Займайся новими заняттями	Приєднатися до групи для занять йогою, клубу книголюбів або волонтерської організації
Розвивай свої інтереси	Запишись на курс малювання, вивчай нову мову або грай в музичний інструмент
Будь відкритим для нових знайомств	Приймай запрошення на соціальні події, ходи на місцеві зустрічі та навчальні семінари
Відвідувай громадські заходи	Переглядай виставки мистецтва, концерти або фестивалі у своєму місті
Волонтерство	Долучайся до місцевих благодійних організацій або груп, які займаються волонтерством
Використовуй соціальні мережі та онлайн-спільноти	Приєднуйся до форумів та груп із спільними інтересами, спілкуйся з людьми через месенджери та відеозв'язок
Збережи старі дружні зв'язки та підтримуй їх	Подзвони друзям або організуй зустріч, взяти участь в сімейних та дружних заходах

Уникнення стану самотності може бути досягнуто за допомогою різноманітних стратегій. Займання новими заняттями та розвиток своїх інтересів допомагають залучити нових людей в ваше життя. Бути відкритим для нових знайомств та відвідування громадських заходів створює можливості

для зустрічі цікавих людей. Волонтерство та активна участь у соціальних мережах дозволяють встановити зв'язки та спілкуватися з людьми, навіть у віртуальному середовищі. Крім того, підтримка старих дружніх зв'язків важлива, оскільки вони можуть стати джерелом підтримки та компанії.

Комбінування цих рекомендацій може допомогти створити багатогранне та насичене соціальне життя, запобігаючи відчуттю самотності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Отже, самотність дорослої людини – це соціально-психологічний стан, що характеризується недостатністю або відсутністю соціальної взаємодії, поведінкового уникнення та емоційної незадоволеності літньої людини, її поведінки та реалізації спілкування. Цю проблему порушували: Н.Ф. Шахматов, М.В. Єрмолаєва, К. Роджерс, та інші зазначали, що самотність пов'язана лише з комунікативною поведінкою, але пов'язана з ресурсами індивіда, і, головне, не з ізоляцією (самітне середовище проживання) і соціально-психологічними.

Дорослі - це певна вікова категорія. Винятковість проявляється у прийнятті та зміні певних рис поведінки, зниженні інтересу до нового та здатності зрозуміти сучасне ставлення. Зміна соціального статусу, фізичного стану та зовнішності робить людей більш вразливими, схильними до емоційних переживань, перепадів настрою та депресивних станів.

Для досягнення мети та проведення ефективної роботи було проведено емпіричне дослідження окремих випадків самотності. Для виявлення самотності використовувалися стратегії та тести.

Вибірка респондентів була довільно відібрана згідно з емпіричним дослідженням і складалася з 30 дорослих (15 чоловіків і 15 жінок).

За методикою виявлення суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона 29% респондентів повідомили про високий рівень самотності, тоді як низький рівень виявлений лише у 22 осіб. Розподіл показників самотності за статтю показує, що вищий рівень самотності частіше зустрічається у жінок, ніж у чоловіків, тоді як нижчі рівні дещо вищі у чоловіків, ніж навпаки.

Наступним кроком емпіричного дослідження було проведення анкетування для визначення процесу адаптації людей дорослого віку під час виходу на пенсію.

У більшості питань були отримані рівні розподілу відповідей, що свідчить про різноманітність ситуацій і рівнів адаптації серед людей похилого віку. Деякі аспекти адаптації, зокрема фізичний стан, самообслуговування та рівень активності, потребують більшої уваги і можливої підтримки. Важливо враховувати індивідуальні особливості та потреби кожної окремої людини під час адаптації до змін, зокрема у соціальних аспектах та емоційній стабільності.

Важливо враховувати особистість людини та те, що ми маємо справу з кимось із багатим життєвим досвідом. У той час як консультування молоді зосереджено на особистих проблемах, консультування дорослих здебільшого ґрунтується на психологічних проблемах «закінчення життя». Вікові події (вихід на пенсію, смерть одного з партнерів, поступове звуження кола спілкування, залежність від інших, самотність тощо) можуть спровокувати проблеми особистості.

Самотність може викликати серйозні особистісні проблеми, але доросла людина, яка опинилася в реальності старіння, має достатньо сил, щоб самостійно впоратися з проблемою самотності, об'єктивно оцінити і вміння виробити адекватні форми поведінки має план.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі: пошук та вдосконалення методів розуміння та вивчення соціально-психологічного феномену самотності в сучасному суспільстві.

За результатами емпіричного дослідження розроблено практичні рекомендації, запропоновані вправи для подолання дорослих людей.

ВИСНОВКИ

Підводячи підсумки проведеного дослідження, можемо зробити наступні висновки:

1. Самотність – суб'єктивне відчуття того, що вам бракує потрібних соціальних контактів. Вона може відчуватись як скрута, покинутість чи відрізанисть від людей, з якими ви маєте бути – навіть, якщо навколо вас є інші люди.

Самотньою людина стає коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з іншими людьми, які для неї мають значення, коли вона відчуває гострий дефіцит задоволення необхідності в спілкуванні. До висновку „ Я самотня” люди зазвичай приходять за допомогою емоціональних, поведінкових та когнітивних доказів. Самотність — складне явище, яке по-різному сприймається різними людьми. Для одного це — тяжка туга за втраченим коханням або близьким другом; для іншого — нетривале почуття нудьги через відсутність спілкування; для третього воно може являти собою частину загального відчуження, почуття власної невідповідності оточенню. Як і всі складні почуття, самотність обумовлена взаємодією особистої схильності і ситуативних факторів.

Аналіз наукової літератури з проблеми переживання самотності та її причин у зрілому віці показує, що більшість дослідників описують самотність як негативний суб'єктивний досвід, з яким пов'язані почуття покинутості, відчуженості та нікчемності. Серед типів самотності, ідентифікованих як космічна, культурна, соціальна та міжособистісна (Л. Пепло, В. Садлер, Т. Б. Джонсон), Р. Вайс визначає самотність як емоційну та соціальну ізоляцію. Більшість психологічних досліджень в першу чергу розглядають негативні аспекти самотності та її руйнівний вплив на особистість і адаптацію. Були підкреслені асоціації з самотністю, депресією, тривогою, ворожістю, зловживанням алкоголем і наркотиками та суїцидальними думками. Останнім часом самотність стали розглядати як позитивний ресурс, і було встановлено

зв'язок між досвідом самотності та творчим потенціалом і особистим розвитком людини.

2. Стан, коли людина відчуває відсутність задоволення та зв'язку з іншими людьми. Вона може бути емоційною, соціальною або фізичною. Емоційна самотність відноситься до відчуття психологічної віддаленості та недостатньої емоційної підтримки. Соціальна самотність пов'язана з відсутністю соціальних контактів, взаємодії та зв'язків з іншими людьми. Фізична самотність відноситься до фізичного відокремлення або ізоляції від інших людей.

3. Переживання самотності у людей дорослого віку мають свої особливості, які варто враховувати. Дорослі люди можуть стикатися зі збільшенням ризику самотності внаслідок різних факторів, таких як зміна життєвого статусу, втрата близьких людей, втрата соціальних зв'язків або віддалення від родини та друзів через фізичну відстань або здоров'я.

Враховання цих особливостей є важливим при розробці програм та підходів до підтримки дорослих людей у періоди, коли вони відчувають самотність. Необхідно стимулювати збереження та формування соціальних зв'язків, сприяти активним соціальним взаємодіям та створювати можливості для розширення соціальної мережі. Також важливо підтримувати ініціативи, спрямовані на збереження соціальної активності та розвиток нових інтересів, що сприяє заповненню вільного часу та зменшенню відчуття самотності у дорослих людей.

4. У результаті емпіричного дослідження було виявлено рівні самотності чоловіків і жінок. Для виявлення самотності використовувалися стратегії та тести.

За результатами можна стверджувати, що кожен третій українець різною мірою почувається самотнім. Дорослі по-різному реагують на самотність залежно від того, як вони до неї ставляться. Ті, хто намагається цього уникнути, набагато частіше зазнають гальмування, ніж ті, хто цього не робить, і перші стикаються з негативним досвідом, пов'язаним із незадоволеністю

своїм становищем у системі соціальної та міжособистісної комунікації. Для інших у цій обстановці є відчуття спокою, можливо, навіть апатії. Люди, які описують самотність як цілком задовольняючий стан, сприймають самотність позитивно. Загалом вони почуваються спокійними, розслабленими, іноді щасливими та щасливими.

5. На основі результатів емпіричного дослідження запропоновано практичні рекомендації щодо зниження рівня самотності серед чоловіків та жінок та вправи для уникнення стану самотності.

Основні поради:

- долайте втому і бездіяльність за допомогою активних звичок, прогулянок, спорту або улюблених занять.
- якщо є час, сплануйте хорошу роботу і виконайте свій план.
- один із найефективніших способів позбутися жалості до себе – допомогти комусь іншому.
- знайдіть нове цікаве заняття – це може бути група, клуб, тренажерний зал або сайт знайомств.
- якщо ви застрягли в негативних думках, "Ні!" або «Стоп!», спробуйте викинути це з голови, бо вони тільки погіршать вашу ситуацію.
- насолоджуйся життям. Постарайтеся знайти в самоті позитив: вам ніхто не заважає, ви можете займатися саморозвитком, ви можете виділити час тільки для себе, ви можете зробити те, що відклали на потім.
- проводьте час із сім'єю. Виявляйте ініціативу в соціальних відносинах: проявляйте інтерес до інших - і вони проявлять інтерес до вас.

Таким чином, мета дослідження досягнута. Усі завдання реалізовано.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. – Вип. 2(1). – С. 3-11.
2. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. – 2020. – № 14(3). – С. 96-101.
3. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування // Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна: Серія: Психологія. – Харків, 2010. – № 902. – С. 13–18.
4. Бугайцова А.С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія, 2016.
5. Бернс Р. Розвиток Я-концепції / Р. Бернс // Переклад з англійської. Загальна редакція і вступна стаття кандидата педагогічних наук / Я. Полиповского . – Київ: Знання, 1986.
6. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2018. – 21 с.
7. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. – Київ, 2009. – 24 с.
8. Вельс Б. На межі самотності. – Харків: Вид-во Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2017. – 272 с.
9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко. Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. 2-ге вид. – Київ: Каравела, 2007. – 400 с.

10. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості // Психологічна спадщина Г.І. Челпанова: сучасний погляд // Матеріали круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). – Ніжин, 2012. – С. 22-23.
11. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності // Проблеми сучасної психології, 2012. – №1. – С. 53- 57.
12. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. – С.21–24.
13. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2014. – №7. – С. 25-31.
14. Діагностичні методики. URL: <https://dnmcpss.com.ua/diagnostichni-metodiki> (дата звернення: 15.06.2023).
15. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці // Вісник Національного університету оборони України. – 2011. – №4. – С. 23-30.
16. Довбій Т.Ю. Проблема самотності у західній психологічній науці // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 9. – С. 80-89.
17. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. Зб. тез доп. VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій, 2018. – Вип. 3. – С. 173-174.
18. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.

- С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012. Вип. 16. – С. 431-439.
19. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка // Психологія особистості. – Т. 11, №1. – 2021. – С. 59-66.
20. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). – Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – С. 33-39.
21. Корчагіна С.Г. Генезис, види та прояви самотності. – Херсон, 2005. – 118 с.
22. Крайг Р. Психологія розвитку / Крайг. Р. – 9-те вид. – СПб.: Питер, 2006. – 940 с.
23. Коломієць Л.І., Григоров Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості // Психологічний часопис : зб. наук. пр. – Київ. 2017. – № 3 (7). – С. 59–69.
24. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. – С. 33–38.
25. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03. – К., 2010. – 184 с.
26. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – Т. 32 (71). – № 1. – 2021. – С. 51-56.
27. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці // Психологія: реальність і перспективи. Зб. наукових праць РДГУ. – Вип. 14, 2020. – С. 136-143.

28. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). – Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – С. 45-48.
29. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс // Філософські обрії. – 2008. – № 20. – С. 124-137.
30. Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. – Київ: Вид-во Лабораторія, 2021. – 304 с.
31. Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості // Практична психологія та соціальна робота, 2008. – №3. – С. 13-17.
32. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. – Р. 83-86.
33. Олейник Н.О. Факторна модель переживання самотності // Психологічні перспективи. Випуск 27. – Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. – С. 125– 136.
34. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. – Херсон, 2016. – 216 с.
35. Осін Е. Н. Диференційний опитувальник переживання самотності: структура і властивості // Психологія. Журнал Вищої школи економіки. 2013. – Т. 10, № 1. – С. 55-81.
36. Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71), 2016. – С. 136–145.
37. Пас О. Лабіринт самотності. – Київ: Вид-во Анетти Антоненко, 2014. – 216 с.
38. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві // Збірник наукових праць Хмельницького інституту

- соціальних технологій Університету «Україна», 2013. – №2. – С. 212–216.
- 39.Перлман Д. Теоретичні підходи до самотності / Д. Перлман, Л. Е. Пепло // Лабіринти самотності (уклад., заг. ред. і передисл. Покровський Н. Є.). - К. : Освіта, 1989. – С. 152 - 168.
- 40.Піменова О. Самотність як молодіжна проблема // Український соціологічний журнал. – 2013. – № 1-2. – С. 82-86.
- 41.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен // Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка», 2013. – Вип. 23. – С. 207-214. 51.
- 42.Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві // Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна". – 2013. – № 2. – С. 212-216.
- 43.Практикум з експериментальної та практичної психології: Навч. посібник / За ред. А. А. Крилова. – К. : Освіта, 1997. – 312 с.
- 44.Рижакова Є. В. Феномен самотності досвід культурологічного аналізу автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 24.00.01 / Є.В. Рижакова. – Київ, 2012. – 21 с.
- 45.Слободчиков І.М. Сучасні дослідження переживання самотності / І. М. Слободчиков// Психологічна наука й освіта. – 2007. – № 3. – С. 27 – 35 с.
- 46.Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 318 с.
- 47.Тимченко О.В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції // Теорія і практика сучасної психології. – 2018. – №2. – С. 70-73.
- 48.Фромм Е. Мистецтво любові. – Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля, 2017. – 192 с.

49. Усамітнення та самотність в житті особистості // Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 100 с.
50. Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. – Київ: Україна, 2001. – 236 с.
51. Шокурянська К. Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія. – Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. – 520 с

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

Д. Рассела і М. Фергюсона

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовно до вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи".

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами поодинці				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє себе				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розкріпачуватися і прощатися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги за компанією				
15	Насправді ніхто як слід не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				

Продовження Додатку А

19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто" множиться на три, "іноді" - на два, "рідко" - на один і "ніколи" - на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів низький рівень самотності.

Діагностичний опитувальник визначення виду самотності

С.Г. Корчагіної

№	Питання	Варіанти відповідей	
		так	ні
1	Чи думаєте Ви те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?		
2	Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік в дружньому спілкуванні?		
3	Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про Вас?		
4	У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко справляється і без Вас)?		
5	Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6	Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7	Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?		
8	Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до одного й того ж людини?		
9	Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?		
10	Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?		
11	Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?		
12	Чи вважаєте Ви, що більше віддасте людям, ніж отримуєте від них?		
13	У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?		
14	Знаходите Ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?		
15	Захоплює Чи Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те що безповоротно зникло?		
16	Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17	Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку?		
18	Хотілося б Вам якось змінити себе?		
19	Чи вважаєте Ви за потрібне щось міняти в своєму житті?		
20	Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21	Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?		
22	Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і в взагалі то - «чужий»?		

Продовження Додатку Б

23	Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?		
24	Вам подобається бути наодинці з собою?		
25	Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити про себе думку?		
26	Чи прагнете Ви до того, щоб все і завжди Вас правильно розуміли?		
27	Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28	Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29	Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?		
30	Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності (без визначення виду):

Дифузна - «+» - 4 6 11 12 13 14 21 23 25 26

«-» - 2 24 27

Відчужуюча - «+» - 1 2 5 16 22 24 27 29

«-» - 11 13 14 23 25 26 30

Дисоційована - «+» - 1 4 7 8 9 10 12 15 19 28

«-» - 17 20 27 30

Додаток В**Стимульний матеріал до методики "Схильність до самотності"**

Інструкція: “За згодою із затвердженням поруч із його цифровим позначенням ставте на бланку відповіді знак “+” (“так”), при незгоді - знак “-“ (“ні”) ”.

Текст опитувальника:

1. Я вважаю, що кожна людина не повинна відриватися від колективу.
2. На самоті я почуваюся спокійніше.
3. Я не витримаю самотності і завжди прагну бути серед людей.
4. Періодами мені краще серед людей, періодами віддаю перевагу самотності.
5. На самоті я сумую за людьми. А серед людей швидко втомлююся і шукаю самотності.
6. Найчастіше я хочу бути на людях, але іноді хочеться побути одному.
7. Я не боюся самотності.
8. Я боюся самотності, проте так виходить, що нерідко опиняюся на самоті.
9. Я люблю самотність.
10. Самотність я переношу легко, якщо вона не пов'язана з неприємностями.

Обробка результатів:

За позитивні відповіді за п. 2, 7, 9 та за негативні відповіді за п. 1, 3, 8 проставляється по +3 бали; за позитивні відповіді за п. 4, 5, 6, 10 – по +1 балу; за позитивні відповіді за пп. 1, 3, 8 та за негативні відповіді за п. 2, 7, 9 - по -3 бали. Підраховується сума із урахуванням знака.

Висновки:

Чим більша позитивна сума балів, тим більше виражене у обстеженого прагнення самотності. При негативної сумі балів таке прагнення він відсутня.

Додаток Г

Анкета на визначення адаптаційного процесу людей похилого віку

Інструкція: Прочитайте кожне питання уважно і оберіть одну відповідь, яка найкраще відображає вашу ситуацію.

1. Чи відчуваєте ви зміни в своєму фізичному стані у порівнянні з минулим?
 - a) Так, значно погіршився.
 - b) Так, трохи погіршився.
 - c) Ні, залишається стабільним.
 - d) Так, поліпшився.
2. Як ви оцінюєте свою здатність до самообслуговування (наприклад, годування, охорона особистої гігієни)?
 - a) Потребую допомоги інших людей.
 - b) Здатний виконувати деякі дії самостійно, але потребує допомоги в окремих ситуаціях.
 - c) Здатний виконувати більшість дій самостійно, але з деякими труднощами.
 - d) Повністю самостійний.
3. Чи відчуваєте ви психологічний дискомфорт у зв'язку зі зміною своєї соціальної ролі?
 - a) Так, дуже відчутно.
 - b) Так, трохи відчутно.
 - c) Ні, відчуття нестійкі.
 - d) Ні, не відчуваю дискомфорту.
4. Як ви оцінюєте свою здатність до планування і організації своїх дій?
 - a) Маю великі труднощі з організацією і плануванням.
 - b) Потребую допомоги в організації і плануванні.
 - c) Здатний планувати і організовувати свої дії з деякими труднощами.
 - d) Здатний самостійно планувати і організовувати свої дії.
5. Чи відчуваєте ви незадоволеність зі своїм рівнем активності та зайнятості?
 - a) Так, дуже незадоволений.
 - b) Так, трохи незадоволений.
 - c) Ні, відчуття нестійкі.
 - d) Ні, задоволений своїм рівнем активності та зайнятості.
6. Чи відчуваєте ви втрату соціального контакту та підтримки?
 - a) Так, дуже відчутно.
 - b) Так, трохи відчутно.

Продовження Додатку Г

- c) Ні, відчуття нестійкі.
 - d) Ні, не відчуваю втрати соціального контакту та підтримки.
7. Як ви оцінюєте свою емоційну стабільність і здатність до регулювання власних емоцій?
- a) Маю значні труднощі з емоційною стабільністю і регулюванням емоцій.
 - b) Потребую допомоги в регулюванні емоцій.
 - c) Здатний регулювати свої емоції з деякими труднощами.
 - d) Здатний самостійно регулювати свої емоції.
8. Чи відчуваєте ви втрату інтересу до різних сфер життя (наприклад, розваги, хобі)?
- a) Так, дуже відчутно.
 - b) Так, трохи відчутно.
 - c) Ні, відчуття нестійкі.
 - d) Ні, не відчуваю втрати інтересу до різних сфер життя.
9. Як ви оцінюєте свою здатність до навчання та засвоєння нової інформації?
- a) Маю великі труднощі з навчанням і засвоєнням нової інформації.
 - b) Потребую допомоги в навчанні та засвоєнні нової інформації.
 - c) Здатний навчатись та засвоювати нову інформацію з деякими труднощами.
 - d) Здатний самостійно навчатись та засвоювати нову інформацію.
10. Чи відчуваєте ви незадоволеність зі своїм рівнем самооцінки та самовизначення?
- a) Так, дуже незадоволений.
 - b) Так, трохи незадоволений.
 - c) Ні, відчуття нестійкі.
 - d) Ні, задоволений своїм рівнем оцінки себе та самовизначення.
- a=1, b=2, c=3, d=4.