

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ОСОБАМИ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Виконала:

студентка IV курсу , 41 групи

Клименко Вікторія Ігорівна

Науковий керівник:

канд. психол. наук, доцент

Ющенко Ірина Миколаївна

Захищено з оцінкою_____

Голова ЕК _____

Чернігів 2025

Студент(ка) _____

Підпис П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2025 року.

Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
 РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні аспекти вивчення самотності у юнацькому віці	6
1.1 Самотність як психологічний феномен.....	6
1.2 Основні підходи до вивчення почуття самотності.....	10
1.3 Особливості почуття самотності в юнацькому віці.....	13
Висновки до Розділу 1.....	15
 РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів самотності у осіб юнацького віку.....	17
2.1. Характеристика вибірки.....	17
2.2. Методики та процедура дослідження.....	17
2.3. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз.....	18
2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків почуття самотності у юнацькому віці.....	21
Висновки до Розділу 2.....	25
 ВИСНОВКИ.....	26
 СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	28
 ДОДАТКИ.....	31

ВСТУП

Актуальність дослідження. В суспільстві існує думка, що самотність не стосується тих людей, котрі мають соціальну активність, через що, більшість людей не вважає себе справді самотніми, але як показують дослідження у психологічній науці це хибна думка та багато хто не розуміє дійсних проблем у соціальній сфері.

В наш час все більше підлітків та молодих людей починають стикатися з цим почуттям, а особливо в час, коли ізоляцію та певне погіршення стосунків спочатку було спричинено епідемією, а пізніше війною в Україні та дистанціюванням багатьох від сімей та друзів. Це і спричинило вибір теми курсової роботи.

Об'єкт дослідження: феномен самотності.

Предмет дослідження: психологічні прояви самотності у осіб юнацького віку.

Мета дослідження: визначити психологічні прояви самотності у осіб юнацького віку залежно від статі (хлопці / дівчата) та вікового періоду (ранній / пізній юнацький вік).

Методологічною та теоретичною основою дослідження є основні положення дослідників, щодо сутності феномену самотності (Б. С. Алішева, Р. Вейса, В. Дерлега, П. Лейдерман, С. Маргуліс, Д. Мейерса, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні та К. Юнга).

Відповідно до зазначеної мети дослідження окреслено наступні **завдання:**

- 1) проаналізувати теоретичні підходи науковців до вивчення самотності;
- 2) визначити прояви самотності у осіб в ранньому та пізньому юнацькому віці;
- 3) емпірично дослідити особливості прояву почуття самотності у осіб юнацького віку;

- 4) розробити практичні рекомендації (за результатами емпіричного дослідження).

Методи дослідження. У даній роботі були використані методи:

- 1) теоретичні (вивчення та аналіз психологічної літератури щодо почуття самотності, узагальнення та конкретизація обробленої інформації);
- 2) емпіричні (методика «Діагностика рівня суб'єктивного почуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, Шкала диференціальних емоцій).
- 3) математико-статистичні (порівняння даних за критерієм хі-квадрат, кореляційний аналіз).

Структура роботи складається зі вступу, двох, основних розділів, списку використаної літератури (21 найменування).

У першому розділі описано які існують підходи до почуття самотності, як трактують різні дослідники це почуття, його особливості та особливості його вивчення.

У другому розділі описано результати проведеного емпіричного дослідження та практичні поради для покращення психоемоційного стану під час переживання почуття самотності.

Загальний обсяг роботи – сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні аспекти вивчення самотності у юнацькому віці

1.1. Самотність як психологічний феномен

В наш час суспільство розвивається та переходить до нового етапу – інформаційного суспільства. Змінюються звичні цінності, зростає потреба мобільності. Це дає людству більше можливостей, змінює загальноприйняті рамки, але й ускладнює пошук свого місця в суспільстві, через що самотність зачіпає всіх, незалежно від віку, статі та статусу.

Хоча і з'являється тенденція до збільшення, укріплення соціальних зв'язків у одного індивіда, віртуальне спілкування допомагає цьому розвиватись, поступово замінюючи особисту взаємодію між людьми, але в той же час розширюється система соціальних інститутів, ускладнюється комунікація, через що багатьом стає складно звикнути до новоутворень. Через ці складнощі індивід хоч і може знаходитись в соціумі, але почувати себе не зрозумілим, відчуженим від інших, що і призводить до самотності [21].

У психології самотність – це специфічна форма самосвідомості, основою якої є суб'єктивна впевненість у неможливості отримання допомоги ззовні щодо задоволення потреби в «іншому», що трансформується у відчуття власного соціального безсилля, сприймається як дефіцит соціальної взаємодії та значних соціальних зв'язків. Соціальна психологія розглядає самотність з точки зору про відповідальність суспільства за виникнення цього стану [18].

Самотність має багатогранну і складну природу, її феномен неможливо чітко визначити, бо він знаходиться на межі декількох наук: психологія, соціологія, філософія та культура. Стан самотності породжує складна взаємодія різних почуттів та емоцій. Поняття потрібно розглядати не тільки як проблему соціального спектру, хоча і це є важливим аспектом, а й як частину життя, що присутня у кожної людини. Також не варто розглядати

самотність лише в рамках психології спілкування, бо не всі випадки пов'язані з саме з цією проблемою: людина може зберігати тісні емоційні зв'язки з близькими навіть будучи в комунікативній ізоляції, але думки про них будуть надавати сили, але з іншого боку, людина може інтенсивно спілкуватися з багатьма людьми, але не відчувати прихильності і не бути інтегрованою у суспільство [17].

Особливістю самотності є те, що кожен має генетично зумовлену потребу у соціальній інтеграції, але не для кожної людини це потреба на однаковому рівні. Чим більше індивід прагне до спілкування, тим складніше задовольняється ця потреба на достатньому рівні. В таких особистостях ризик початку самотності стає більшим.

При трактуванні феномена самотності більшість дослідників виділяють три головні аксіоми:

- 1) самотність коріниться у дефіциті соціальних зв'язків особистості;
- 2) самотність є суб'єктивним станом, який завжди збігається з об'єктивною соціальною ізолюваністю;
- 3) стан самотності сприймається особистістю негативно і породжує страждання» [5].

Хоча і зараз з'являються нові дані, і наприклад другу аксіому можна заперечити, бо якщо це почуття розглядати лише як суб'єктивне переживання, то вона позбавляється самостійного існування, бо важко виокремити від інших емоцій [5].

Виділяючи самотність у психічний феномен, можна розглядати її у різних формах прояву, як почуття, процес, ставлення, потреба, риса особистості. Самотність у категорії «почуття» визначається як переживання особистістю своєї відмінності від інших, несхожості, внаслідок чого з'являється деякий психологічний бар'єр у спілкуванні, відсутність порозуміння та відчуття негативного ставлення до себе з боку інших людей.

Самотність як специфічне переживання індивіда вивчається з психологічної точки зору у роботах Р. Вейса, К. Хорні, Д. Мейєрса, З.

Фрейда, К. Юнга та інших. На основі аналізу емпіричних даних феномен самотності описується в працях Д. Рассела, К. Роджерса, Дж. Янга та інших. Крізь призму соціальних процесів самотність осмислюють Д. Боумен, Е. Дюркгейм, Р. Мертон, А. Маслоу, Д. Рісмен, А. Камю, Е. Фромм. У більшості робіт зазначених авторів проблема самотності окреслена у контексті відсутності необхідних соціальних навичок у молодих людей.

У рамках неофрейдистської моделі питання самотності вивчали Г. Зілбург, Ф. Фромм-Рейхман, С. Салліван; з точки зору соціологічної моделі – К. Боумен, Д. Рісмен, Р. Слейтер. Когнітивну модель представляють Л. Пепла та У. Садлер. Роберт Вейс є яскравим прихильником інтеракціоністської моделі. Приватну модель у своїх роботах розглядають В. Дерлега та С. Маргуліс.

Визначення самотності як психічного стану пов'язані з виділенням певних критеріїв: екзистенціального (переживань людини на етапі вільного самовизначення і самоствердження в світі), когнітивного (занурення в замкнутий світ внутрішньої самосвідомості), гендерного (дефіциту інтимної прихильності), комунікативного (недостатність або явна відсутність соціальних контактів) [1].

Стан самотності має ряд модальностей від нормального свого прояву до патологій, може бути пов'язаний з ще іншими проявами: тривожність, спустошеність, депресія, тощо.

Науковець Б.С. Алішева, вважає, що самотність не може бути ані станом, ані переживанням, тому що, на думку автора «самотність – специфічна ситуація, але форми її переживання не специфічні вони мають загально психологічний характер і проявляють себе в безлічі інших ситуацій. Не можна виділити специфічний набір переживань, характерних тільки для ситуації самотності. Автор стверджує, що немає психічного стану самотності, є різні стани і переживання, що виникають в ситуації самотності» [1].

Позитивний потенціал самотності як психологічного феномену в тому, що вона є індикатором незадоволеності людини своїм становищем, що

спонукає до бажання розвитку своєї особистості задля відповідання встановленим ідеалам та уявленнями про себе [15].

Негативним потенціалом є те, що вона впливає на самосприйняття особистості: зниження здатності контролювати своє життя, зниження оцінки цієї можливості, призводить до внутрішніх конфліктів, відчуття нездатності викликати позитивні емоції у інших та відчувати їх тощо [15].

Також у психології склалися два підходи до вивчення питань, пов'язаних із переживанням самотності та визначенням його місця в житті особистості. Відповідно до першого з них, самотність є результатом соціальної дезадаптації і свідчить про фрустрованість потреб людини у приналежності, прихильності, повазі, довірчому спілкуванні. Акцент у них робиться на невротизації, когнітивних спотвореннях, зниженні адаптаційного потенціалу особистості.

У західній дослідній літературі виділяють кілька типів самотності [13]:

- соціальне (відносне) – відсутність належних соціальних зв'язків;
- емоційне (інтимне) – відсутність глибокого інтимного контакту зі значною людиною, що надає емоційну підтримку та допомогу;
- екзистенційна самотність – глибоко переживається психологічний стан, що розуміється як нестерпна порожнеча, смуток і туга, що виникає в результаті усвідомлення своєї фундаментальної відокремленості як людської істоти [13].

Хоч і питання є актуальним для багатьох наук, відмінність саме психологічної точки зору в тому, що самотність розглядається саме як певний стан людської свідомості, частіше за все воно тимчасове, є перехідним переживанням [4].

У переживанні почуття самотності важливу роль відіграє потреба у встановленні близьких та інтимних відносин з іншою людиною. Багато психологічних дослідників сходяться у погляді, що самотність виникає чи за об'єктивної відсутності спілкування з іншими, чи за відсутності якісного емоційного зв'язку з оточуючими, а тобто є наслідком дефіциту спілкування

та близькості. Суб'єктивні стандарти спілкування формуються завдяки минулому досвіду особистості про соціальні відносини, в яких було задоволено потреби, через порівняння їх з актуальними відносинами, на підставі якого робляться висновки про покращення або погіршення стосунків та порівняно власних міжособистісних відносин з такими ж відносинами у інших людей.

Отже, почуття самотності є специфічним психологічним феноменом, який має свій ряд виражень: від патологічних станів (депресія, тривожні розлади, тощо) до нормального прояву, який має позитивний вплив на стан людини та дає можливість зрозуміти себе, власні цінності, пріоритети. Дослідники даного почуття сходяться в думці, що для кращого розуміння це почуття потрібно розглядати у всіх сферах, воно є перехідним та спричиняється здебільшого відсутністю значущих соціальних зв'язків чи їх дефіцитом.

1.2. Основні підходи до вивчення і розуміння самотності

В сучасній психологічній науці виділяють вісім основних теоретичних підходів, що пояснюють це почуття.

Перший з них – соціологічна модель. Підхід передбачає, що самотність –нормативний, загальний показник, що характеризує соціум. Вона постає як модальна якість особистості, що є продуктом соціальних сил.

Другий підхід – інтимний. В ньому поняття обумовлюється тим, що у індивіда відсутній соціальний партнер, який може допомогти досягти певних особистих цілей або в тому випадку, коли відносинам не достатньо інтимності та близькості.

Третій – загальносистемна модель. Представники цього підходу зазначають, що поведінка живих організмів відображає переплетіння впливів декількох рівнів (починаючи від клітинного і закінчуючи міжнаціональним), працюючих одночасно як система. Таким чином, самотність тут є

«механізмом зворотного зв'язку, що допомагає індивіду чи суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів» [8].

Четвертий підхід – інтеракціоніський. Представники цього підходу бачать самотність як продукт комбінованого впливу факторів особистості та ситуації. Р. С. Вейс, який є головним представником теорії, говорить, що самотність – не «епізодично загострене відчуття хвилювання і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні чи інтимні стосунки» [8].

П'ятий підхід – когнітивіський. Головна увага надається пізнанню, яке і опосередковує зв'язок між нестачею соціальності та почуттям самотності, яка настає в той час, коли людина усвідомлює розбіжність між власним бажанням та допустимим рівнем соціальних контактів.

Шостий підхід – феноменологічний аналіз. Ґрунтується він на «Я-теорії» особистості К. Роджерса. Стверджується, матеріальна чи об'єктивна дійсність є реальністю, яка свідомо сприймається й інтерпретується людиною на певний момент часу [8].

Гарно цей підхід може пояснити висловлення Покровського Н. Е., який зауважив, що самотність з'являється тоді, коли індивід, подолавши охоронні перешкоди на шляху до власного «Я», все одно думає, що йому буде відмовлено в контактах з іншими.

Сьомий підхід – психодинамічний. В ньому самотність розглядається як відображення рис особистості: манія величч, ворожість, нарцисизм, тощо. Це почуття є нездоланим, постійним, походить воно від невдалого досвіду дитячої соціалізації. Прихильники цього підходу схильні до думки, що самотність – негативний феномен та клінічно значимий факт [8].

Найбільший внесок було зроблено останнім підходом – екзистенціальна позиція. В ньому приймається як факт те, що людина з самого початку самотня і це явище є неминучим, з багатьма труднощами, навіть зі смертю людина зустрічається саме один на один. Дійсна самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування і з зіткнення з

суміжними життєвими ситуаціями (народження, смерть, трагедія, життєві зміни) переживаються на самоті. Вона може бути і творчою силою [13].

Також у психології були дослідники, що розглядали точку зору так званої «антисамотності». Головним представником такого підходу був Е. Фромм, він вважав що натура людини може комфортно почуватися на самоті, в ізоляції та бути згодна з такою ситуацією, проте можуть виникнути ситуації, які призводять до страху перед самотністю. Е. Фромм розглядає ряд соціальних потреб, що формують різко негативне ставлення особистості до самотності. Це потреба у спілкуванні, зв'язках з людьми, потреба у самоствердженні, прихильності, потреба мати самосвідомість, потребу в системі орієнтації та необхідність мати об'єкт поклоніння. Почуття самотності, що фрагментує особистість, що розколює її на дискретні частини, на думку Е. Фромма, веде часом до агресивності, насильства, тероризму, анархії. Автор звертає свою увагу, на суб'єктивну незадоволеність соціальними відносинами, зв'язками, які внутрішньо переживає людина [16].

Тож, як ми бачимо не слід вважати, що самотність суто негативне явище. Нейробіолог Джон Качіоппо стверджує, що почуття самотності, хоча й не дуже приємне, є еволюційно виправданим. Людина змогла вижити завдяки тому, що навчилася об'єднуватися в групи. Якщо людина відчуває себе виключеною з групи, почуття самотності змусить їх спілкуватися з людьми, шукати нових друзів або відновлювати старі стосунки. Проблема, однак, полягає в тому, що це почуття може бути хронічним і серйозно впливати на самопочуття та навіть здоров'я [20].

За П. Лейдерман, «самотність відповідає афективному стану, в якому індивід усвідомлює почуття ізолюваності від інших людей на фоні присутності неявно вираженої потреби в цих людях» [10].

Сучасна дослідниця Г.Р. Шагівалєєва, спираючись на власні емпіричні дослідження самотності, вважає, що «самотність не можна зводити тільки до її афективних складових і розглядати в якості якогось почуття або психічного стану, яке відрізняється від усіх інших почуттів і станів». Дослідниця робить

висновки: «по-перше, не існує особливого почуття або психічного стану самотності, яке можна було б відокремити від усіх інших, або особливих емоцій, характерних тільки для самотності; по-друге, людина пов'язує свої почуття та емоції з ситуацією самотності, в якій себе усвідомлює, і тільки виявивши причину вона з'єднує почуття, емоцію з причиною в одне ціле; по-третє, в довготривалій життєвій ситуації, ідентифікованої індивідом як самотність, виникають різні емоції і почуття, які можуть і накладатися одна на одну в часі, і слідувати одна за одною» [1].

Дослідження вчених за кордоном, що вивчають проблему самотності направлені на вивчення рис характеру, особистісних якостей та вікових особливостей, виділення поведінкових, когнітивних, емоційних складових феномена, виокремлення типологій, тощо [5]. Слід зазначити, що в нашій психології ця тема майже не розглядається, окрім психіатрії, де дане поняття аналізується як причина, наслідок чи різновид кризового стану особистості [10].

Спроба узагальнити уявлення про самотність дослідників здійснив М. Є. Покровський та виділив три загальних тези:

- 1) самотність – результат дефіциту соціальних зв'язків і спілкування;
- 2) самотність – внутрішній, суб'єктивний досвід, який зовсім не тотожний об'єктивній соціальній ізоляції;
- 3) самотність не є приємною і бажаною та супроводжується стресовим станом психіки [3].

Таким чином, дослідниками розрізнено види самотності, які вказують чим саме спричинене почуття: дефіцитом емоційного контакту чи дефіцитом соціальної активності в цілому.

1.3. Особливості почуття самотності в юнацькому віці

Часто саме у юнацькому віці людина зустрічається з почуттям самотності і для цього є декілька факторів: в період юнацтва людина починає задаватись питанням свого місця у суспільстві та в світі в цілому, бажанням

само-ідентифікуватися, період переходу зі школи до університету супроводжується зміною вже знайомого оточуючого кола спілкування, втратою деяких соціальних зв'язків та часто молоді люди переїжджають в інше місто на навчання. Також нерідко на цей час припадають проблеми у особистому житті [7].

Не слід забувати про причини, які можуть супроводжуватися ще з підліткового віку: проблеми з самооцінкою, через що може виникати страх конфліктів, страх відрізнятись від інших, страх відмови, страх відкритися іншим людям. Проблема може бути і у відносинах з оточуючими: стигматизація через національність, зовнішній вигляд, статеву орієнтацію, тощо.

Важливу роль відіграє і сім'я: конфлікти, розлучення, відсутність підтримки з боку батьків призводить до почуття самотності [8].

Тому необхідно не забувати про всі сфери життя людини для профілактики та у разі психологічної допомоги з проблемою самотності.

Проявами самотності, що характерні для даного віку є:

- нездатність знайти друзів
- відчуття неповноцінності
- почуття відокремленості від інших
- відсутність підтримки та розуміння з боку оточення
- незадоволеність відносинами з оточуючими людьми [11]

Варто зазначити, що період юнацького віку має значний вплив на формування особистості та соціалізації. В період усамітнення, до якого юнаки можуть тягнутися самі згодом, людина усвідомлює свої сильні та слабкі сторони, формує чітке уявлення про себе самого, розуміє справжні перспективи для свого майбутнього, відбувається переоцінка та переосмислення власних цінностей і це є позитивною стороною самотності. Еріксон цей період називає «нормативною кризою» і це є природним та необхідним етапом для формування психологічної ідентичності [1].

Дослідження вчених показують, що юнаки, які схильні до почуття самотності мають низьку самооцінку, депресивний стан, високу тривожність та низьку соціальну адаптацію. Почуття самотності також нерідко впливає на здоров'я [7].

Негативний перебіг почуття самотності в даному віці може вплинути на подальше формування чи взагалі руйнування соціальних та міжособистісних стосунків особистості, призводити до зміни соціальних потреб, ставлення до власного «Я» та оточення, особистісного життя [11].

Інтенсивність даного почуття та особливості його перебігу, частота його переживання пов'язана зі стійкими гендерними та віковими особливостями. Максимальною інтенсивністю переживання самотності відрізняється саме ранній юнацький вік, тоді як в пізньому юнацькому віці показники зазвичай знижуються до середньостатистичного показника у дорослих [15].

Юнаки схильні до приховування своїх почуттів, переживання сам на сам, в той час як дівчата мають високий рівень емоційної насиченості переживань та схильності до зовнішнього вираження. В свою чергу, це призводить до стійкого виникнення почуття страху самотності та усамітнення, викликає складнощі у встановленні стосунків та низьку здатність до подолання проблемних ситуацій і самоконтролю [9].

Отже, для юнацького віку характерні переважно деструктивні прояви та способи подолання почуття самотності, що призводить до саме негативних наслідків: депресії, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, тривожність, тощо, тому є велика необхідність у дослідженні, розробці планів профілактики та допомоги юнакам з подоланням даної проблеми.

Висновки до розділу 1

1.Самотність – питання, яким займається не одна наука та це питання починає турбувати все більше дослідників, бо умови, в яких знаходиться

соціум у нас час спричиняють це відчуття дедалі більше. Поняття неможливо виділити окремо, доцільніше його розглядати у різних сферах.

2. Відмінністю саме психологічного підходу є те, що самотність розглядається як певний стан людської свідомості, частіше за все воно тимчасове, визначається перехідним переживанням. Більшість дослідників сходяться у думці, що самотність спричиняється дефіцитом чи соціальної активності та зв'язків, чи відсутністю саме значущих стосунків або їх невідповідності очікуванням людини, які формуються протягом життя.

3. Самотність зазвичай переживається юнаками у вигляді неможливості знайти друзів, відчуттям неповноцінності та відокремленості від інших та їх намагання подолати почуття самотності набувають деструктивний характер. Для юнаків необхідний індивідуальний підхід до кожної ситуації, потрібна комплексна робота родини, педагогів та близького оточення для профілактики та подолання почуття самотності, за необхідності психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів самотності у осіб юнацького віку.

2.1. Характеристика вибірки

Протягом травня-червня 2025 року проводилось емпіричне дослідження, метою якого було визначити за допомогою методик особливості прояву почуття самотності в осіб юнацького віку.

У зв'язку з дією воєнного стану воєнного стану на території України дослідження проводилось онлайн за допомогою GoogleForms.

Усі респонденти, гетерогенні за віком, статтю. В дослідженні взяли участь 43 людей, з них 28 особи (65,1%) – жінки, та 15 осіб (34,9%) чоловіки. Вік в межах 15-23 років, з яких 65,1% – від 18 до 23 років та 34,9% від 15 до 18 років.

Респонденти були ознайомлені з метою дослідження та отримали інструкції щодо правил надання відповідей та проходження дослідження.

Дослідження було проведене на умовах анонімності, що сприяло підвищенню достовірності результатів.

2.2. Методи та методики дослідження

В проведеному дослідженні використовувалось дві методики.

Перша методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона направлена на вивчення рівня суб'єктивного почуття самотності складається з 20 тверджень, який респондент має оцінити за частотою, яка відповідає появі цих тверджень у їхньому житті. Отримані бали відповідають низькому, середньому або високому рівню почуття самотності.

Друга методика Шкала диференціальних емоцій включає 30 шкал, які представлені прикметниками, що описують різні відтінки емоцій, що спираються на 10 базових емоцій (інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором та провина). Респонденту пропонується

оцінити міру вираженості кожної за п'ятибальної шкалою, де 1 – повна відсутність переживання, а 5 – переживання максимально виражене.

За отриманими результатами підраховуються показники за трьома групами емоцій, які і будуть шкалами методики: індекс позитивних емоцій (інтерес, радість та здивування), індекс гострих негативних емоцій (горе, гнів, відроза, презирство) та індекс тривожно-депресивних емоцій (страх, сором та провина).

2.3. Аналіз отриманих результатів

За отриманими даними в ході дослідження, більшість респондентів мають середній рівень почутт ясамотності (Див.Табл.2.1.)

Таблиця 2.1.

Рівень самотності у осіб юнацького віку Д. Рассела і М. Фергюсона

Рівень самотності	Кількість досліджуваних	У %
низький	4	9
середній	23	51
високий	17	40

Водночас, виявлено, що 40% осіб мають високий, а 9% низький рівень самотності.

Основними скаргами, які було виявлено, є те, що відзначають поверхневність наявних соціальних контактів, що дає певний бар'єр в вираженні почуттів, думок та самотність виражається в відсутності суттєвих емоційний зв'язків.

Для перевірки наявності статистичної значущості отриманих результатів за результатами дослідження було проведено порівняння за результатами методик за допомогою програми SPSS, використовуючи критерій порівняння хі-квадрат та кореляційний аналіз.

Таблиця 2.2.

Порівняння рівня самотності у досліджуваних різної статі, у %

Вік	Рівень самотності		
	низький	середній	високий
ранній юнацький	0	67	33
зрілий юнацький	11	86	3

Як бачимо з таблиці, у ранньому юнацькому віці спостерігається більша частка осіб з рівнем самотності

Таблиця 2.3.

Порівняння рівня самотності у досліджуваних різної статі, у %

Рівень самотності	Стать	
	жіноча	чоловіча
низький	14	0
середній	46	60
високий	40	40

Водночас, статистичний аналіз не виявив статистично значущої залежності між рівнем почуття самотності та віку за методикою Діагностик асуб'єктивного відчуття самотності Д. Рассел і М. Фергюсон, оскільки значення $p < 0,05$.

Також аналіз не виявив статистично значущої залежності між рівнем почуття самотності та статтю, оскільки значення $p < 0,05$.

Дослідження переважаючих емоцій по всій виборці показало таке (Табл.2.3.)

Таблиця 2.4.

Вираженість емоції у осіб юнацького віку

<i>Тип емоцій</i>	<i>Середнє значення, при макс. – 5 балів</i>
Позитивні	3
Гострі негативні	2
Тривожно-депресивні	2

За отриманими результатами можна побачити, що у осіб з високим рівнем самотності рівень позитивних емоцій нижчий, але дана вибірка гарно справляється з саморегуляцією емоцій, на що вказує в цілому помірний рівень вираженості всіх емоцій в цілому.

Також видно кореляцію між негативними та тривожно-депресивними емоціями, серед яких переважають почуття горя, провини.

Таблиця 2.5.

Вираженість показників емоцій у осіб з різним рівнем самотності

Тип емоцій	Рівень самотності		
	низький	середній	високий
ПЕМ	4	2	2
НЕМ	1	2	2
ТДЕ	2	3	3

За допомогою статистичного кореляційного аналізу було виявлено значущий негативний зв'язок між індексом позитивних емоцій та рівнем самотності, отже чим вищий рівень почуття самотності, тим нижче індекс позитивних емоцій.

Також було виявлено значущий зв'язок між індексом негативних емоцій та індексом тривожно-депресивних емоцій, з чого можна зробити висновок, що вони пов'язані між собою.

2.4. Висновки емпіричного дослідження

Проведене емпіричне дослідження підтвердило, що особи юнацького віку справді схильні для переживання почуття самотності, 40% респондентів демонструють високий рівень почуття самотності.

На переживання почуття не впливає вік та стать, респонденти незалежно від статі та віку відмічали відстороненість від оточення, недостатній емоційний зв'язок, що і підтвердив статичний аналіз.

Переживання даного почуття сприяє підвищенню суму, тривожних почуттів та зниженню почуття радості, що також підтвердив проведений аналіз.

Слід відмітити, що результати дослідження можуть бути обумовлені особливостями вибірки (кількість респондентів, специфічні прояви цієї групи, тощо), отже є перспективи на подальше глибше дослідження теми для допомоги в даній сфері.

2.5. Практичні рекомендації щодо профілактики негативних наслідків почуття самотності у осіб юнацького віку

Лекція на тему: «Профілактика негативних наслідків почуття самотності у осіб юнацького віку»

Ціль: розширити уявлення про почуття самотності у осіб юнацького віку з метою профілактики негативних наслідків даного почуття.

Форма роботи: лекція

Тривалість заняття: 30-45 хв

План:

1. Феномен почуття самотності.
2. Особливості почуття самотності та його прояви у юнацькому віці.
3. Практичні поради для покращення психоемоційного стану

1.Феномен почуття самотності.

Частіше за все саме у юнацькому віці людина зустрічається з почуттям самотності і з цим пов'язано декілька факторів: в цей період людина починає задаватись питанням свого місця у суспільстві та в світі в цілому, це період переходу зі школи до університету, він супроводжується зміною вже знайомого оточуючого кола спілкування, втратою деяких соціальних зв'язків та часто молоді люди переїжджають в інше місто на навчання. Також нерідко на цей час припадають проблеми у особистому житті.

Не варто розглядати самотність лише в рамках спілкування, бо не завжди самотність пов'язана з саме з цією проблемою: людина може зберігати тісні емоційні зв'язки з близькими навіть будучи в комунікативній ізоляції, але думки про них будуть надавати сили, але з іншого боку, людина може інтенсивно спілкуватися з багатьма людьми, але не відчувати прив'язаності і не бути залученою емоційно до свого оточення [2].

Самотність визначається як переживання особистістю своєї відмінності від інших, несхожості, внаслідок чого з'являється деякий бар'єр у спілкуванні, відсутність порозуміння та відчуття негативного ставлення до себе з боку інших людей [3].

Багато хто вважає, що у самотності є лише негативні аспекти та наслідки, наприклад як підвищення тривожності, апатії, тощо і через це відкидається позитивна сторона почуття, тож розглянемо дві сторони.

Позитивний потенціал самотності як психологічного феномену в тому, що вона є індикатором незадоволеності людини своїм становищем, що спонукає до бажання розвитку своєї особистості задля відповідання встановленим ідеалам та уявленнями про себе [1].

Якщо направити час, коли людина відчуває себе самотньо в позитивний лад, то це буде для самопізнання, ставлення цілей на подальше

життя, знаходження нових хоббі, самореалізації та розвитку. Тож слід в такий період рефлексувати, що є пріоритетним, як можна виправити проблеми, які наявні у спілкуванні з оточуючими зараз та чому вони виникають.

Негативним потенціалом є те, що вона впливає на самосприйняття особистості: зниження здатності контролювати своє життя, зниження оцінки цієї можливості, призводить до внутрішніх конфліктів, відчуття нездатності викликати позитивні емоції у інших та відчувати їх тощо [1].

2. Особливості почуття самотності та його прояви у юнацькому віці.

Юнацький та підлітковий вік є важливим для становлення особистості та дуже насиченим на події, які закладають великий вплив на майбутнє, тому якщо наявна проблема самотності слід не забувати про причини, які можуть супроводжуватися ще з підліткового віку: проблеми з самооцінкою, через що може виникати страх конфліктів, страх відрізнятись від інших, страх відмови, страх відкритися іншим людям. Проблема може бути і у відносинах з оточуючими: стигматизація через національність, зовнішній вигляд, статеву орієнтацію, тощо.

Для цього віку є нормою усамітнення, до якого часто юнаки тягнуться самі, воно дає змогу усвідомити свої сильні та слабкі сторони, сформувати чітке уявлення про себе самого, розуміти справжні перспективи для свого майбутнього, відбувається переоцінка та переосмислення власних цінностей і це є позитивною стороною самотності, такий період є «нормативною кризою».

Проявами самотності, що характерні для даного віку є:

- нездатність знайти друзів
- відчуття неповноцінності
- почуття відокремленості від інших
- відсутність підтримки та розуміння з боку оточення
- незадоволеність відносинами з оточуючими людьми

Для юнацького віку характерні переважно деструктивні способи подолання почуття самотності, що призводить до саме негативних наслідків: депресії, відсутність значущих дружніх стосунків, емоційна ізоляція, тривожність. Дуже важливо в цей час не переживати сам на сам такий стан, а розмовляти з близькими друзями, бо в більшості вони відчують те саме, а розмова – головне у взаємовідносинах між людьми, розповідати свої переживання рідним, з якими є довірливі відносини, якщо є необхідність звертатись по допомогу до психолога чи психотерапевта.

3. Практичні поради для покращення психоемоційного стану

Для подолання почуття будуть доцільними саме ефективні форми спілкування, як: навчання, творча та фізична діяльність, тощо. В такому спілкуванні йде активне отримання нових знань, якими в майбутньому людина буде хотіти ділитися.

Не слід нехтувати соціальними мережами, вони дають змогу пошуку людей з такими ж поглядами, знайти важливі контакти для нашого майбутнього. Це допомагає і провести час, і може полегшити певні аспекти життя, і закрити потреби в комунікації. Але не слід пірнати у віртуальний світ, соціальні мережі повинні лише допомагати знаходити однодумців, людей з схожими інтересами та полегшити початок комунікації, а не замінювати її повністю.

Також не потрібно забувати про себе, потрібно займатися власним розвитком, шукати нові хобі, відвідувати цікаві для себе місця, подорожувати. Це не тільки корисно, але й також може полегшити знаходження нових знайомств. На таких заходах у більшості випадків є певна комунікація, та й набагато легше з кимось почати спілкування, коли ти знаєш, що хоч щось спільне у вас вже є.

Книги, які допоможуть розібратися в собі та скорегувати негативний стан самотності: Роберт Джонсон «Вона», Кларисса Пінкола Естес «Та, що біжить з вовками», Камал Равікант «Люби себе. Наче від цього залежить все твоє життя», Жан-Клод Кауфман «Самотня жінка і прекрасний принц».

Література

1. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Донецьк: Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. № 23. С. 206-214
2. Різун О. О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 3. С. 198-201.
3. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89-94.

Літературу додати до джерел

Висновки до розділу 2

1. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що переважна більшість респондентів має середній рівень почуття самотності. Основним проявом даного стану є відсутність емоційно насичених відносин, через що опитані зазначили про відчуття ізольованості від свого оточення, почуття не потрібності нікому насправді.
2. Статистичний аналіз підтвердив наявність значущого зв'язку між почуттям самотності та проявом позитивних емоцій в житті людини. Чим сильніше виражено почуття самотності, тим менше виражаються позитивні почуття у особистості.
3. Основними порадами, якими можуть скористатися юнаки для покращення свого стану під час переживання самотності є: пошук нових хоббі, навчання, подорожі або просто прогулянки містом, це допоможе отримати нові знання, якими людина зможе поділитися з іншими, що може призвести до нових знайомств. Також гарним способом є знайомство через спільні інтереси у соціальних мережах з подальшим переходом у реальне спілкування.

ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день поняття самотності є одним з найбільш парадоксальних у психологічній науці, бо чітко відмежувати від інших станів його неможливо. Воно набуває здебільшого суто психологічного змісту. Більшість дослідників схильні до думки, що самотність слід розглядати як дефіцит спілкування або близького емоційного зв'язку з оточенням.

2. Прояви почуття самотності є індивідуальними для кожної людини, вони напряму залежать від характеру особистості, його попереднього досвіду, які впливають на уявлення про соціальну сферу. Зазвичай, у юнацькому віці самотність набуває негативних тенденцій та деструктивних способів подолання. Основними проявами даного почуття є: неможливість знайти друзів, почуття відокремленості від інших та непотрібності нікому, незадоволеність наявними соціальними контактами та відсутність підтримки та розуміння з боку оточення.

Проведене емпіричне дослідження показало, що більшість опитаних має помірно виражене почуття самотності та підтвердило тенденцію до виникнення самотності через дефіцит значущих відносин. Більшість респондентів відзначили, що мають перевантаженість поверхневими соціальними контактами, але іноді по справжньому не відчують себе важливими для свого близького оточення.

Стан самотності помітно впливає на прояви позитивних емоцій, дослідження показало, що чим сильніше респондент відчуває себе самотнім, тим менш наявні прояви таких емоцій як радість, інтерес.

3. Основні практичні поради, які можуть покращити стану юнаків під час переживання самотності є: саморозвиток, пошук нових хобі, подорожі або просто прогулянки містом. Дані заняття допоможуть отримати нові знання, якими людина зможе поділитися з іншими, що може призвести до нових

знайомств. Також гарним способом є знайомство через спільні інтереси у соціальних мережах з подальшим переходом у реальне спілкування.

Подальші перспективи вирішення проблеми самотності серед юнаків ми бачимо у ракурсі подальшого дослідження проблеми встановлення більш глибоких контактів, психологічної просвіти щодо вирішення наявних проблем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко Т., Мельник В. Соціально-психологічні особливості депресивного страху самотності. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2021. Випуск 14 (59). С. 5-12.
2. Бедан В. Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ. конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К. Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.
3. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року). 2020. С. 45-48.
4. Грубляк В. Т., Грубляк В. В. Психологічні особливості самотності в похилому віці. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2011. Випуск 14. С. 144-154.
5. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9. С. 80-89.
6. Іваненко Б. Б. Самотність особистості як психологічна проблема. International scientificandpracticalconference. Lublin, the Republic of Poland. September 25-26, 2020. С. 42-46.
7. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 102-110.
8. Кулаєва Т. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. Збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної

конференції (м. Київ, 24 травня 2019 р.). К.: ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2019. С. 60-63.

9. 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 (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.

10. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39-41.

11. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. Випуск 15. С. 104-110.

12. Леонова І. М. Проблема «прийняття самотності» в період після розлучення. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Том 31 (70). № 3. С. 88-93.

13. Макарук І. Самотність як предмет наукових досліджень у зарубіжній психології. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору. XII-ї Всеукраїнська науково-практична конференція здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) 24-25 листопада 2022 року. С. 17-19.

14. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45-47.

15. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Донецьк: Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. № 23. С. 206-214.

16. Помазова О. В. Теоретичні аспекти самотності як суб'єктивного переживання. *Психологія і особистість*. 2019. № 1(15). С. 9-21.
17. Різун О. О. Самотність, як психологічна проблема юності та молодості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. № 3. С. 198-201.
18. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89-94.
19. Bradley M. Loneliness and community mental health. *Mental Health and Social Inclusion*. 2023. Vol. 27. № 1. P. 81-83.
20. Cacioppo J. T., Hawkley L. C., Crawford L. E., Ernst J. M. Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*. 2002. Vol. 64 (3). P. 407-417.
21. Hawkley, L.C. Loneliness and health. *NatRevDisPrimers*. 2022. № 8, 3. 22-23.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк відповідей для методики Шкала диференціальних емоцій

Базові емоції	Твердження	Оцінки				
I. Інтерес	1. Уважний	1	2	3	4	5
	2. Сконцентрований	1	2	3	4	5
	3. Зібраний	1	2	3	4	5
II. Радість	4. Той, що насолоджується	1	2	3	4	5
	5. Щасливий	1	2	3	4	5
	6. Радісний	1	2	3	4	5
III. Здивування	7. Здивований	1	2	3	4	5
	8. Зачудований	1	2	3	4	5
	9. Вражений	1	2	3	4	5
IV. Горе	10. Похмурий	1	2	3	4	5
	11. Сумний	1	2	3	4	5
	12. Зломлений	1	2	3	4	5
V. Гнів	13. Оскаженілий	1	2	3	4	5
	14. Гнівний	1	2	3	4	5
	15. Лютий	1	2	3	4	5
VI. Відраза	16. Відчуває неприязнь	1	2	3	4	5
	17. Відчуває відразу	1	2	3	4	5
	18. Відчуває огиду	1	2	3	4	5
VII. Презирство	19. Зневажливий	1	2	3	4	5
	20. Той, хто нехтує	1	2	3	4	5
	21. Гордовитий	1	2	3	4	5
VIII. Страх	22. Наляканий	1	2	3	4	5
	23. Боязливий	1	2	3	4	5
	24. Той, хто панікує	1	2	3	4	5
IX. Сором	25. Скромний	1	2	3	4	5
	26. Боязкий	1	2	3	4	5
	27. Сором'язливий	1	2	3	4	5
X. Провина	28. Той, хто жалкує	1	2	3	4	5
	29. Винуватий	1	2	3	4	5
	30. Той, хто розкаюється	1	2	3	4	5

Додаток Б

Аналіз отриманих результатів в програмі SPSS

Порівняння результатів опитуваних за допомогою критерію хі-квадрат

За статтю

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30,160 ^a	28	,356
Likelihood Ratio	38,983	28	,081
Linear-by-Linear Association	,023	1	,881
N of Valid Cases	43		

a. 58 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,35.

За віком

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	30,856 ^a	28	,324
Likelihood Ratio	39,357	28	,075
Linear-by-Linear Association	,173	1	,677
N of Valid Cases	43		

a. 58 cells (100,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,33.

Результати кореляційного аналізу

Correlations

		самотність	ПЕМ	НЕМ	ТДЕМ
самотність	Pearson Correlation	1	-,568**	,130	,208
	Sig. (2-tailed)		<.001	,406	,181
	N	43	43	43	43
ПЕМ	Pearson Correlation	-,568**	1	,109	,226
	Sig. (2-tailed)	<.001		,489	,146
	N	43	43	43	43
НЕМ	Pearson Correlation	,130	,109	1	,745**
	Sig. (2-tailed)	,406	,489		<.001
	N	43	43	43	43
ТДЕМ	Pearson Correlation	,208	,226	,745**	1
	Sig. (2-tailed)	,181	,146	<.001	
	N	43	43	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).