

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти  
Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВІДЧУТТЯ  
САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи пс22м заочного  
відділення  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична  
психологія  
Жорняк Олексій Миколайович

Керівник:  
кандидат психологічних наук,  
доцент Гузь Н.В.

Рецензент:  
к.психол.н., доцент  
Ніжинського державного  
університету  
імені Миколи Гоголя  
Кошова І.В.

Запоріжжя – 2023 рік

**Жорняк О.М. «Психологічні особливості відчуття самотності дорослої людини»**

**АНОТАЦІЯ**

Актуальність наукової роботи полягає в дослідженні, аналізі та систематизації наукових доробок та щодо психологічних особливостей відчуття самотності дорослої людини.

В роботі розглянуто сутність та значення, теоретичний огляд концепцій вивчення психологічних особливостей відчуття самотності дорослої людини.

Розкрито зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення особливостей відчуття самотності як психологічного явища.

Визначено особливості окремих видів самотності та їх детермінанти. Ґрунтовно проаналізовано особливості відчуття самотності дорослої людини.

На основі проведеного аналізу теоретичного матеріалу з теми та узагальнених даних було проведено емпіричне дослідження особливостей відчуття самотності дорослої людини.

Детально висвітлено організацію та методи емпіричного дослідження особливостей відчуття самотності дорослої людини.

Розкрито кількісні і якісні результати дослідження особливостей відчуття самотності дорослої людини (чоловіки середнього віку).

У третьому розділі дослідження визначено психологічні аспекти корекційної роботи – спрямованої на подолання відчуття самотності у дорослої людини. Проаналізовано основні види психологічної допомоги щодо подолання самотності у дорослої людини. Подано проєкт психокорекційної програми розвитку психологічної саморегуляції суб'єктивних особливостей відчуття самотності.

Запропоновані матеріали сприятимуть подальшій розробці рекомендацій щодо психологічного супроводу осіб, які мають відчуття самотності.

*Ключові слова: особистість, відчуття самотності, психологічний супровід*

## **Zhornyak O.M. “Psychological characteristics reflect the self-identity of an adult person”**

### **SUMMARY**

The relevance of scientific work lies in the research, analysis and systematization of scientific processes and psychological characteristics of the individuality of an adult person.

The work examines the essence and significance of a theoretical review of the concept of development of psychological characteristics in relation to the self-identity of an adult

Open foreign and domestic approaches to the development of the peculiarities of self-identity as a psychological phenomenon.

The peculiarities of each type of self-identity and their determinants are identified. The peculiarities of the self-identity of an adult person are thoroughly analyzed.

Based on the analysis of theoretical material and additional data, an empirical study of the characteristics of the self-identity of an adult person was carried out.

The organization and method of empirical investigation of the characteristics of the individuality of an adult person are described in detail.

The clear and clear results of studying the characteristics of the self-identity of an adult person (middle age people)

The third section of the study identified the psychological aspects of correctional work - directly related to self-esteem in adults. The main types of psychological assistance to improve self-esteem in adults have been analyzed. A draft psychocorrective program for the development of psychological self-regulation of subjective characteristics such as self-esteem has been submitted.

The submitted materials will be subject to further development of recommendations for psychological support of individuals who may be susceptible to self-esteem.

*Key words: specialness, independence, psychological support*

**РЕФЕРАТ**  
**кваліфікаційної (дипломної) роботи**

на тему «**Психологічні особливості відчуття самотності дорослої людини**»

Здобувача вищої освіти: Жорняк О.М.

Керівник: канд. психол. наук, доцент Гузь Н.В.

**Актуальність дослідження:** Сучасний рух суспільства та швидке розвиток технологій створюють нові форми спілкування, проте водночас ускладнюють встановлення та підтримання відносин між людьми. Відчуття самотності стає все поширенішим серед дорослих людей, які потребують уваги та розуміння з боку суспільства. Тому, щоб знайти шляхи вирішення цієї проблеми, необхідно розглянути психологічні особливості відчуття самотності у дорослого людини шляхи їх виникнення та напрямки подолання.

Багато країн спрямовують свої зусилля на дослідження цього феномену та доходять висновку, що до 2035 року кожен третій житель може стати одинаком, який ніколи не одружиться і буде задоволений своїм становищем – Керівник дослідницького проекту з вивчення інституту сім'ї в Японії Кадзухіса Аракава вважає – «Товариство надодиноких».

Самотність негативно впливає на розвиток та життєдіяльність людини, а також суспільства в цілому. Зокрема, самотність може призводити до зниження самооцінки та депресії, що впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Підвищений ризик розвитку різних захворювань та зменшення якості життя стає наслідком поширення відчуття самотності.

Актуальність дослідження самотності підтверджується кількома соціокультурними та соціально-економічними трендами:

1. Соціокультурні зміни: Зі зміною способу життя, сімейних структур та ціннісних орієнтацій зростає інтерес до розуміння та впливу на самотність. Збільшується кількість людей, які віддають перевагу самотності, але водночас існує проблема соціальної ізоляції, що зростає.

2. Ефекти технологій: Технологічний прогрес, хоч і забезпечує засоби

комунікації, водночас призводить до збільшення віртуальної самотності та відчуження у реальних відносинах.

3. Вплив пандемій: Кризи, такі як пандемія, наголошують на важливості вивчення самотності, оскільки соціальне дистанціювання та обмеження можуть значно посилити почуття ізоляції.

4. Здоров'я та благополуччя: Самотність може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я. Вивчення цього явища допомагає у розробці стратегій для підтримки психічного здоров'я та суспільного добробуту.

5. Економічні наслідки: Самотність позначається на продуктивності праці та економіці в цілому. Відсутність соціальної підтримки призводить до погіршення ефективності роботи, що слід уникати в умовах сучасної конкурентної економіки.

6. Демографічні зміни: Зі збільшенням середньої тривалості життя та зміною структури сім'ї, включаючи збільшення числа самотніх людей похилого віку, вивчення самотності стає важливим аспектом планування соціальних програм та медичного обслуговування.

7. Специфіка різних вікових груп: Дослідження самотності в різних вікових групах (діти, підлітки, дорослі, літні) дозволяє більш точно розуміти контексти та фактори, що впливають на це явище, та розробляти відповідні підходи до підтримки у кожній категорії населення.

8. Психологічні аспекти: Вивчення емоційних та психологічних аспектів самотності дозволяє краще розуміти його вплив на людську психіку та розробляти методи психологічної підтримки.

9. Розвиток стратегій протидії: Дослідження самотності є важливим для розробки та удосконалення програм та стратегій протидії цьому явищу на рівні суспільства, держави та індивіда.

10. Вплив міграції та мультикультурності: У сучасному світі багато людей переїжджають до інших країн чи регіонів через роботу, освіту, війну та інші обставини. Дослідження самотності в контексті міграції може розкрити особливості адаптації, соціальної включеності та потреб у підтримці

новоприбулих.

11. Вплив гендерних ролей: Дослідження самотності також може розглядати його з погляду гендерних ролей. Наприклад, обставини, що призводять до самотності, можуть відрізнятися для чоловіків і жінок, і ці відмінності є важливими для створення ефективних стратегій підтримки.

12. Роль освіти та громадських установ: Дослідження того, як освіта та громадські установи можуть впливати на рівень самотності, може допомогти визначити роль шкіл, університетів та інших освітніх та соціальних інститутів у формуванні сильних соціальних зв'язків.

13. Аспекти довгострокових відносин: Вивчення самотності у контексті довгострокових відносин та шлюбу може пролити світло на фактори, що впливають на стійкість сімейних відносин та якість партнерства.

14. Порівняльні дослідження між країнами та культурами: Порівняння рівнів самотності в різних країнах та культурах може виявити загальні тенденції та фактори, а також допомогти зрозуміти, як культурні особливості впливають на сприйняття та досвід самотності.

15. Роль мистецтва та культури у боротьбі з самотністю: Дослідження впливу мистецтва, культурних заходів та творчої діяльності на рівень самотності може надати нові інсайти у можливості використання культурних ресурсів для підтримки ментального здоров'я та соціального зв'язку.

Ці напрями досліджень підкреслюють різноманітність аспектів самотності, які вивчення може призвести до більш глибокого розуміння цього явища і розробки цілеспрямованих заходів щодо його пом'якшення. Загалом вивчення самотності є актуальним у контексті сучасних соціокультурних та економічних змін, а результати таких досліджень мають практичне застосування для покращення якості життя та соціальних відносин.

Отже, виявлення психологічних особливостей відчуття самотності дорослого людини є надзвичайно важливим завданням, яке потребує комплексного підходу. Лише пізнання причин та наслідків самотності дозволить вирішити проблему відчуженості та підвищити якість життя

людей. З метою досягнення цієї мети, необхідно постійно працювати над встановленням та підтримкою відносин, сприяти розвитку спілкування та підтримувати почуття належності до спільноти.

У самотності є свої переваги і недоліки – «Ліки – отрута, але отрута – ліки. Одна лише доза перетворить ліки на отруту, і отруту на ліки ...». *Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift, allein die Dosis macht dass ein Ding kein Gift ist.*

Переваги самотності відчувають ті, хто її не бояться, а недоліки повною мірою приймають на себе ті, хто самотністю обтяжується.

Проблема відчуття та переживання самотності була актуальною протягом усієї історії людства. Разом із тим, останнім часом, коли йдуть процеси глобалізації, зростання кількості населення, перетворення міст на мегаполіси, проблема самотності окремої людини серед мас інших людей постала особливо гостро. Саме відчуття самотності нерідко стає причиною депресій та суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається у підлітковому віці, оскільки підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності, а також супроводжує життя людини на протязі всього життя.

Явище людської самотності властиве й українському суспільству. Самотність належить внутрішньому світу особистості. Вона не тотожна поняттям ізоляції або усамітнення. Це розлад у відносинах зі світом або самим собою.

Саме тому, важливо приділяти значну увагу дослідженню психологічних особливостей відчуття самотності дорослої людини, як психологічному феномену суспільства.

**Мета** дослідженн: комплексне дослідження методичних та емпіричних засад виявлення психологічних особливостей відчуття самотності дорослої людини та розробка на основі проведеного дослідження практичних пропозицій щодо напрямів моделей психологічної корекції самотності.

**Об'єкт** дослідження: психологічні відчуття дорослої людини.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості відчуття самотності.

Дослідження на виявлення взаємозв'язку суб'єктивного відчуття самотності та розвитку особистості чинить позитивний вплив на людину.

**Завдання дослідження** відповідно до поставленої мети:

1. Здійснити теоретичний аналіз основних наукових підходів до вивчення проблеми особливостей переживання відчуттів самотності дорослої людини.

2. Вивчити соціально–психологічну літературу з проблеми переживання самотності дорослої людини.

3. Емпірично дослідити суб'єктивні особливості відчуття самотності дорослої людини.

4. Зробити висновки за результатами досліджень особливостей відчуття самотності дорослої людини.

5. Описати принципи мінімізації негативних впливів станів самотності дорослої людини та їх корекції.

**Методи дослідження** для рішення визначених завдань використовувався комплекс методів, що обумовлений об'єктом дослідження – психологічні відчуття дорослої людини, предметом дослідження – психологічні особливості відчуття самотності, метою та завданням: теоретичний аналіз, узагальнення і систематизація сучасних наукових досліджень з проблемами психологічної роботи з корекції розвитку психологічної саморегуляції в умовах суб'єктивних особливостей відчуття самотності дорослої людини: емпіричні – спостереження, анкетування, тестування, констатувальний експеримент, у ході якого були використані різноманітні методи дослідження: методика діагностики відчуття самотності UCLA (UCLA Loneliness Scale) Д. Рассела, М. Фергюсона, методика визначення глибини та виду самотності С.Г. Корчагіної. Методика діагностики переживання самотності Є.Є. Рогова, методика діагностики диференційного досвіду з самотністю Д. О. Леонтьєва та О.М. Осіна (ДОРО–



3).

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що конкретизовані знання про психологічні особливості відчуття самотності дорослої людини в умовах дії зовнішніх дестабілізаційних факторів навколишнього середовища сьогодення.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розширенні наукових знань та уявлень, що до особливостей саморегуляції та реабілітації дорослої людини з відчуттям самотності та подоланням його.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання методичного інструментарію вивчення психологічних особливостей та соціальної реабілітації осіб з гострим відчуттям самотності та поверненням їх в суспільство.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, списку використаних джерел та додатків. Робота з додатками викладена на 116 сторінках друкованого тексту, вміщує 10 таблиць та 16 рисунків.

## **ВИСНОВКИ**

Під час комплексного дослідження методичних та емпіричних засад виявлення психологічних особливостей відчуття самотності дорослої людини та розробки на основі проведеного дослідження практичних пропозицій щодо напрямів моделей психологічної корекції самотності було зроблено наступні висновки:

Кожна людина в своєму житті стикається з тим чи іншим проявом відчуття самотності та його сприйняття та ступінь впливу суттєво залежить від відношення до цього стану самої людини та навколишнього середовища і його факторами впливу.

Загальний стан підвищеного відчуття самотності дорослої людини опитаних респондентів обумовлений середовищем воєнного конфлікту котрим охоплене все суспільство що сприяє виникненню підвищеного рівня почуття відчуження та втрати контролю за власним життям.

Середовище формує дуже високий рівень відчуття стресу 88% з емоційним навантаженням таких почуттів та їх станів як втома – 50%, напруга 42%, роздратування 31%, обережність 28% та гнів 27%. Що значно впливає на ступень та вид відчуття самотності. Спостерігається високий рівень переживання самотності 50% відсотків відчуває глибоке переживання актуальної самотності, загальну стурбованість та неглибоке переживання можливої самотності відчувають 47 % відсотків респондентів. Розподіл по видах свідчить про великий відсоток відчуження 31 %, дисоційованої самотності 29 % та загальні чинники що сприяють відчуттю стану самотності без визначеного виду тобто з притаманними чинниками всім видам це 32 % відсотка.

В наслідок неперервного стресу тривалості переживання самотності це постійно відчувають 44 % та забарвленні емоційною складовою 31 % і поведінково 17 % респондентів.

Для подолання суб'єктивного відчуття самотності дорослої людини запропонована як персональна психологічна робота так і розроблений проект програми з корекційно-розвиткової роботи «Корекції розвитку психологічної саморегуляції в умовах суб'єктивних особливостей відчуття самотності дорослої людини».

Розроблена психокорекційна програма мінімізації негативних впливів станів самотності дорослої людини та її корекції розроблена з урахуванням взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів особистісного функціонування. Психологічну корекцію спрямоване на підвищення рівня саморегуляції психологічного стану при проявах суб'єктивного відчуття самотності у дорослої людини та усунення відхилень в особистісному розвитку, на гармонізацію особистості й міжособистісних відносин.

Використання психокорекційної програми значно покращує психічний людей з суб'єктивним відчуттям самотності.

Систематизований підхід суспільства до цього питання допоможе значно підвищити якість життя та знизити рівень відчуття самотності

населення у суспільстві. Так в різних країнах розуміючи важливість цього питання в урядах формують засади спрямовані на вирішення цього питання.

Міністерство у справах самотності сформовано у Британії в 2019 році.

В уряді Японії створено відділ боротьби з самотністю та заснували посаду міністра у справах самотності, яку обійняв Тецусі Сакамото у 2021 році.

У Німеччині 2022 р. запущено мережу компетенцій з питань самотності (KNE) яка об'єднує знання для конкретних пропозицій та місць проти самотності. KNE робить існуючі зобов'язання видимими та поєднує тих, хто бореться з самотністю. KNE розглядає всі вікові групи та всі конкретні життєві ситуації і проводить дослідження Інститут соціальної роботи та соціальної педагогіки eVKNE разом із Федеральним міністерством у справах сім'ї, людей похилого віку, жінок і молоді (BMFSFJ) до кінця 2025 року.

Створення міністерства «самотності» в Україні також актуальне в вирішенні цього питання.

Головне – мати мету в житті, реалізувати себе та самотність відступить, а усамітнення на деяких життєвих етапах буде тільки допомагати.

Відчуття самотності є в кожному з нас, це екзистенційна даність. Визначати гарно це чи погано та як поводитися з цим - це персональна відповідальність!

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД КОНЦЕПЦІЙ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</b> .....	9
1.1. Зарубіжні та вітчизняні підходи до вивчення особливостей відчуття самотності як психологічного явища .....	9
1.2. Особливості окремих видів самотності та їх детермінанти .....	19
1.3. Особливості відчуття самотності дорослої людини .....	33
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</b> .....	45
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження особливостей відчуття самотності дорослої людини .....	45
2.2. Результати дослідження особливостей відчуття самотності дорослої людини (чоловіки середнього віку) .....	56
<b>РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПОДОЛАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ДОРΟΣЛОЇ ЛЮДИНИ</b> .....	70
3.1. Види психологічної допомоги щодо подолання самотності у дорослої людини .....	70
3.2. Проєкт психокорекційної програми розвитку психологічної саморегуляції суб'єктивних особливостей відчуття самотності дорослої людини.....	78
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	87
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	90
<b>ДОДАТКИ</b> .....	97

Ім'я користувача:  
Анастасія Сухомлінова

ID перевірки:  
1015989475

Дата перевірки:  
27.10.2023 20:33:56 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
27.10.2023 20:34:29 EET

ID користувача:  
100012861

Назва документа: Жорняк

Кількість сторінок: 87 Кількість слів: 18285 Кількість символів: 140506 Розмір файлу: 641.94 KB ID файлу: 1015671573

## 4.6% Схожість

Найбільша схожість: 0.81% з Інтернет-джерелом (<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/26294>)

4.6% Джерела з Інтернету 511 .....Сторінка 89.....

0.34% Джерела з Бібліотеки 63 .....Сторінка 91.....

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнено

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнено

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## Модифікації

Виявлено модифікації тексту. Детальна інформація доступна в онлайн-звіті.

Замінені символи 5