

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А.Скока

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

«ЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ САМОТНОСТІ ТА ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ»

Студентки 4 курсу 41 групи
напряму підготовки 053 Психологія
Бут Дар'ї Максимівни
Керівник: доцент
Дерев'янка Світлана Петрівна

Оцінка:
Національна шкала: _____
Кількість балів _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернігів 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	5
1.1. Загальне поняття самотності в психології.....	5
1.2. Причини виникнення самотності.....	7
1.3. Вплив використання соціальних мереж на суб'єктивне відчуття самотності.....	9
Висновки до розділу 1	13
РОЗДІЛ II. Емпіричне дослідження зв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та показниками використання соціальних мереж у осіб юнацького віку	15
2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.....	15
2.2. Отримані результати та їх аналіз.....	16
2.3. Практичні рекомендації.....	22
Висновки до розділу 2.....	25
Висновки.....	27
Список використаних джерел.....	29
Додатки.....	31

ВСТУП

Актуальність теми: психологічні дослідження дають підстави нам вважати, що потреба в спілкуванні це одна з най динамічніших, мінливих та багатих психічних утворень протягом життя людини. Людину супроводжує самотність, коли вона відчуває неповноту своїх стосунків з друзями, рідними, партнером, дефіцит спілкування та контакту з іншими. Причиною самотності також може виступати навіть втома від соціальних зв'язків, що не задовольняють особу в спілкуванні.

З таким відчуттям стикаються і підлітки, і дорослі, і літні люди, кожен зі своїх причин: внаслідок обставин, віку, планових або незапланованих, кардинальних змін, певного періоду в житті. А отже, самотність можна вважати екзистенційною проблемою, яку переживає будь-хто протягом життя.

У сучасному світі проблематика самотності набуває все більшої значущості, який впливає на якість життя суспільства. Незважаючи на розвиток технологій, поширеність соціальних мереж і засобів комунікації, все більше людей стикаються з почуттям ізоляції та відчуження від соціуму.

Особливої актуальності набуває тема при вивченні проблематики серед молоді, яка нерідко має проблеми з вибудовуванням глибоких міжособистісних стосунків.

Також неабиякий вплив пандемії, воєнного стану та підвищення кількості внутрішньо переміщених осіб, сприяє загостренню відчуття самотності та відчуження від соціальних зв'язків які, можливо, вже були вибудовані раніше

Протягом життя важливо не лише адаптуватись до суспільства і жити в ньому, але й досягти гармонії у стосунках з людьми які вас оточують незважаючи на труднощі на життєвому шляху.

Об'єкт дослідження: феномен самотності.

Предмет дослідження: зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та показниками використання соціальних мереж (Facebook, Tik Tok, Instagram) у осіб юнацького віку.

Мета дослідження полягає у встановленні зв'язку між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та показниками використання соціальних мереж у осіб юнацького віку.

Згідно з поставленою метою було визначено основні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз поняття «самотність» та визначити особливості впливу використання соціальних мереж на суб'єктивне відчуття самотності людини.

2. Емпірично дослідити зв'язок між рівнем суб'єктивного відчуття самотності та використанням соціальних мереж особами юнацького віку.

3. Розробити практичні рекомендації стосовно зменшення відчуття самотності у осіб юнацького віку, які користуються соціальними мережами.

Методологічна та теоретична основа дослідження. Теоретичною основою є уявлення про роль інтимності у формуванні міжособистісних зв'язків, сформульовані в працях Дерлеги та Маргуліс. Методологічно дослідження спирається на соціально-психологічні підходи до розуміння природи самотності, зокрема через аналіз порушень очікувань у значущих стосунках.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, двох розділів, списку використаних джерел (21 найменування). У першому розділі проаналізовано теоретико-методологічні основи вивчення психологічного феномену самотність, причини його виникнення та вплив використання соціальних мереж на відчуття самотності. У другому розділі наведено дані емпіричного дослідження про зв'язок використання соціальних мереж та суб'єктивним відчуттям самотності у осіб юнацького віку. Загальний обсяг роботи – 34 сторінки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Загальне поняття самотності в психології

Самотність — комплексна та багатогранна проблема, вона є властива усім, та не залежить від суспільно економічних змін, носить загальнолюдський характер із стародавніх часів.

Протягом всієї історії вивчення психології феномен самотності трактується неоднозначно, як з позитивної, так і негативної точки зору. З одного боку вчені вважають, що самотність є деструктивною для особистості, з іншого це важливий етап самопізнання для індивіда який має місце бути. Причини такого протиріччя це недостатня проінформованість і вивченість даного явища, а також механізмів психіки людини.

Більшість вчених вважають самотність різко негативним явищем та описують його як наслідок, того що індивід не зміг знайти емоційного зв'язку з іншими в процесі спілкування. Сучасне суспільство все більше потерпає від самотності, коли доводиться примусово спілкуватись. А таке зустрічається нерідко, як в сімейних стосунках, так і на роботі, в навчальних закладах, серед друзів, знайомих. Збільшена кількість контактів, з якими спілкування знаходиться на поверхневому рівні не має для людини високого рівня значущості, глибинності, призводить до самотності, як вказують вчені: К. А. Абульханова-Славська, А. Г. Амбраумова, Г. П. Орлова, І. С. Кон, А. А. Леонтьев, в своїх роботах.

Поняття самотність – як психологічний феномен можна розглядати з різних аспектів: відчуття, процес, ставлення, життєва позиція. [15]

Самотність як відчуття – обумовлюється не схожістю індивіда з іншими, що будує бар'єри в спілкуванні та тісних стосунках з іншими і супроводжується відчуттям, що тебе не розуміють і не приймають оточуючі

таким який ти є. Таке відчуття підкріплюється думками про неможливість мати тісні стосунки, бути прийнятим, зрозумілим іншим.

Самотність як процес – втрата здатності людиною підтримувати тісні зв'язки та дотримуватись загальноприйнятих норм, цінностей і правил суспільства. В результаті так званого процесу самотності втрачається статус індивіда як члена суспільства та соціуму, людина відокремлюється від чужого незрозумілого світу переповненого рамками та правилами. [15]

Самотність як ставлення – неможливість прийняття навколишнього Світу, як важливу ціль або мету досягнення, людина не інтегрує себе в соціум, коли аналізує стосунки з оточуючими.

Самотність як життєва позиція – свідоме бажання не мати близьких стосунків з рідними, друзями (якщо вони є). Навмисне відчуження не тільки від батьків, родини або ровесників, а від світу в цілому. [15]

Стан самотності – це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності, а також зовнішньої гармонії зі світом. Воно виражається, наприклад, у порушенні гармонії між бажаним і досягнутим якістю соціального спілкування. Стан самотності має ряд модальностей від свого нормального прояву до патології і може бути пов'язане з іншими психічними проявами, такими як: тривожність, нудьга, спустошеність, депресія. У прикордонних формах стан самотності викликає різку актуалізацію потреби у спілкуванні, що може виражатися у відірваності від дійсності, змішуванні реальних та ілюзорних подій і ситуацій, навіть персоніфікації предметів. Патологічна форма стану самотності супроводжується психічними розладами, галюцинаціями тощо.

Загалом, самотність – це психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремості, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

Отже, можна стверджувати, що феномен самотності відрізняється складністю та неоднозначністю в плані наукового визначення та індивідуального осмислення його дослідником. Кожен науковець трактує це

поняття по-своєму, виокремлює свої види, тенденції розвитку та причини даного психологічного явища.

1.2. Причини виникнення відчуття самотності

Вперше розглянув феномен самотності вчений Зілбург, який вважав що самотність є синонімом усамітнення. Усамітнення – це стан який виникає при відсутності когось конкретного в житті людини. Згідно з цим, Зілбург зазначив, що характерними рисами самотньої людини є: манія величності, ворожість, нарцисизм.

Наступні, хто розглянув це питання Дерлега та Маргуліс, які споріднювали поняття самотність та «інтимність». Вважали, що самотні люди відчують себе так, саме через неоднорідність бажаного і того, що є насправді в плані інтимності в стосунках з людьми. Самотність виникає коли людина не досягає у взаєминах з іншими того рівня довіри та інтимності стосунків, яких вона б хотіла. Вчені також вказують, що відчуття самотності це абсолютно нормальний досвід протягом життя.

В рамках «Я-теорії» розглядав причину самотності К. Роджерс, котрий вважав, що рамки, стандарти і правила суспільства можуть не сходитись з думками індивіда. що викликає протиріччя між внутрішнім «Я», яке є справжнім, та «Я» як член суспільства.

Описано причини самотності: послаблення зв'язків у первинній групі, збільшення сімейної і соціальної мобільності, відособлення від свого дійсного «Я», своїх почуттів і своїх очікувань, усвідомлення індивідом невідповідності між бажаним і досягнутим рівнями наявних соціальних контактів, особисті обставини (зміна місця проживання і т.д.), зосередженість на своєму внутрішньому світі, сором'язливість, низька самооцінка (К. Боумен, Р. Вейс, Е. Пепло, Д. Рісмен, Ф. Слейтер). У зрілому віці найбільш поширеними причинами самотності називають розлучення, втрату дружини або ж чоловіка, розрив значущих особистісних стосунків, що призводять до емоційно-

психологічної ізоляції від суспільства [10]. Наголошено, що переживання самотності у зрілому віці пов'язане з патернами поведінки зрілої особи і особливостями її особистісного стану. [9]

Вчений Янг виділив та описав такі причини самотності:

1. Страх бути та залишитись наодинці. У деяких людей це обумовлено психологічними аспектами: тривожністю, їм не цікаво бути самим з собою.

2. Страх видуманого засудження та неприйняття іншими, люди з низьким рівнем самооцінки можуть мати такі ірраціональні установки як «я не цікавий», «мене ніхто не любить», вони орієнтують свою увагу на оцінку і думки оточення та проявляють високий рівень чутливості до оцінки іншими людьми. Зазвичай їм важко вести себе спокійно та природно, виходити в люди, надають перевагу знаходитись в тіні.

3. Люди що не вміють обирати оточення, яке їм підходить, адже не дізнаються достатньо інформації про співбесідника, швидко переходять з товаришів в близьких друзів. Що спричиняє недовіру, думки в роді «наступати на ті ж самі граблі» і як наслідок відчуття самотності.

4. Люди що зовсім не довіряють іншим. Мають ірраціональні думки «нікому не можна довіряти», самі прирікають себе на життя без близьких та довірливих стосунків. внаслідок чого відчують себе самотніми. Звісно, це може бути обумовлено зрадою близької людини в минулому.

5. Страх емоційної довіри, показати свої справжні почуття.

6. Проблеми в психосексуальній сфері (тривожність, невміння розслабитись, страхи, комплекси, відчуття сорому)

7. Нестача навичок спілкування. Людині не вистачає вмінь в спілкуванні, вона може бути незграбна, груба, безініціативна та мати інші риси.

8. Нереалістичні, перфекціоністські очікування від оточуючих. Такі люди схильні ідеалізувати стосунки і якщо хтось не виправдав її очікувань – розчаровується, що веде за собою відчуття самотності.

9. Схильність шукати вигоду в стосунках з іншими. Спілкування несе за собою не просто задоволення або побудову близьких міжособистісних

стосунків, а корисливі цілі(матеріальні, психологічні, соціальні та ін.).[18] Іноді причиною самотності стають деякі обставини, однак це не має негативний вплив на особистість. Самотній стиль життя, тимчасово або назавжди, спричинений обставинами може навіть мати позитивні тенденції розвитку стану самотності. Комусь так комфортніше жити, а хтось тяжко переживає розлуку або зраду з боку партнера/друга. [19]

Нерідко розрив шлюбу, зменшення кола спілкування стає причиною усамітненого способу життя, людина починає самотійно відсторонюватись від соціуму.

Отже, ми визначили причини виникнення відчуття самотності, як це проявляється, внаслідок чого, і методи вирішення цієї проблеми.

1.3. Вплив використання соціальних мереж на суб'єктивне відчуття самотності

Стрімкий розвиток інформаційних технологій породив нову віртуальну реальність, де формується окреме онлайн-життя зі своїми способами спілкування, навчання та соціалізації. Сьогодні важко уявити життя без соціальних мереж, які задовольняють наші базові потреби у спілкуванні та самовираженні. Ці інтернет-платформи дозволяють легко ділитися інформацією, фотографіями та думками, встановлювати зв'язки, розвивати особистий контент і створювати віртуальні образи. Саме простота комунікації, легкий доступ до різноманітної інформації та можливість бути постійно включеним у життя інших роблять соціальні мережі такими популярними.

Онлайн платформи мають сильний вплив на підвищення рівня **суб'єктивного відчуття самотності**. Самотність пов'язана з проблемами психічного здоров'я. Самотність викликає стрес, який, своєю чергою, створює ілюзію соціального неприйняття. Більш того, депресія і самотність тісно пов'язані, причому самотність виступає чинником ризику розвитку депресивних симптомів. Так само самотність також передбачає неспокій.

Дослідження показали, що існує сильний зв'язок між станами самотності та тривожними симптомами. [5]

Насправді є, як негативні, так і позитивні прояви впливу використання соціальних мереж на суб'єктивне відчуття самотності:

Негативні прояви :

- Соціальне порівняння та нереалістичні образи. Соціальні мережі часто виставляють ідеалізовані версії життя інших людей. Постійне порівняння себе з цими образами може призвести до відчуття власної неповноцінності, заздрості та, як наслідок, самотності. Люди можуть відчувати, що їхнє власне життя не таке цікаве чи успішне, як у інших.

- Зменшення реальних соціальних контактів. Надмірне захоплення соціальними мережами може призвести до меншої кількості часу, проведеного у реальному спілкуванні з близькими людьми. Це може послабити існуючі зв'язки та сприяти відчуттю ізоляції.

- Феномен "Fear of Missing Out" (FOMO). Слідкування за активністю друзів та знайомих у соцмережах може викликати відчуття, що ви пропускаєте щось важливе або цікаве. Це може призвести до тривоги, нав'язливої перевірки оновлень та посилення відчуття самотності, оскільки людина відчуває себе виключеною з подій. [14]

- Поверхневі онлайн-взаємодії. Зв'язки у соціальних мережах можуть бути поверхневими та не передбачають глибокого емоційного зв'язку. Онлайн-друзі у великій кількості не завжди замінюють справжніх близьких людей, готових підтримати., що може поглибити відчуття самотності.

- Кібербулінг та негативні онлайн-взаємодії. Онлайн-платформи можуть стати майданчиком для цькування та негативних коментарів, що може завдати значної психологічної шкоди та посилити відчуття ізоляції та самотності.

Позитивні :

можливість віднайти себе, реалізувати свій потенціал, розширити межі пізнання і комунікації

- **Підтримка соціальних зв'язків.** Соціальні мережі допомагають підтримувати зв'язок з друзями, знайомими, родиною, особливо, хто знаходиться далеко. Це може зменшити відчуття ізоляції та самотності, особливо для людей, які мають обмежені можливості для особистих зустрічей.

- **Пошук за інтересами.** Онлайн-платформи дозволяють людям приєднуватися до спільнот з подібними інтересами, що може сприяти відчуттю приналежності та зменшенню самотності.

- **Можливість вираження себе та отримання підтримки.** Для деяких людей соціальні мережі можуть бути платформою для самовираження та отримання емоційної підтримки від інших.

- **Відчуття зв'язку.** Для деяких людей, особливо для тих, хто відчуває соціальну тривожність або має обмежені можливості для соціальної взаємодії, соціальні мережі можуть стати способом відчути зв'язок з іншими та зменшити почуття самотності.

Фактори, що впливають на зв'язок між використанням соціальних мереж та відчуттям самотності

- **Частота та тривалість використання.** Надмірне використання соціальних мереж частіше пов'язується з негативними наслідками, ніж помірне використання.

- **Тип використання.** Пасивне споживання контенту (перегляд стрічки новин) частіше асоціюється з почуттям самотності, ніж активна взаємодія (коментування, обмін повідомленнями).

- **Якість онлайн-взаємодій.** Взаємодія, яка є змістовною та емоційно підтримуючою, може мати позитивний вплив, тоді як поверхневі або негативні взаємодії можуть посилити самотність.

- **Особистісні характеристики.** Індивідуальні особливості, такі як рівень самооцінки, соціальні навички та попередній досвід

соціальних взаємодій, можуть впливати на те, як людина сприймає та використовує соціальні мережі.

М. Хант, Р. Маркс, Л. Ліпсон і Дж. Янг встановили, що обмеження використання соціальних медіа до 30 хвилин на добу може зменшити самотність і депресію і призвести до значного покращення психологічного благополуччя. Дж. Янг зазначає: «Якщо ви використовуєте менше соціальних медіа, ви насправді менш депресивні та менш самотні; це означає, що зменшення використання соціальних медіа викликає якісну зміну у вашому благополуччі»

Порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж корелює зі зниженням самооцінки і, у свою чергу, посиленням симптомів депресії. Постійне порівняння себе, своєї зовнішності, способу життя, рівня доходів, роботи і відпочинку з ідеалізованими Інтернетобразами інших користувачів може викликати заздрість, що спричиняє депресію

На думку Е. Чонга, порівняння себе з іншими в Інтернеті має двоякий ефект, оскільки люди сприймають лише хороші сторони інших і в результаті можуть відчувати себе неповноцінними: «Коли ми бачимо хороші сторони інших людей, ми відчуваємо тиск і хочемо бути багатшими, красивішими, успішнішими та мати більше послідовників». Це змушує користувачів представляти найкращу версію себе, особливо коли вони бачать, що інші так ведуть життя, яке здається ідеальним.

Постійні користувачі соціальних медіа найчастіше піддаються впливу поганих новин, оскільки новини, пов'язані зі стихійними лихами, терористичними актами, політичними кризами, смертями завжди в топі. Це негативно впливає на психічне здоров'я, що призводить до розвитку підвищеної тривожності та симптомів депресії. Дослідження, опубліковане в 2018 році, виявило, що використання мережі Facebook перед сном підвищує вірогідність розвитку великого депресивного розладу на 6 % і зменшує суб'єктивну оцінку рівня щастя на 9 % .

Згідно з моделлю Каплана, люди, які вважають себе соціально некомпетентними, схильні відчувати негативні стани настрою, зокрема самотність. Ці люди вважають за краще спілкуватися через онлайнмаршрути і брати участь в онлайн-соціальному спілкуванні, щоб урятуватися від свого негативного настрою, і ще більше посилюють використання Інтернету. Дослідження показали, що люди, які надмірно користуються Інтернетом, проводять менше часу, спілкуючись віч-на-віч, а це призводить до депресії та самотності. Аналогічно люди, які мають високий рівень самотності, використовують Інтернет для емоційної підтримки.

Ми не можемо уникнути кіберпростору, в якому проходить значна частина нашого життя. Від нашого вміння ефективно взаємодіяти в ньому залежить здоров'я і благополуччя як окремого індивіда, так і суспільства в цілому.

Висновки до розділу 1

Отже, ми окреслили **загальне поняття самотності у психології** та розглянули, як трактують цей феномен різні вчені в психології: як відчуття, процес, ставлення, життєва позиція. А отже, переживання стану самотності залежить і від трактування цього феномену і цей стан може варіюватись від норми до патологічних проявів, які мають вплив і на інші психологічні стани.

Загалом, самотність – це психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

Ми визначили, що **причинами виникнення відчуття самотності** можуть виступати:

- через невиправдані очікування в інтимності стосунків, як зазначають вчені Дерлега та Маргуліс.
- через розбіжність стандартів суспільства та власного бачення, в рамках «Я-теорії» Карла Роджерса.

- зосередженість на собі, низька самооцінка, сором'язливість, невідповідність між бажаним та досягнутим.
- соціальна мобільність, нестабільність вибудованих стосунків.
- страх залишитись наодинці, страх засудження та неприйняття суспільством, поверхневність спілкування через невміння будувати міцні зв'язки, абсолютна недовіра до оточуючих, невміння спілкуватись, перфекціоністські очікування до оточуючих, схильність до пошуку вигоди в людях.
- у зрілому віці найбільш поширеною є причина втрати партнера, розлучення.

Також дослідили вплив використання соціальних мереж на відчуття самотності, який є вагомим, як показують дослідження. До того ж підвищення рівня самотності може вплинути на розвиток депресивних станів, що негативно позначається на загальній картині психічного здоров'я індивіда.

Насправді існують, як позитивні, так і негативні прояви впливу соціальних мереж на самотність. Із них **негативні**: спостереження за нереалістичними, ідеальними образами; зменшення контактів в реальному житті; поверхнєве спілкування в онлайн форматі; страх пропустити щось важливе та бажання активно взаємодіяти в соціальних мережах; кібербулінг.

Також є й **позитивні** прояви використання соціальних мереж, що мають вплив на відчуття самотності: підтримка соціальних зв'язків незважаючи на відстань; спільноти за інтересами, сприяє пошуку «свого» кола спілкування; можливість самовираження та отримання підтримки оточуючих; відчуття зв'язку з соціумом.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМОТНОСТІ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Методичні процедури емпіричного дослідження.

У дослідженні взяли участь студенти Інституту психології та соціальної роботи НУЧК імені Т. Г. Шевченка та відвідувачі Молодіжного центру міста Біла Церква віком від 18 до 25 років (середній вік досліджуваних становить 21.8 років). Вибірка складається з 11 осіб чоловічої статі (34.4 %) та 21 осіб жіночої статі (65.6 %), усього 32 особи. Усі досліджувані були детально проінструктовані щодо виконання методик та проходження анкетування.

Методичні засоби емпіричного дослідження. Для вивчення зв'язку використання соціальних мереж та рівнем суб'єктивного відчуття самотності осіб юнацького віку було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона (шкала «UCLA»). Призначена для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності. Також було застосовано власне розроблене анкетування щодо використання соціальних мереж серед осіб юнацького віку.

Методика «Діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Рассела, М.Фергюсона – складається з 20 тверджень та дозволяє охарактеризувати суб'єктивний рівень відчуття самотності: високий, середній та низький.

Авторська анкета складається з 13 запитань, які націлені на визначення частоти використання соціальних мереж, ціль їх використання, частоту проведення вільного часу у віртуальному просторі, знайомства з новими людьми, вплив на стан та якість життя, активну участь в групах серед осіб юнацького віку.

Для статистичного аналізу даних було використано метод частотного аналізу із використанням комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 27).

2.2. Отримані результати та їх аналіз

2.2.1. Загальна характеристика рівня суб'єктивного відчуття самотності у осіб юнацького віку

Аналіз отриманих показників рівня суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних показав, що у більшості осіб юнацького віку спостерігається середній (близько 50% осіб; $n=16$) або низький (близько 40%; $n=13$) рівень суб'єктивного відчуття самотності. У найменшій кількості респондентів з вибірки можна виявити високий рівень самотності (всього 9,4 %; $n=3$).

Таблиця 2.1.1

Групи осіб з різними рівнями суб'єктивного відчуття самотності

Показники	Групи досліджуваних		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Кількість осіб ($n=32$)	3	17	12
Кількість осіб (у %)	9,3%	53,1%	37,5%

З метою наочної презентації даних, нижче подано кругову діаграму, в якій показано кількісний розподіл опитуваних залежно від їх рівня суб'єктивного відчуття самотності.

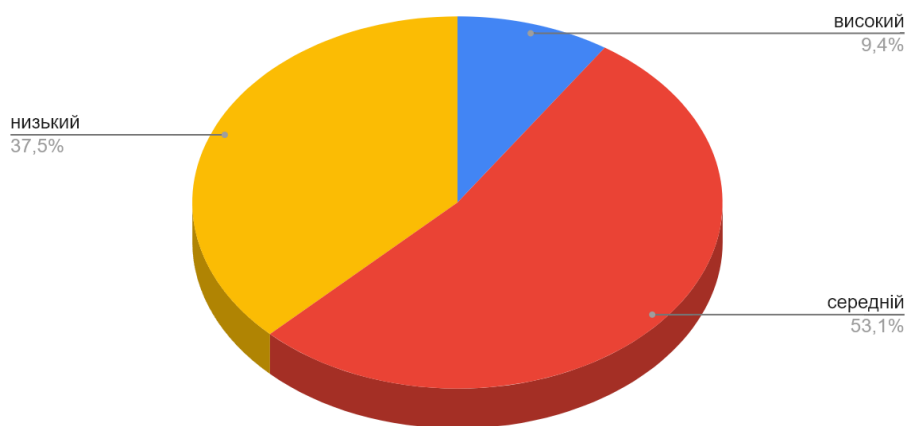


Рис 2.1. Групи осіб юнацького віку з різними рівнями суб'єктивного відчуття самотності (n=32).

Отримані результати відображають суб'єктивну природу самотності, а також вказують на нормативний розподіл – більшість респондентів демонструють середні значення, тоді як екстремальні рівні (високий та низький) - менш поширені. На результати також може впливати місце опитування респондентів – Молодіжний центр, де перебувають активні та ініціативні особи юнацького віку, опитувані мають переважно адаптивний рівень соціального функціонування. Також, отримані результати можуть нам вказувати на чутливість шкали Д. Рассела і М. Фергюсона до індивідуальних особливостей кожного респондента, як от, до опитуваних із високим рівнем відчуття самотності.

2.2.2. Використання соціальних мереж серед осіб юнацького віку

Ми отримали результати дослідження, щодо використання соціальних мереж серед осіб юнацького віку (Instagram, TikTok, Facebook).

Таблиця 2.2.1

Групи досліджуваних та використання соціальних мереж

Показники рівня самотності	Використання соціальних мереж		
	TikTok	Instagram	Facebook
низький (n=12)	5	7	0
середній (n=17)	7	8	2
високий (n=3)	1	2	0
Всього	13	17	2

Як бачимо, Facebook не є популярною соціальною мережею (n=2), серед осіб юнацького віку. Найбільш сформованою групою є активні користувачі Instagram (n=17). TikTok також виявився достатньо популярним серед осіб юнацького віку (n=13).

Отримані результати можуть свідчити про індивідуальність підходу використання соціальних мереж у респондентів. Хтось із групи досліджуваних використовує задля розваги або отримання позитивних емоцій, вірогідно фільтруючи негативний контент, а отже мають низький рівень самотності. Хтось задля отримання повноцінного соціального контакту, а отже, мають високий рівень самотності, через незадоволення власних потреб.

Таблиця 2.2.2

Групи досліджуваних та тривалість використання соціальних мереж

Показники рівня самотності	Час використання соціальних мереж на добу			
	менше 1 години	1-3 години	3-5 годин	більше 5 годин
низький (n=12)	2	5	4	1
середній (n=17)	1	7	6	3

високий (n=3)	0	1	2	0
Всього	3	13	12	4

Час використання соціальних мереж, також є достатньо важливою складовою рівня самотності. У таблиці представлено розподіл респондентів з різними рівнями суб'єктивного відчуття самотності (низький, середній, високий) та тривалістю використання соціальних мереж (менше 1 години, 1-2 години, 3-5 годин, більше 5 годин/добу). Проаналізувавши отримані дані, можна спостерігати певну тенденцію взаємозв'язку між самотністю та залучення до використання онлайн платформ.

Серед респондентів, що використовують соцмережі 1-3 години на добу є найбільш сформованою групою (n=13). Найменш сформована група: використання соцмереж менше 1 години на день. Однак, респондентів, що використовують соцмережі менше 1 години на добу, з низьким рівнем самотності (n=2), середнім (n=1), високим немає (n=0), що може свідчити про взаємозв'язок використання соціальних мереж та рівня самотності. Також, час використання соціальних мереж 1-3 години на добу, особи з середнім рівнем самотності є найбільш сформованою групою (n=7) також низьким рівнем (n=5). Особи з високим рівнем самотності проявляють найменш сформовані показники в цьому діапазоні.

Ми отримали результати, які можуть свідчити про те, що існує тенденція до зростання рівня самотності в межах 1-3 та 3-5 годин тривалості використання соціальних мереж на добу. Так само зниження самотності при використанні соцмереж менше 1 години на добу. Особи з низьким рівнем не схильні до частого використання соцмереж.

Отримані дані можуть бути пов'язані з теорією компенсаторної поведінки. Люди, що мають високий та середній рівень самотності частіше звертаються до використання соціальних мереж для заміщення підтримки контактів та спілкування. Однак, надмірне використання соціальних мереж задля уникнення самотності, можуть лише погіршити моральний стан. В той же

час, якісне, а не кількісне використання соціальних мереж (наприклад: перегляд якісного, мотивуючого та позитивного контенту, активне та глибоке листування), може зменшити самотність.

2.2.3. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з рівнем суб'єктивного відчуття самотності у осіб юнацького віку

Для перевірки зв'язку використання соціальних мереж та суб'єктивного рівня відчуття самотності було застосовано коефіцієнт V Крамера, оскільки змінні мали як номінальний, так і ранговий характер.

Під час статистичного аналізу було використано: залежна змінна – рівень суб'єктивного відчуття самотності (низький, середній, високий рівень). Незалежна змінна – результат кожного питання власної створеної авторської анкети.

Ми отримали результати дослідження, найбільш статистично значущі показники (див. табл 2.2).

Таблиця 2.3

Запитання розробленого анкетування	Варіанти відповідей	Cramer's V (коефіцієнт взаємозв'язку)
Для чого найчастіше ви вокристовуєте соціальні мережі?	«перегляд контенту» / «створення контенту» / «спілкування»	0,383
Ви віддасте перевагу віртуальним знайомствам чи у реальному житті?	«віртуальним» / «у реальному житті»	0,349
Чи відчуваєте ви тиск через ідеальні образи на сторінках соціальних мереж?	«завжди» / «інколи» / «рідко» / «ніколи»	0.340

За інтерпретаційною шкалою (Додаток Б), можна визначити, що ціль використання соціальних мереж, знайомства в реальному чи віртуальному просторі та тиск ідеальних образів, що часто спостерігаються у соціальних мережах, мають помітний взаємозв'язок із рівнем самотності за коефіцієнтом Крамера.

Взаємозв'язок цілі використання соціальних мереж та відчуття самотності серед осіб юнацького віку може бути пов'язаний із пасивним використанням соціальних мереж, де немає активної та взаємної соціальної взаємодії, а отже, перегляд контенту без активної участі підвищує відчуття самотності.

Також існує феномен FOMO (fear of missing out) що може людина боїться пропустити "щось важливе" у соцмережах та ілюзорно сприймає постійне листання стрічки, як активну участь у житті соціуму. [14]

Люди, що надають перевагу віртуальним знайомствам можуть відчувати самотність частіше, через ряд можливих причин:

- Пошук заміни реальних зв'язків із соціумом у мережі. Таким чином соціальні мережі виконують компенсаторну функцію, заміну реальним контактам, Однак нерідко такі стосунки є поверхневими, що іще підвищує рівень самотності.

- Небажання знайомств у реальному житті підвищує соціальну ізоляцію, незважаючи на те, що формальний контакт із соціумом існує.

- Знайомства в онлайн просторі нерідко супроводжуються високими очікуваннями від партнера/друга. Однак ідеалізація співрозмовника може породити фрустрацію та підвищити відчуття самотності.

- Кількість віртуальних знайомств може значно перевищувати кількість реальних. Однак, не кількість, а саме якість стосунків, тобто емоційна близькість, довіра і тд. можуть значно зменшити відчуття самотності.

Ідеалізовані образи у соціальних мережах можуть створювати когнітивний та емоційний тиск на індивіда. Також це має зв'язок із відчуттям самотності через внутрішній конфлікт ідеального та реального я. Ідеальність картинки в онлайн просторі можуть призводити до порівняння із собою та

зниженню самооцінки, незадоволеності реальним я. Часте споглядання ідеалізованих життів на картинках в інтернеті може також змістити сприйняття реальності, людина починає сприймати ті перфекціоністські образи, що показують в соцмережах, як норму, якої в її житті не існує, що призводить до відчуття «я не такий успішний/гарний».

2.3. Практичні рекомендації щодо подолання самотності

У виникненні відчуття самотності одну з головних ролей відіграє рівень соціальної адаптації – це явище, що пов'язане з позицією особистості в суспільстві та її індивідуальними особливостями. Самотність виникає саме при неможливості адаптуватися до суспільства. Через страх мати негативні прояви в результаті ініціативи, вибудові міжособистісних контактів, індивід важче долає самотність і свої страхи, що виникли в минулому внаслідок невдалого досвіду та сприяє посиленню відчуття самотності. А подолати людина може, лише якщо вона відкрита до конструктивного діалогу, поважає та бачить своє інше «Я», намагається зрозуміти, а не сторониться. Допоки людина сама не захоче вирватись зі свого «панцирю» самотності, не зрозуміє в чому проблема, і що це дійсно проблема, доти допомогти цій людині буде неможливо.

Чи можливо взагалі подолати самотність? Науковці говорять про різні форми звільнення людей від самотності, докладання певних зусиль, спрямованих на зміну себе, свого оточення, навколишнього світу або свого ставлення до себе, свого оточення. Слід підкреслити, що спілкування є справжнім, але не єдиним замінником самотності.. Спілкування, яке втрачає свої природні обмеження та глибину, стає особистим тираном. Воно не може бути нескінченним, постійним і безперервним, тому що таке спілкування виснажує і робить його непомітним для людини, з якою вона спілкується. Ефективним спілкуванням, яке може вирішити проблему самотності, має бути все спілкування, яке сприяє особистісному зростанню.

Прикладами цього може бути: фізична культура, навчання, творча діяльність. Індивід входить в процес спілкування не задля вигоди, а задля того щоб віддати щось іншому, стаючи самодостатньою особистістю. Ефективне та активне навчання дає знання, поділитися якими хочеться. Успішна творча діяльність веде за собою відповідну оцінку, в результаті чого люди схильні зближуватись.

Людина в цілому не буде схильна відчувати самотність, якщо вона зверне всю свою увагу і ресурси на самовдосконалення, додатково до цього, активне життя веде за собою нові знайомства з цікавими людьми. Сучасна людина має бути знайома з феноменом самотності, можливістю та неможливістю її подолання, так наприклад: навчитися жити в сучасному соціокультурному середовищі, оволодіти навичками побудови та розвитку міжособистісних стосунків, комунікаційними навичками.

Якщо ви відчуваєте себе самотнім – імовірно розповісти іншим про ваші обтяжливі відчуття це табуїрована тема. Однак про це не варто мовчати і варто зізнаватись, що ви самотні. Навіть люди, які знаходяться в великій родині або колі друзів можуть бути самотніми.

Розглянемо шляхи як впоратись з самотністю у зв'язку із використанням соціальних мереж:

1. Обмежити використання соціальних мереж.

- встановити часовий ліміт на використання соціальних мереж. Можна використовувати спеціальні програми, які будуть відслідковувати твою активність в соцмережах;
- практикувати відключення інтернету на якийсь термін, наприклад: доба без інтернет мережі.

2. Фільтрувати споживання контенту:

- слідкувати за якими ресурсами, акаунтами в соціальних мережах ти стежиш та відслідковувати свій моральний стан від спожитого контенту;
- сортувати та уникати контенту, який викликає негативні емоції та відчуття.

3. Активні контакти в реальному житті:

- зустрічі зі старими знайомими, колегами, родичами. Можливо нові знайомства;
- організація зустрічей компаніями в просторах, де використовують соцмережі - кав'ярня, центри, прогулянки в парку.

4. Підтримувати баланс у спілкуванні:

- рівновага у спілкуванні як онлайн, так і у реальному житті. Розвиток навичок комунікації в реальності, такі як: активне слухання, вираження власної думки, а не лише обмін повідомленнями в соцмережах.

5. Саморефлексія та розвиток в особистісному плані:

- виділяти час на роздуми про самопочуття: медитації, ведення особистого щоденника, творчість, розмови з близькими людьми, що може поліпшити емоційний стан;
- розвивати себе, як особистість. Пошук себе у різних сферах життя, розвиток гобі, інтересів;
- уникнення порівняння себе з іншими людьми та їх досягненнями.

Отже, було надано практичні рекомендації, щодо профілактики самотності, яка виникає внаслідок використання соціальних мереж, такі як: обмеження використання соціальних мереж, фільтрування контенту, що негативно впливає на емоційний стан, саморефлексія, самовдосконалення та особистісний розвиток, збільшення активності в реальному житті.

Висновки до розділу 2

1. За результатами емпіричного дослідження було встановлено, що найбільш сформованою групою серед осіб юнацького віку мають середній рівень відчуття самотності, визначені за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д.Рассела, М.Фергюсона. Найменш сформованою групою виявлено групу респондентів із низьким рівнем відчуття

самотності. Ці результати можуть бути пов'язано із: природним нормативним розподілом - більшість респондентів будуть знаходитись в середній ланці, екстремальні рівні менш поширені. Також більшість респондентів - відвідувачі молодіжного простору, а це означає що вони: соціально активні, адаптивні та ініціативні.

2. Найбільші прояви взаємозв'язку суб'єктивного рівня відчуття самотності із використанням соціальних мереж мають:

- *час використання соціальних мереж корелює з рівнем відчуття самотності у частотному аналізі отриманих результатів:*

Респонденти з низьким рівнем самотності загалом мають менший добовий обсяг використання соцмереж (понад половина з них $n=7$, використовують соцмережі менше 3 годин на добу), що може свідчити про те, що ця група осіб має альтернативні джерела соціалізації.

Найбільш сформована група осіб із середнім рівнем самотності

- *ціль використання соціальних мереж;*

А саме, перегляд контенту, його створення або ж спілкування. Виявлено, що всі респонденти, хто має високий рівень відчуття самотності, використовують соціальні мережі саме для перегляду контенту. Встановлено можливі причини взаємозв'язку - наприклад, феномен FOMO - страх втратити щось важливе в соціальних мережах, що створює ілюзію активної участі в житті соціуму.

- *переважні методи знайомства: віртуальні чи в реальному житті;*

Особи юнацького віку, хто віддає перевагу віртуальним знайомствам, переважно більш самотні, ніж ті, хто зазвичай знайомиться з новими людьми в реальному житті. Це може бути пов'язано із невпевненістю в собі, острахах неприйняття суспільством та ескапізмом (втечею від реальності).

- *тиск ідеалізованих образів.*

Ідеалізовані образи у соціальних мережах, можуть створювати когнітивний дисонанс реального та ідеального «Я». Постійне спостереження за неправдиво ідеальним життям інших, створює відчуття що ти та твоє життя не

є таким же успішним, гарним, як на картинці, що призводить до зниження самооцінки та підвищенню відчуття самотності у індивіда.

Також були надані практичні рекомендації щодо запобігання підвищенню або виникнення відчуття самотності націлені на реальне спілкування з людьми та адаптацію до суспільства. Шляхом саморефлексії, м'якого входження до реального життя у суспільстві, за рахунок відновлення спілкування зі знайомими людьми та повільний перехід до нових знайомств й профілактика уникнення реальності.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблематики відчуття самотності в юнацькому віці було з'ясовано, що самотність є складним багатовимірним феноменом, який у психології розглядається як емоційний стан, процес, ставлення або ж життєва позиція. Її переживання має індивідуальний характер, залежить від особистісних особливостей, соціального контексту та трактування самого явища. Важливо, що самотність не є однозначно негативним досвідом — у певних випадках вона може мати адаптивний або тимчасовий характер, однак за тривалого перебігу може трансформуватися у деструктивний стан, що супроводжується депресією, соціальною ізоляцією та зниженням психічного благополуччя.

Однією з ключових причин виникнення самотності виступає невідповідність між очікуваннями людини щодо стосунків та реальністю. У межах «Я-концепції» Карла Роджерса це може проявлятися як розбіжність між ідеальним і реальним «Я». Додатковими чинниками є низька самооцінка, соціальна тривожність, страх неприйняття, а також негативні наслідки соціальної мобільності та нестійких соціальних зв'язків. Для людей зрілого віку значущим тригером самотності виступає втрата партнера або розлучення.

Емпіричне дослідження дозволило виявити, що більшість юнаків і юнок мають середній рівень відчуття самотності, що може бути зумовлено їх соціальною активністю, участю в молодіжних ініціативах та комунікабельністю. Водночас було встановлено статистично значущі зв'язки між рівнем самотності та особливостями використання соціальних мереж. Зокрема, ті, хто відчуває більшу самотність, частіше використовують соціальні мережі з пасивною метою — споживання контенту, а не активного спілкування. Це, ймовірно, пов'язано з феноменом FOMO (страхом пропустити щось важливе), який викликає ілюзію участі у соціальному житті.

Додатково встановлено, що перевага віртуального спілкування над реальним корелює з вищим рівнем самотності, що можна інтерпретувати як

прояв психологічної невпевненості, емоційної обережності чи втечі від потенційно травматичного реального контакту. Суттєвим є і тиск ідеалізованих образів у соціальних мережах, що провокує когнітивний дисонанс і формує в індивіда хибне уявлення про себе та своє життя, що, у свою чергу, підсилює відчуття самотності.

Таким чином, соціальні мережі мають подвійний вплив: з одного боку, вони можуть стати ресурсом для подолання самотності, забезпечуючи підтримку, самовираження та належність до спільноти; з іншого — сприяють формуванню нереалістичних стандартів і соціальному відчуженню. Саме тому для зменшення проявів самотності рекомендовано зміщення фокусу з віртуального спілкування на живі соціальні взаємодії, розвиток навичок емоційного контакту, рефлексії та самоприйняття.

Отже, комплексне вивчення самотності дозволяє краще зрозуміти психологічні потреби сучасної молоді та вибудовувати ефективні шляхи психопрофілактики та соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аль-Ріяхі К. Г. Соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків. Київ, 2020. С. 84.
2. Борисова В.І. Зміст заповіту. Проблеми цивільного права та процесу: матеріали наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. Харків: ХНУВС, 2016. С. 20–24.
3. Дем'яненко Ю.О., Бойправ О.О. Самотність як соціально-психологічний феномен, 2020. С. 199–201.
4. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Вип. 9, 2011. С. 80–88.
5. Жежерун С., Олішевська Ж. Соціальні мережі як чинник впливу на самооцінку молодих люде, 2025. С. 413–414.
6. Гайдук Н.С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. Харків: ХНУВС, 2020. С. 45–48.
7. Гулевська Н.В., Кубриченко Т.В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара. Вип. 12. Том 2, 2020. С. 103–109.
8. Зінченко С.В. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці. Сумський національний аграрний університет, 2022. С. 376–390.
9. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33–38.
URL: <http://elar.khmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/9396>.
10. Макгінніс П. FOMO sapiens. Як позбутися страху згаяних можливостей / пер. з англ. О. Гусєва. Київ: Yakaboo Publishing, 2020. С. 256.
11. Модіна О. Відчуття самотності. ЛІГА. Life. 2021.
URL: <https://cutt.ly/pMuhBK8>
12. Мовчан М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості, 2005. С. 1–7.

- 13.Наумов М.С. Напрями впливу інтелектуалізації економіки на розвиток ринкових відносин в Україні. Трансформаційні процеси в суспільстві в умовах інформаційної економіки: монографія. Харків, 2014. С. 213–241.
- 14.Прасолова С.П., Кушніренко Ж. Психосоціальні аспекти самоорганізації в умовах дистанційного навчання. Полтавський національний університет інженерно- економічного спрямування, Полтава, 2025.
- 15.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Донецький християнський університет, 2013. С. 208.
- 16.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка, 2013. Вип. 23. С. 206–214.
- 17.Сергієнко Т.В., Кубриченко. Особливості переживання самотності особами зрілого віку. Цифровий репозиторій українського державного університету ім. Драгоманова. Вип. 3(48), 2016.
URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/13138>.
- 18.Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2019. Вип. 13. С. 154–158.
- 19.Супрун У. Що варто знати про самотність? 2020.
URL: <https://suprun.doctor/mifi/shho-varto-znati-pro-samotnist/>
- 20.Шевченко Л.О. Види переживання самотності жінками різного віку. Харків, 2020. С. 115–117.

ДОДАТКИ

Додаток А

Градація сили зв'язку за коефіцієнтом Cramer's V:

- $V < 0.10$ – дуже слабкий або незначний зв'язок
- $0.10 \leq V < 0.30$ – слабкий зв'язок
- $0.30 \leq V < 0.50$ – середній (помітний) зв'язок
- $V \geq 0.50$ – сильний зв'язок

Додаток Б

Використання соціальних мереж

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,232	,423
	Cramer's V	,232	,423
N of Valid Cases		32	

Час використання соціальних мереж

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,300	,823
	Cramer's V	,212	,823
N of Valid Cases		32	

Ціль використання соціальних мереж

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,542	,052
	Cramer's V	,383	,052
N of Valid Cases		32	

Додаток В

Проведення вільного часу в соціальних мережах

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,171	,626
	Cramer's V	,171	,626
N of Valid Cases		32	

Віртуальні чи реальні знайомства

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,349	,143
	Cramer's V	,349	,143
N of Valid Cases		32	

Вплив використання соціальних мереж на загальне самопочуття

Symmetric Measures			
		Value	Approximate Significance
Nominal by Nominal	Phi	,250	,736
	Cramer's V	,177	,736
N of Valid Cases		32	