

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ АЛЬФРЕДА НОБЕЛЯ

КАФЕДРА ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ З ПЕДАГОГІКИ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**«Чинники та зміст переживання
самотності у зрілому віці»**

Виконав: здобувач 2 курсу,
групи ПС-22м
Спеціальності 053 «Психологія»
Маковецька Є.В.
Керівник: Крупенина Н.А.,
канд.пед.наук, доцент

м. Дніпро
2024

АНОТАЦІЯ
кваліфікаційної роботи
Маковецької Єлизавети Вікторівни
на тему:
«Чинники та зміст переживання самотності у зрілому віці»

Кваліфікаційна робота здобувача 2-го курсу, спеціальності «Психологія» (у форматі Магістр) (Університет імені Альфреда Нобеля, м. Дніпро, кафедра інноваційних технологій з педагогіки, психології та соціальної роботи) присвячене аналізу чинників та змісту переживання самотності у зрілому віці, виявляє глибокі взаємозв'язки між внутрішніми станами індивіда та його соціальним оточенням. Самотність, як складний психологічний феномен, відображає не лише відсутність соціальних контактів, але й глибокі внутрішні переживання особистості, її самооцінку та взаємини зі світом.

У цьому контексті, значення самооцінки виявляється у двох аспектах: як здатність досягати певних життєвих цілей, що сприяє позитивному ставленню до себе, та як збереження стабільного відношення до себе, незалежно від зовнішніх обставин та оцінок. Саме ці аспекти впливають на переживання самотності, адже вони відіграють ключову роль у формуванні ставлення індивіда до себе та до свого місця у соціальному середовищі.

Дослідження підкреслює, що самотність у зрілому віці може бути пов'язана з переживанням втрати, зміною життєвих обставин або відсутністю глибоких і значущих зв'язків з іншими людьми. Також важливим є визнання того, що вплив на переживання самотності мають не лише зовнішні фактори, а й внутрішні ресурси особистості, її емоційна стійкість та здатність до саморозвитку.

За результатами експериментального дослідження у роботі встановлено, що серед соціально-психологічних особливостей переживання самотності у жінок зрілого віку, підтверджують, що самотність може проявлятися більш інтенсивно та глибоко у віці від 36 до 57 років. Різні види самотності виявлені серед різних вікових груп жінок, що вказує на необхідність індивідуального підходу при розробці програм та підтримки.

Аналіз психічних характеристик у жінок віком 21-35 років та 36-57 років

показав, що у другій віковій групі спостерігається збільшений рівень тривожності, фрустрації та ригідності. Це може свідчити про психічний стрес або особливості особистості, що варто враховувати при розробці психологічних інтервенцій.

Для вирішення проблеми самотності серед жінок зрілого віку потрібно розробити та впровадити програми соціальної підтримки з акцентом на збереження та розвиток соціальних зв'язків. Проведення психологічних тренінгів та консультацій з метою подолання емоційної ізоляції та формування позитивного сприйняття самотності. Розробка індивідуалізованих підходів до осіб різних вікових груп для ефективного управління самотністю. Створення та підтримка групових ініціатив для сприяння соціальній активності та створення нових соціальних зв'язків. Здійснення систематичного моніторингу та психологічної підтримки для жінок в зрілому віці, зокрема віком від 36 до 57 років, оскільки вони можуть бути більш вразливими до впливу психічного стресу та самотності.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані для розробки заходів щодо попередження та подолання самотності у зрілому віці. Отримані емпіричні результати можуть бути використані практичними психологами під час консультування жінок зрілого віку.

Перелік ключових слів: *самотність, зрілий вік, фактори, особистість, дослідження.*

ABSTRACT
qualification work
Makovetskaya Elizaveta Viktorivna
on the topic:
«Factors and content of experiencing loneliness in adulthood»

The qualification work of the 2nd-year applicant, majoring in «Psychology» (in Master's format) (Alfred Nobel University, Dnipro, department of innovative technologies in pedagogy, psychology and social work) is devoted to the analysis of the factors and content of experiencing loneliness in adulthood, reveals deep relationships between the internal states of the individual and his social environment. Loneliness, as a complex psychological phenomenon, reflects not only the absence of social contacts, but also the deep inner experiences of an individual, his self-esteem and relationships with the world.

In this context, the meaning of self-esteem is revealed in two aspects: as the ability to achieve certain life goals, which contributes to a positive attitude towards oneself, and as maintaining a stable attitude towards oneself, regardless of external circumstances and evaluations. It is these aspects that affect the experience of loneliness, because they play a key role in shaping an individual's attitude towards himself and his place in the social environment.

The research emphasizes that loneliness in adulthood can be related to the experience of loss, a change in life circumstances, or the lack of deep and meaningful connections with other people. It is also important to recognize that not only external factors have an impact on the experience of loneliness, but also the internal resources of the individual, his emotional stability and capacity for self-development.

According to the results of the experimental research in the work, it was established that among the socio-psychological features of the experience of loneliness in women of mature age, it is confirmed that loneliness can manifest itself more intensively and deeply at the age of 36 to 57 years. Different types of loneliness are found among different age groups of women, which indicates the need for an individual approach when developing programs and support.

Analysis of mental characteristics in women aged 21-35 years and 36-57 years

showed that in the second age group there is an increased level of anxiety, frustration and rigidity. This may indicate mental stress or personality traits that should be taken into account when developing psychological interventions.

To solve the problem of loneliness among women of mature age, it is necessary to develop and implement programs of social support with an emphasis on the preservation and development of social ties. Conducting psychological trainings and consultations with the aim of overcoming emotional isolation and forming a positive perception of loneliness. Development of individualized approaches to individuals of different age groups for effective loneliness management. Creation and support of group initiatives to promote social activity and create new social connections. Implementation of systematic monitoring and psychological support for women in mature age, in particular between the ages of 36 and 57, as they may be more vulnerable to the effects of mental stress and loneliness.

The practical significance of the study is that its results can be used to develop measures to prevent and overcome loneliness in adulthood. The obtained empirical results can be used by practical psychologists when counseling women of mature age.

List of keywords: *loneliness, mature age, factors, personality, research.*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЯВИЩА САМОТНОСТІ ЛЮДИНИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до розуміння категорії «самотність» в історії психології..	6
1.2. Соціально-психологічні характеристики самотності як суб'єктивного досвіду.....	15
1.3. Чинники прояву та функціонування самотності.....	25
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ В ЗРІЛОМУ ВІЦІ.....	30
2.1. Психологічні особливості зрілого віку.....	30
2.2. Причини самотності в зрілому віці.....	33
2.3. Психологічні особливості самотніх людей зрілого віку.....	36
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЖІНОК ВІКУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	43
3.1. Організація дослідження та обґрунтування методик.....	43
3.2. Опис вибірки досліджуваних.....	44
3.3. Аналіз результатів дослідження особливостей самотності жінок зрілого віку.....	49
Висновки до розділу 3.....	53
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	58
ДОДАТКИ.....	63