

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« _____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці

Виконавець: студентка 501Бз Ліствіна Дар'я Сергіївна

Керівник: канд. психол. наук, професор Алпатова Олександра Валентинівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Ліствіної Дар'ї Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці», затверджена наказом ректора від «06» грудня 2022р. № 2297/ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 р. до 28.02.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 73 сторінки, з них обсяг основного тексту 47 сторінок, список використаних джерел нараховує 53 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: I розділ – теоретичне дослідження переживання самотності та її особистісних чинників у юнацькому віці. II розділ - діагностика рівня вираженості самотності у юнаків та дівчат та встановлення її чинників. Список літератури містить 53 джерела.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 6 таблиць, 2 графіка.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	03.01.23	03.01.23
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	09.01.23	09.01.23
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.01.23	17.01.23
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	23.01.23	23.01.23
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	26.01.23	26.01.23
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.02.23	09.02.23
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	11.02.23	12.02.23
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	13.02.23	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	20.02.23	
10.	Захист кваліфікаційної роботи	27-28.02.23	

7. Дата видачі завдання: «03» січня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олександра АЛПАТОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Дар'я ЛІСТВИНА

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці: 53 сторінки, 2 рисунка, 6 таблиць, 53 використаних джерела, 4 додатки.

Об'єкт – переживання самотності.

Предмет – особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці.

Мета: встановити особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці.

У кваліфікаційній роботі досліджено переживання самотності в юнацькому віці та встановлено особистісні чинники самотності, серед яких найважливішими виявились соціальне несхвалення, депресивність та невротичність. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня самотності у юнаків та дівчат.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі психокорекційної роботи з юнаками та дівчатами, що переживають стан самотності, в психологічній та консультативній практиці.

САМОТНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК, ОСОБИСТІСНІ РИСИ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	9
1.1. Аналіз наукової літератури щодо феномену самотності в психологічних дослідженнях.....	9
1.2. Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	14
1.3. Особистісні чинники переживання самотності.....	17
Висновки до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	22
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	22
2.2. Діагностика рівня переживання самотності та особистісних характеристик юнаків та дівчат.....	26
2.3. Встановлення особистісних чинників переживання самотності в юнацькому віці.....	34
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня самотності	40
Висновки до другого розділу	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність.

Одним з актуальних напрямків наукових досліджень в психології є аналіз сутності та встановлення чинників самотності в юнацькому віці. Через стрімкий розвиток високих технологій, діджиталізацію та урбанізацію, молоді люди все більше надають перевагу спілкуванню в соціальних мережах, ізолюючись від безпосереднього, «живого» спілкування. Тривалий період карантину також посилив почуття відірваності від спільноти, а дистанційне навчання часто перетворюється на спілкування аватарок через вимкнені камери та неякісний інтернет.

Ускладнюють ситуацію в сучасному українському суспільстві ще й складні наслідки воєнного стану, постійні проблеми з електрикою та відсутність мобільного зв'язку, що призводить до вимушеного усамітнення та ізоляції. Молоді люди юнацького віку потребують особливої уваги, тому що їх відчуження, ізоляція від суспільства матиме негативні наслідки як для них самих, так і для суспільства в цілому у найближчій перспективі, адже саме молодь є активною соціальною групою, на яку суспільство покладає надії і від якої залежить майбутнє нашої держави.

Теоретичний аналіз наукових праць з проблематики самотності та її чинників показує, що це предмет міждисциплінарного вивчення, яким займаються філософи, соціологи, педагоги та психологи. Серед зарубіжних авторів питання самотності досліджували Л. Е. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, І. Ялом, Д. Рісмен, Г. Зілбург, К. Роджерс, К. Боумен та ін. Встановлено, що рівень переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці високий: за даними L. Hawkey, 80% молодих людей віком до 18 років періодично переживають стан самотності [43], а дослідження L. Heinrich та E. Gullone показали, що 15-20% людей вважають самотність звичним для себе хронічним станом [44].

Проблема вивчення самотності у юнацькому віці піднімається в роботах вітчизняних психологів (О. Данчева, Т. Драгунова, І. Кон, С. Малишева, Ю. Швалб та ін.). В дисертаційному дослідженні В. Лашук встановлено, що високий ступінь самотності наявний у 6,7% осіб юнацького віку, середній рівень мають 41,6% [17]. Однак спостерігається явний дефіцит досліджень, які розкривають феноменологію особистісних чинників самотності в юнацькому віці. З огляду на вище сказане, обрана проблематика є актуальною.

Об'єкт – переживання самотності.

Предмет – особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці.

Мета: встановити особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці.

Завдання:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблематики переживання самотності та її чинників.
2. Діагностувати рівень самотності у юнаків та дівчат.
3. Встановити особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зменшення рівня самотності.

Методи:

Теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення;

Психодіагностичні методики:

1. Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона.
2. Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва.
3. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI).
4. Гіссенський особистісний опитувальник.

Методи математичної статистики: критерій Пірсона для встановлення кореляційних зв'язків між переживанням самотності та особистісними рисами

юнаків та дівчат; регресійний аналіз для встановлення особистісних чинників переживання самотності в юнацькому віці.

Практичне значення: отримані результати та практичні рекомендації можуть бути застосовані в професійній діяльності практичних психологів з метою зниження переживання самотності.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Аналіз наукової літератури щодо феномену самотності в психологічних дослідженнях

Аналіз літератури показує, що проблема самотності розглядається вченими неоднозначно: більшість науковців підкреслюють її суперечливий характер, виокремлюючи як негативні, так і позитивні аспекти. Вчені сходяться на думці, що самотність є складним соціально-психологічним явищем і його суперечливість є наслідком сутності людського буття: з одного боку людина не може існувати на самоті, кожному з нас необхідні інші люди, соціальна взаємодія та близькі стосунки, проте водночас людина прагне свободи та незалежності від інших [35].

Самотність – це негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності [15]. Корчагіна С.Г. визначає самотність як психічний стан, що проявляється в переживанні власної окремоті, суб'єктивної нездійсненності або у відсутності бажання відчувати відповідний відгук, прийняття, зокрема визнання себе іншими людьми [16].

Одним з перших проблемою самотності зацікавився Ерік Фром, який вважав, що природа людини не може витримати самотність та ізоляцію. Він наводить ситуації, коли індивід відчуває сильний страх перед самотністю, що гірша за смерть та може призводити до психічних розладів. На думку Е. Фрома, переживання самотності породжує тривогу та внутрішнє хвилювання. Бути відчуженим від інших – означає бути відрізанним від світу. Звідси Фром робить висновок, що найсильніша потреба людини – подолати свою

відчуженість, звільнитися з полону самотності. Як один з можливих варіантів подолання самотності він бачить єдність з іншою людиною в коханні [35, с. 114-115].

Самотність не потрібно ототожнювати з усамітненням, адже часто людині необхідно побути на самоті. Усамітнення дозволяє поспілкуватися з самим собою, розібратися в своїх почуттях, дає можливість рефлексії та творчості. А на думку А. Маслоу, саме усамітнення призводить до ефективної самоактуалізації і воно є керованим, таким що ґрунтується на усвідомленні власної індивідуальності, автономності, самості [46, с. 196-197].

Також самотність не тотожна поняттю «ізоляція», адже ізоляція пов'язана з фізичною та просторовою відокремленістю людини від соціального оточення і обумовлена зовнішніми чинниками, а самотність є внутрішнім психічним переживанням.

Самотність як психічний феномен можна розглядати як почуття, процес, життєву позицію чи стан. Найчастіше самотність розглядають як негативне, важке переживання, що активує почуття страху. Часто, залишаючись на самоті, людина відчуває загрозу власній безпеці, в неї зростає тривожність, може виникати почуття печалі та покинутості. Самотність також може супроводжуватись депресивними переживаннями [44].

Багато дослідників визначають самотність як психічний стан, що може тривати кілька хвилин або ж супроводжувати буття людини роками. Іноді людина може прагнути самотності, бажати побути на самоті, розібратися зі своїми проблемами, присвятити час своєму розвитку. Тоді самотність сприймається як бажаний стан. За інших обставин переважатиме бажання спілкуватися, бути серед людей, отримувати підтримку та зворотний зв'язок – саме тоді стан самотності може стати неприємним та викликати негативні емоції.

Кожна людина час від часу переживає самотність. Проте ставлення до стану самотності, його позитивна чи негативна оцінка, ступінь важкості залежать від багатьох чинників: як особистісних, так і соціальних та

ситуативних. В психології існує кілька теоретичних пояснень феномену самотності: незадоволення потреби в прив'язаності, дефіцит навичок соціальної взаємодії, особистісні риси як чинник самотності, несформованість комунікативної сфери, неспівпадіння очікувань від стосунків та їх реалізації [43].

Піменова О. вказує, що інтроверти легше переживають самотність, ніж екстраверти, а сам феномен самотності можна вважати нормою, а за певних обставин вона може стимулювати розвиток особистості. Дослідження студентської молоді показало, що самотність може провокувати особистість на реалізацію її творчих потенцій, сприяти виявленню індивідуальності людини, що розкриває позитивний сенс самотності [28].

На думку К. Роджерса, самотність є наслідком слабкої адаптації особистості, її відчуження від власних почуттів, конфлікту між Я-реальним та тим образом, що людина демонструє у стосунках з іншими. Автор стверджує, що самотні люди часто бувають вразливими та переконані у тому, що інша людина їх відторгне, знехтує їх потребами [50].

Західні вчені Д. Перлман та Л. Пепло розглядають відчуття самотності як реальне, але з позиції норми чи патології: самотність може спричиняти позитивний чи негативний досвід. Серед причин виникнення самотності автори вказують внутрішні індивідуальні та зовнішні соціальні [48].

Вчені виокремлюють різні види самотності, що відображено в наукових підходах та класифікаціях. Одним з перших в межах теорії прив'язаності запропонував класифікацію самотності Р. Вайс, якому належить опис самотності як емоційної та соціальної ізоляції [53]. На його думку, емоційна самотність виникає при втраті близької людини і проявляється як стан відсутності об'єкта чи втрата прив'язаності. Самотність у вигляді соціальної ізоляції виникає при недостатності соціальних зв'язків та міжособистісних стосунків з друзями чи колегами по роботі.

Л. Пепло виокремлює 4 типи самотності: космічну, культурну, соціальну та міжособистісну [50]. Космічною самотністю автор називає стан, близький

до відчуження, схожий на екзистенційну самотність І. Ялома. Культурна самотність виникає при усвідомленні відчуження від норм та традицій суспільства, в якому людина проживає, розриві між старою та новою культурою або між поколіннями. Для соціальної самотності характерні ізоляція індивіда від соціальних інститутів в результаті відторгнення ними або власного неприйняття їх норм та цінностей. Міжособистісна самотність пов'язана з відсутністю емоційної та інтимної близькості в результаті розлуки або відсутності стосунків з близькими.

Згідно класифікації Т. Бренан, існує 4 види самотності: загальна, емоційна, соціальна та духовна [40]. Якщо перші 3 види самотності практично співпадають з класифікацією Л. Пепло зі співавт., то духовну самотність Т. Бренан описує як процес, пов'язаний з пошуком сенсу життя та власної ідентичності. І у випадку неуспішності цього пошуку, людина відчуває себе ізольованою та самотньою. При характеристиці соціальної самотності автор робить акцент на усвідомленні конфлікту між існуючими соціальними зв'язками та бажаними, схваленими суспільством стандартами міжособистісних стосунків.

Іншу класифікацію пропонує Корчагіна С.Г. Вона виокремлює відчужуючу, дифузну та дисоційовану самотність. Відчужуючою автор називає таку самотність, яка триває досить довго та проявляється в процесі відокремлення індивіда від зовнішніх об'єктів та одночасно – об'єктів від нього. В залежності від кількості об'єктів, стосовно яких індивід переживає відчуження, самотність буде більше або менше вираженою. Її крайній варіант – повна втрата зв'язків з оточенням, заперечення можливості психологічної прихильності до інших [16].

Дифузну самотність виникає через надмірне прагнення індивіда до ідентифікації з іншими, ототожнення себе з оточуючими, що призводить до втрати власного Я, «розчиненню», дифузії в інших, в соціумі. Людина відмовляється від власних цінностей та інтересів, знецінюючи їх та заміщуючи принципами та думками оточуючих.

Дисоційованою називається такий вид самотності, за якого наявна нестабільність в процесах відчуження та ідентифікації щодо одних і тих самих людей: людина приймає одні свої якості та заперечує інші, що призводить до явища дисоціації [16].

Більшість психологічних досліджень розглядають переважно негативні аспекти самотності та її руйнівний вплив на особистість та адаптацію. Підкреслюється зв'язок самотності з депресією, тривогою, ворожістю, зловживанням алкоголем та наркотиками, суїцидальними намірами [37; 41; 47]. Описані лонгітюдні дослідження зв'язку самотності з швидким старінням, розвитком соматичних захворювань, зниженням когнітивних функцій та ін. [33].

Однак останнім часом з'являється новий підхід до розгляду самотності як позитивного ресурсу, встановлено зв'язок переживання самотності з творчими здібностями та особистісним розвитком індивіда, хоча таких праць досить небагато [7; 9; 20; 23; 25]. Одними з перших звернули увагу на позитивний аспект самотності Е.Н. Осін та Д.О. Леонтєв, що знайшло відображення в їх наукових публікаціях та розробці психодіагностичної методики, спрямованої на вимірювання потреби в самотності та її позитивних аспектів [26].

Як зазначає О. Я. Грановська, самотність має позитивний аспект, адже вона забезпечує перерву в активній взаємодії людини зі світом та дає можливість для спілкування з самою собою та переробки вражень та емоцій у власний досвід [7]. Схожого погляду дотримується Наталушко І. Ю., яка вказує, що «переживання самотності може стати ситуацією, що сприяє розвитку людини, стимулюючи появу рефлексії з приводу власного життя і перспектив особистісного розвитку» [23, с. 14].

Отже, не існує єдиного погляду на феномен самотності, його види та причини. В наступному підрозділі розглянемо детальніше особливості переживання самотності в юнацькому віці.

1.2. Особливості переживання самотності в юнацькому віці

Юнацький вік – це період від 15 до 21 року, в якому виокремлюють фазу ранньої юності (15-17 років) та фазу власне юності або старшого юнацького віку (18-21 рік) [6; 32]. Такої вікової періодизації притримуються більшість науковців, хоча інколи юнацький вік об'єднують з підлітковим (Г. Крайг, А. Реан). Нашими респондентами були юнаки та дівчата віком від 18 до 21 року, тому далі ми зосередимо увагу саме на старшому юнацькому віці.

Характерним для юнацького віку є завершення біологічного дозрівання організму, можливість значних фізичних та розумових навантажень, формування психічної та соціальної зрілості. Інколи фізичне дозрівання випереджає психічне, тоді кажуть про акселерацію, що може спричинити інфантилізм юнаків та дівчат [17].

У старшому юнацькому віці молоді люди або продовжують навчання у ВНЗ або вже працюють. Ті, хто вже почав працювати, отримують позитивний досвід соціалізації в робочому колективі, мають власний прибуток та професійний досвід. Проте якщо професійна діяльність неprestижна та мало кваліфікована, виникають проблеми з самореалізацією та прийняттям соціальної ролі.

Частіше представники юнацького віку навчаються у закладах вищої або професійної освіти, що сприяє розвитку їх інтелекту, комунікативних вмінь, отриманню професії та самовизначенню. Декі із студентів поєднують навчання з роботою. В цей період відбувається набуття соціальної зрілості, спостерігається гнучкість соціальних ролей, експерименти в комунікації.

У випадку успішної соціалізації та адаптації цей період є дуже сприятливим як для психічного та соціального розвитку, так і для становлення особистості. Проте зустрічаються розчарування, неуспішні приклади комунікації з ровесниками, відторгнення референтною групою. В таких випадках юнаки та дівчата болісно сприймають негативний досвід, адже в цьому віці дружні та інтимні стосунки, статус в групі стають найважливішими.

На думку І.С. Кона, самотність пов'язана з виникненням самосвідомості та формуванням Я-концепції ще у підлітковому віці. Переживання самотності пов'язане з несформованістю Я у підлітка, яке в цьому віці розпливчасте та має безліч протиріч між внутрішнім та зовнішнім сприйманням себе [14, с. 60]. Підлітки, в своєму бажанні довести собі та оточуючим власну незалежність та самостійність, унікальність та неповторність, часто відчують себе самотніми. Проте усамітнення допомагає їм у розвитку власної особистості та усвідомленні своїх особливостей, переваг та недоліків.

У підлітковому та юнацькому віці через переживання кризи ідентичності при переході від дитячого до дорослого віку та незначний соціальний досвід, у індивіда може розвинути почуття відокремлення від оточення, переживання своєї унікальності, несхожості. З іншого боку молоді люди прагнуть бути як усі, належати до референтних груп, бути прийнятими в спільноту однолітків. Саме проблеми у спілкуванні та відчуття відторгнутості спричиняють переживання самотності у юнаків та дівчат [19].

Самотність характерна для раннього юнацького віку, адже саме тоді вона вперше усвідомлюється та переживається індивідом. Це пов'язано з вираженим становленням рефлексії в цьому віці, переходом на новий рівень самосвідомості, з визначенням соціальних ролей та власної позиції стосовно подій, що відбуваються, тобто з завданнями особистісного та соціального самовизначення.

Юнацький вік характеризується зміною соціальної ситуації, плануванням майбутнього, виникають труднощі адаптації в новому навчальному або вже робочому колективі. У випадку несформованих навичок міжособистісної взаємодії, невпевненості у собі, сором'язливості чи тривожності виникають труднощі у встановленні бажаних емоційних стосунків.

Гусейнова Н. О. пропонує розглядати переживання самотності в юнацькому віці як особистісний ресурс та оцінювати вплив цього переживання на подальший розвиток особистості. Автор виокремлює

негативний та позитивний аспекти самотності: з одного боку самотність деформує розвиток особистості, ускладнюючи її взаємодію з соціумом; з іншого – переживання самотності є складовою індивідуального розвитку, особистісної рефлексії, яка дозволяє замислитись про питання смислу життя та дає поштовх до саморозвитку та вдосконалення [9].

Проте переживання самотності може стати неприємним і болісним у випадку, коли молоді люди відчують власну віддаленість від інших, відсутність зв'язків зі світом, дефіцит спілкування, уваги, кохання і просто людського тепла.

Серед особливостей юнацького віку сприяти переживанню самотності може недостатня розвиненість навичок спілкування, самоспостереження та самоаналізу. А відчуття власної унікальності та несхожості на інших поєднуються із впевненістю, що однолітки не можуть його зрозуміти та оцінити, що призводить до переживання самотності індивіда.

Також на виникнення почуття самотності в юнацькому віці впливають соціальні та особистісні фактори. Серед соціальних причин виокремлюють відторгнення референтною групою, розрив дружніх чи інтимних стосунків, відсутність близьких друзів, ситуативні причини (переїзд, зміна школи, втрата та ін.). Особистісні особливості, що можуть викликати почуття самотності: сором'язливість, занижена самооцінка, надмірні вимоги до інших, нереалістичні очікування, негативне самоствавлення, тривожність [17].

Також необхідно звернути увагу і на сімейні фактори, що можуть сприяти переживанню самотності в юнацькому віці, адже найчастіше юнаки та дівчата проживають з батьками та залежать від них матеріально. Серед сімейних чинників самотності можна назвати відсутність емоційної близькості батьків з дитиною, недостатність турботи та уваги, які призводять до деформації самоствавлення та комунікативної сфери. Надмірна вимогливість, постійна критика, відсутність поваги до особистості дитини формують уявлення про себе як про невдачу, нікому не потрібну людину, яка не варта любові, що впливає на очікуване відношення з боку інших [19]. Такі юнаки та

дівчата замикаються в собі, не вірять, що хтось здатен їх полюбити та зрозуміти і через це відчують себе самотніми.

З іншого боку, гіперопіка, надмірна турбота та вседозволеність виховують «кумира сім'ї», який в подальшому може вести себе егоцентрично, гордовито, зневажаючи інших та очікуючи уваги від однолітків. Таких індивідів також не дуже люблять і можуть ігнорувати та ізолювати в колективі.

Дослідники зазначають, що саме усвідомлення факту власної самотності може викликати в юнацькому віці переживання сорому через стигматизацію самотності у суспільстві [30]. Часто самотніх людей оцінюють як невдах, нікому не потрібних слабаків. Тому визнання факту своєї самотності саме по собі може стати травматичним. Страх самотності може призвести до витіснення переживання самотності, заперечення його як факту. Також для уникнення неприємних переживань молоді люди починають шукати компанії та встановлювати поверхневі соціальні контакти, щоб не відчувати себе самотніми.

1.3. Особистісні чинники переживання самотності

Аналіз літератури щодо причин виникнення самотності у юнацькому віці показує важливість як соціальних, так і психологічних чинників. Піменова О. наводить результати дослідження причин та розуміння самотності студентською молоддю, проведеного в Новочеркаському політехнічному інституті. Серед основних причин переживання самотності студенти вказали низьку самооцінку, розвиток інформаційних технологій, відсутність коханого, зовнішню непривабливість, високий рівень інтелекту. Стосовно дефініцій самотності, більшість респондентів зійшлися на думці, що це стан, який виникає при відсутності друзів, коханих, людей, що можуть допомогти та вислухати [29]. Також самотність визначають як відчуття непотрібності

оточуючим, пов'язують з відсутністю активного спілкування, некомунікабельністю [10].

Результати досліджень Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна показують, що серед молоді, що прагне до самотності, значно більше творчих особистостей, адже творчість потребує зосередження, що досягається усамітненням [38].

Одним з основних чинників переживання самотності вважається неадекватна самооцінка [39]. Вона є складовою Я-концепції і значимо впливає на оцінку індивіда оточуючими. Будучи сформована під впливом сімейного виховання та ставлення соціального оточення, занижена самооцінка проявляється невпевненістю в собі, сором'язливістю, пасивністю в соціальних контактах і як наслідок – непопулярністю серед однолітків. В підлітковому та юнацькому віці це може стати причиною тривалого та вираженого переживання самотності. Завищена самооцінка може провокувати конфлікт між високим рівнем домагань та невпевненістю в собі, що може проявлятися в егоїстичності, агресивності поведінки, яка відштовхує однолітків та формує ізолюваність та самотність. Адекватна самооцінка може допомогти сприймати самотність швидше як позитивне усамітнення, що допомагає розібратися в собі і не викликає негативних емоцій.

В дисертаційному дослідженні В. Лашук показано зв'язок самотності з недостатнім самоконтролем, невпевненістю, залежністю від оточення, униканням відповідальності. Також у осіб юнацького віку з високим рівнем самотності встановлено труднощі в комунікативній сфері, у стосунках з іншим, вони оцінюють самотність переважно негативно та бояться бути на самоті [17].

Серед психологічних детермінант самотності в юнацькому віці виокремлюють емоційну нестійкість, сором'язливість, низьку самооцінку, інтроверсію. Вони зменшують потребу в спілкуванні індивіда та обмежують його контакти. Ці риси погіршують ефективність спілкування та призводять до невдач при соціальній взаємодії. Також ці фактори впливають на

реагування індивіда на його невдале спілкування і формують типові реакції втечі, уникнення та не дозволяють ефективно подолати самотність. Автор також виокремлює демографічні та соціальні фактори самотності в юнацькому віці: це виховання вітчимою чи мачухою, а також розлучення батьків та відсутність друзів серед однолітків [3].

Дослідження Аршави І.Ф. та Монахович Д.Р. показало, що самотність негативно впливає на ряд соціально-психологічних характеристик юнаків та дівчат: погіршується як ставлення до себе, так і стосунки з однолітками; життя оцінюється як безсміслене та пусте; знецінюється власна особистість та впевненість у собі, може виникати самозвинувачення та внутрішні конфлікти. Респонденти з вираженим почуттям самотності розцінювали себе як людину, що не може викликати позитивного ставлення з боку інших, не вміє контролювати власне життя. У самотніх юнаків та дівчат, за свідченнями дослідниці, може змінюватися поведінка: виникають опозиційні прояви, егоцентризм або надмірна поступливість, невпевненість, схильність підкорюватися одноліткам [2].

Отже, аналіз особистісних чинників переживання самотності в юнацькому віці показав недостатню розробленість даної проблеми. В другому розділі кваліфікаційної роботи ми спробуємо встановити ці чинники емпіричним шляхом.

Висновки до першого розділу

Аналіз наукової літератури з проблеми переживання самотності та її чинників у юнацькому віці показав, що більшість дослідників описують самотність як негативне суб'єктивне переживання, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності. Самотність як психічний феномен розглядають як почуття, процес, життєву позицію чи стан. Найчастіше самотність характеризують як негативне, важке переживання, що активує почуття страху.

В психології існує кілька теоретичних пояснень феномену самотності: незадоволення потреби в прив'язаності, дефіцит навичок соціальної взаємодії, особистісні риси як чинник самотності, несформованість комунікативної сфери, неспівпадіння очікувань від стосунків та їх реалізації. Вчені виокремлюють різні види самотності, одним з перших в межах теорії прив'язаності запропонував класифікацію самотності Р. Вайс, якому належить опис самотності як емоційної та соціальної ізоляції. Л. Пепло, В. Садлер, Т.Б. Джонсон виокремили 4 типи самотності: космічну, культурну, соціальну та міжособистісну.

Більшість психологічних досліджень розглядають переважно негативні аспекти самотності та її руйнівний вплив на особистість та адаптацію. Підкреслюється зв'язок самотності з депресією, тривогою, ворожістю, зловживанням алкоголем та наркотиками, суїцидальними намірами. Однак останнім часом з'являється новий підхід до розгляду самотності як позитивного ресурсу, встановлено зв'язок переживання самотності з творчими здібностями та особистісним розвитком індивіда, хоча таких праць досить небагато. Одними з перших звернули увагу на позитивний аспект самотності Е.Н. Осін та Д.О. Леонтьєв.

Серед особливостей юнацького віку сприяти переживанню самотності може недостатня розвиненість навичок спілкування, самоспостереження та самоаналізу. А відчуття власної унікальності та несхожості на інших поєднуються із впевненістю, що однолітки не можуть його зрозуміти та оцінити, що призводить до переживання самотності індивіда.

Також на виникнення почуття самотності в юнацькому віці впливають соціальні та особистісні фактори. Серед соціальних причин виокремлюють відторгнення референтною групою, розрив дружніх чи інтимних стосунків, відсутність близьких друзів, ситуативні причини (переїзд, зміна школи, втрата та ін.). Юнацький вік характеризується зміною соціальної ситуації, плануванням майбутнього, виникають труднощі адаптації в новому навчальному або вже робочому колективі. У випадку несформованих навичок

міжособистісної взаємодії, невпевненості у собі, сором'язливості чи тривожності виникають труднощі у встановленні бажаних емоційних стосунків.

Особистісні особливості, що можуть викликати почуття самотності: сором'язливість, занижена самооцінка, надмірні вимоги до інших, нереалістичні очікування, негативне самоствавлення, тривожність. Серед сімейних чинників самотності можна назвати відсутність емоційної близькості батьків з дитиною, недостатність турботи та уваги, які призводять до деформації самоствавлення та комунікативної сфери. Надмірна вимогливість, постійна критика, відсутність поваги до особистості дитини формують уявлення про себе як про невдачу, нікому не потрібну людину, яка не варта любові, що впливає на очікуване відношення з боку інших. Такі юнаки та дівчата замикаються в собі, не вірять, що хтось здатен їх полюбити та зрозуміти і через це відчують себе самотніми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Дослідження особистісних чинників переживання самотності складалося з кількох **етапів**.

1 етап – аналіз наукової літератури щодо поняття самотності, психологічних, соціологічних та філософських підходів до її сутності, видів та причин; теоретичне дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці та виокремлення її особистісних чинників.

2 етап – організація та проведення психодіагностичного дослідження: підбір батареї валідних та надійних методик для діагностики рівня самотності та її особистісних чинників; організація дослідження на вибірці респондентів юнацького віку.

3 етап – обробка та інтерпретація отриманих результатів. На цьому етапі були проведені обрахунки індивідуальних результатів респондентів за ключами методик, обраховані групові статистики: середні показники за шкалами, відсотки. Отримані результати представлено у вигляді таблиць та діаграм та проінтерпретовано.

За допомогою методів математичної статистики встановлено кореляційні зв'язки між змінними та особистісними чинниками переживання самотності в юнацькому віці.

4 етап – на основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо зниження рівня самотності в юнацькому віці.

5 етап – підсумовування отриманих результатів та написання висновків.

Вибірка дослідження: емпіричне дослідження проводилось на вибірці респондентів юнацького віку у кількості 45 осіб, з них 20 юнаків та 25 дівчат.

Психодіагностичні методики

Для досягнення мети та реалізації завдань емпіричного дослідження було використано блок психодіагностичних методик, що характеризуються високою надійністю та валідністю:

1. Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона.
2. Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва.
3. Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI).
4. Гіссенський особистісний опитувальник.

Розглянемо кожен з них детальніше.

1. Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона.

Методика призначена для діагностики суб'єктивного почуття самотності. Була запропонована Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсоном (D. Russell, L. A. Peplau, M. L. Ferguson) [51]. Мета: встановити рівень самотності та соціальної ізоляції індивіда.

Методика містить 20 запитань, на які треба дати відповідь: ніколи, рідко, іноді, часто, тобто оцінити, наскільки часто той чи інший стан вони переживають. При обробці результатів відповіді респондентів обраховують згідно з ключем та отримують сумарний показник самотності, який може змінюватися від 0 до 60 балів.

Якщо респондент набрав від 0 до 20 балів – це вказує на низький рівень самотності; від 20 до 40 балів – на середній рівень, а бали від 40 до 60 свідчать про високий рівень самотності.

2. Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва.

Методика розроблена Є.М. Осіним та Д.О. Леонтєвим у 2013 році та спрямована на діагностику різних аспектів самотності. В її основу покладено екзистенційний підхід до проблеми самотності, що розглядає останню як

ресурс для особистісного зростання та рефлексії. На думку авторів, самотність можна розцінювати і як негативне явище, що породжує сум, тривогу, депресію і як позитивний аспект: приймаючи свою самотність індивід починає цінувати ситуацію усамітнення та використовувати її для саморозвитку [26].

Опитувальник містить 40 питань, з якими респондент має погодитися або ні, використовуючи шкалу: згодний, швидше згодний, швидше не згодний, не згодний.

Отримані результати дозволяють оцінити вираженість 3 шкал та 8 субшкал.

Основні шкали опитувальника: загальна самотність, залежність від спілкування, позитивна самотність.

Субшкали: ізоляція, переживання самотності, відчуження, дисфорія самотності, самотність як проблема, потреба в компанії, радість усамітнення, ресурс усамітнення.

На відміну від типових методик діагностики самотності, Диференційний опитувальник дозволяє виміряти як негативний, так і позитивний аспекти самотності та потребу у спілкуванні.

3. Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory FPI).

Опитувальник призначений для вимірювання властивостей особистості та станів, важливих для адаптації в соціумі та регуляції поведінки. Він був створений для прикладних досліджень з врахуванням досвіду розробки опитувальників 16PF, MMPI, EPI. Був адаптований та модифікований у 1989 році на факультеті психології ЛДУ А. Криловим, Т. Рогінською [31].

Для нашого дослідження була обрана форма В, яка містить менше запитань (144). Респонденту пропонується дати відповідь Так або Ні на запропоновані питання. В результаті обробки відповідей за ключами можна отримати показники за 12 шкалами, 9 з яких є основними, а 3 – додатковими.

Основні шкали опитувальника: невротичність, спонтанна агресивність, депресивність, дратівливість, комунікабельність, врівноваженість, реактивна агресивність, сором'язливість, відкритість.

Додаткові шкали: екстраверсія-інтроверсія, емоційна лабільність, маскуліність-фемінність.

4. Гіссенський особистісний опитувальник.

Опитувальник був розроблений в 1986 році в Гіссенському університеті, адаптований та валідизований співробітниками Інституту ім. В.М. Бехтерева [31].

Він включає 40 тверджень, кожне з яких має біполярну будову. Респонденту пропонується обрати той полюс, який відповідає його думці про себе та оцінити рівень відповідності.

Гіссенський особистісний опитувальник дозволяє отримати бали по 2 оціночним та 6 основним шкалам.

Оціночні шкали:

М – кількість разів, коли респондент обрав 0. Високі бали за цією шкалою свідчать про невпевненість та нещирість респондента.

Е – кількість тверджень, які респондент оцінив, обираючи крайні значення: 1 або 7. Високі бали вказують на алекситимічність або соціальну некомфортність.

Основні шкали:

1. Шкала соціального схвалення. Низький бал вказує на невпевненість в своїй соціальній ролі, власну непривабливість, непопулярність. Високий бал свідчить про впевненість, здатність досягати мети, авторитет.

2. Шкала домінантності вказує на вміння наполягати на своєму, відстоювати свою думку, впевненість, нетерплячість. Низькі бали характеризують поступливу, слухняну, терплячу людину, схильну до залежної поведінки.

3. Шкала контролю має 2 полюси: недостатній контроль – надмірний контроль.

4. Шкала настрою включає переважання гіпоманіакального (на одному з полюсів) або депресивного настроїв.

5. Шкала відкритості – замкненості показує типові для індивіда паттерни встановлення соціальних контактів.

6. Шкала соціальних здібностей діагностує ступінь соціальної зрілості особистості: самостійність, активність, творчість, впевненість.

Також за допомогою опитувальника можна оцінити респондента очима його друзів чи колег, використовуючи варіанти запитань «Я», «Він», «Вона». На думку авторів, порівняння самооцінки з оцінкою інших розширює можливості індивідуальної діагностики.

Методи математичної статистики.

Для встановлення кореляційних зв'язків між показниками самотності та особистісними рисами респондентів було застосовано кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона.

Для знаходження особистісних чинників переживання самотності ми використали лінійний регресійний аналіз. Показники самотності за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та Диференційним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва виступали у якості залежних змінних, а особистісні характеристики за Фрайбурзьким та Гіссенським особистісними опитувальниками – незалежними змінними.

2.2. Діагностика рівня переживання самотності та особистісних характеристик юнаків та дівчат

Для дослідження рівня самотності в юнацькому віці було використано 2 методики: Методику діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та Диференційний опитувальник

переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва. Розглянемо отримані результати за першою методикою.

Таблиця 2.2.1

Результати респондентів за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона, %

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

Можемо побачити з табл. 2.2.1, що рівень самотності досить високий у 29% респондентів, на середньому рівні – у 49%, а низький рівень діагностовано лише у 22%. Отримані дані вказують, що більшість досліджуваних переживають самотність, що може бути обумовлено як тривалим дистанційним навчанням, так і воєнними діями. Війна в Україні не лише заважає повноцінному спілкуванню, а в деяких випадках розділяє сім'ї, що не мають можливості побачити рідних.

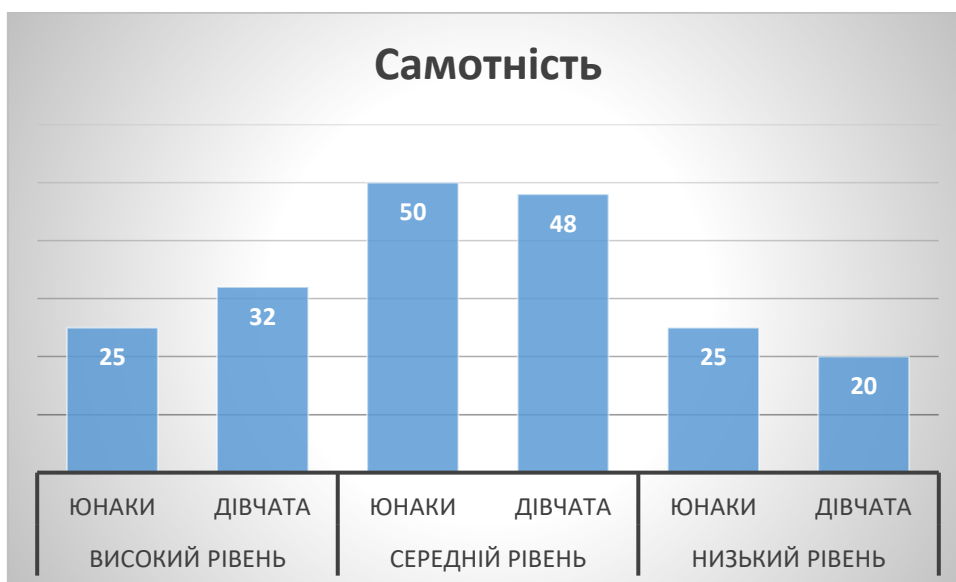


Рис. 2.2.1. Розподіл показників самотності у юнаків та дівчат (за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

На рис. 2.2.1 показано розподіл показників самотності за статтю: можна зробити висновок, що високий рівень самотності більше виражений у дівчат, ніж у хлопців, а низький рівень – навпаки, дещо вищий у юнаків.

Результати за Диференційним опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєєва представлені в табл. 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Результати респондентів за Диференційним опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєєва, %

Шкали	Рівень вираженості показників		
	Високий	Середній	Низький
Загальна самотність	27	55	18
Залежність від спілкування	31	42	27
Позитивна самотність	24	47	29

За шкалою Загальна самотність у 27% респондентів діагностовано високий рівень, що вказує на актуальність цього переживання, недостатність спілкування з людьми, можливо навіть відчуттям ізоляції від інших. Середній рівень самотності діагностовано у 55% відсотків юнаків та дівчат, що вказує на періодичне усвідомлення себе самотнім. 18% досліджуваних не відчують самотності, вони задоволені своїм рівнем спілкування та близькості.

Шкала Залежність від спілкування показує, що людині неприємне переживання самотності, вона не хоче і не може залишатися на самоті. В нашій вибірці таких респондентів 31%. Високі бали за цією шкалою вказують на негативне ставлення до самотності та намагання знайти інших людей для спілкування за будь-яку ціну. Індивіди з вираженою залежністю від спілкування переживають неприємні і навіть болючі відчуття, залишаючись на самоті. Низький рівень залежності від спілкування діагностовано у 27%

юнаків та дівчат, що вказує на спокійне, толерантне ставлення до самотності. Такі індивіди не сприймають самотність як катастрофу і вміють цінувати моменти усамітнення.

Шкала Позитивна самотність показує, здатність людини знаходити ресурс у усамітненні. Високий рівень за цією шкалою діагностовано у 24% досліджуваних, що свідчить про їх вміння використовувати ситуації усамітнення для самопізнання та власного розвитку. Такі індивіди можуть отримувати задоволення від перебування на самоті, свідомо прагнуть усамітнення для спілкування з собою та творчості. У 29% респондентів діагностовано низький рівень позитивної самотності, що вказує на їх невміння знаходити ресурс в усамітненні та на відсутність позитивних емоцій в зв'язку з перебуванням на самоті.

На рис. 2.2.2 представлено результати за Диференційним опитувальником самотності окремо у хлопців та дівчат.

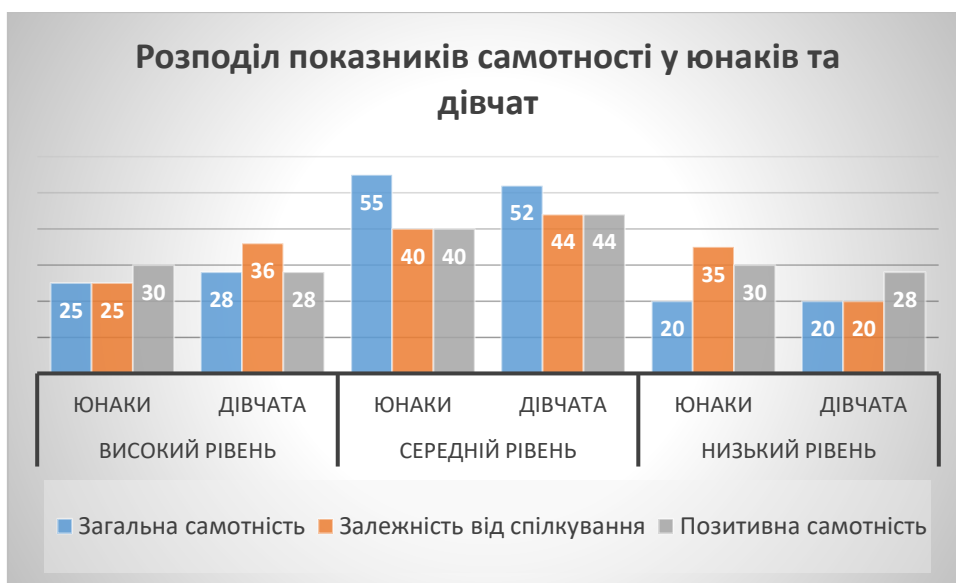


Рис. 2.2.2. Розподіл показників самотності у юнаків та дівчат за Диференційним опитувальником самотності

Можемо побачити, що у дівчат дещо переважає високий рівень загального показника самотності та значно вища залежність від спілкування. Інші показники приблизно однакові.

Далі проаналізуємо результати, отримані за особистісними опитувальниками. В табл. 2.2.3 зображено розподіл респондентів за шкалами Фрайбурзького особистісного опитувальника.

Таблиця 2.2.3

Розподіл респондентів за Фрайбурзьким особистісним опитувальником, %

Шкали	Рівень вираженості показників		
	Високий	Середній	Низький
Невротичність	20	44	36
Спонтанна агресивність	16	38	46
Депресивність	24	40	36
Дратівливість	36	47	17
Товариськість	33	44	23
Врівноваженість	29	42	29
Реактивна агресивність	22	47	31
Сором'язливість	20	44	36
Відкритість	27	40	33
Екстраверсія – інтроверсія	31	42	27
Емоційна лабільність	22	49	29

Як показано в табл. 2.2.3, у респондентів особистісні властивості розподілилися досить нерівномірно: більше 40% мають середній рівень вираженості всіх рис, а високий та низький рівні – близько 20-30%. Більше 30% юнаків та дівчат мають виражену дратівливість, товариськість, екстравертованість та врівноваженість.

Отже серед респондентів є значна кількість осіб, що мають нестійкий емоційний стан, схильні до афективного реагування: 36% мають високий рівень дратівливості. У 20% діагностовано високий рівень невротичності, що вказує на невротизацію з астенічним синдромом та можливі психосоматичні порушення. 24% респондентів мають досить виражений депресивний стан. Окрім того, 22% юнаків та дівчат демонструють високу емоційну лабільність. На наш погляд, всі ці особистісні властивості та стани значно погіршують комунікацію та бажання спілкуватися і є значимими предикторами переживання самотності.

Трохи більше 30% досліджуваних – екстраверти, які мають виражену потребу у спілкуванні, товариські, отримують задоволення від комунікації. 27% - інтроверти, інші мають проміжне значення. 33% мають високий рівень товарищескості, 27% - відкритості. Тобто, частина юнаків та дівчат налаштовані на спілкування, проте у 20% діагностовано високий рівень сором'язливості, що може значно погіршувати комунікацію та сприяти переживанню самотності. 33% досліджуваних мають низький рівень відкритості, що свідчить про небажання встановлювати довірчі та щирі стосунки з оточуючими.

Провокувати ізоляцію, а в подальшому – переживання самотності, може високий рівень агресивності: у 16% виражена спонтанна агресивність, тобто ці респонденти реагують імпульсивно та проявляють агресію без поважної причини. У 22% діагностовано високий рівень реактивної агресивності, що може вказувати на психопатизацію, прагнення домінувати та агресивне ставлення до соціуму. Можемо зробити припущення, що агресивна поведінка сприяє виникненню конфліктів та породжує небажання однолітків спілкуватися з такими неврівноваженими людьми, що в свою чергу може призвести до ізоляції в колективі.

Результати діагностики Гіссенським особистісним опитувальником зображено в табл. 2.2.4.

**Розподіл респондентів за Гіссенським особистісним опитувальником, у
%**

Шкали	Рівень вираженості показників		
	Високий	Середній	Низький
Соціальне схвалення	33	44	22
Домінантність	24	49	27
Контроль	20	53	27
Настрій	22	58	20
Відкритість	27	44	29
Соціальні здібності	20	49	31

За шкалою Соціальне схвалення 33% досліджуваних мають високий рівень, що вказує на їх впевненість у своїй популярності серед інших, привабливості, повазі та високій оцінці оточуючими. У 22% діагностовано низький рівень за цією шкалою: тобто вони впевнені, що мають погану репутацію, їх не поважають та непривабливі в очах інших. Шкала Соціального схвалення оцінює вміння успішно взаємодіяти з соціумом, і на наш погляд, її низькі значення можуть бути пов'язані з переживанням самотності.

За шкалою Домінантності високий рівень діагностовано у 24% респондентів, а низький – у 27%. Ця шкала вказує на ступінь домінантності або поступливості особистості: на одному полюсі – агресивність, імпульсивність, бажання бути першим, а з іншого – терпіння, схильність до підкорення, слухняність. Складно сказати, який саме полюс може викликати самотність, можливо – крайній рівень вираженості як домінантності, так і пасивного підкорення.

Шкала Контролю вимірює потребу людини все контролювати, її схильність до впорядкованості, педантичності. В нашій вибірці високі показники за цією шкалою діагностовано у 20% респондентів, що вказує на їх прагнення контролю, а низькі показники мають 27% досліджуваних, що може проявлятися в легковажності, безтурботній поведінці, невмінні планувати, неорганізованості, безвідповідальності та ін.

За шкалою Настрою у більшості респондентів середні показники, у 22% переважає підвищений настрій, а у 20% - знижений, депресивний. Автори заклали в цю шкалу не стан, а саме особистісну властивість: схильність до рефлексії, самокритичність, залежність у осіб з вираженим депресивним полюсом та протилежні властивості у гіпоманіакального типу. На наш погляд, саме депресивний тип особистості буде переживати самотність, забарвлену безнадією.

Шкала Відкритості діагностує 2 полюси: відкритість та замкненість. У 27% досліджуваних встановлено високий рівень відкритості, що характеризує їх як довірливих, щирих, спрямованих на спілкування. У 29% діагностовано замкненість, що проявляється в недовірі, відстороненні від інших і може призводити до ізоляції.

За шкалою Соціальних здібностей у 20% респондентів виявлено високий рівень вираженості, а у 31% - низький. Шкала вимірює так звану «соціальну потентність» - ступінь зрілості особистості, її самостійність, адаптованість в соціумі, здатність до тривалих міжособистісних стосунків. Низький рівень за цією шкалою вказує на соціальну слабкість: низьку комунікабельність, нездатність до тривалих стосунків, неадаптованість в соціумі.

За результатами особистісних опитувальників можемо зробити висновок, що у вибірці є юнаки та дівчата, особистісні властивості яких заважають успішній комунікації та можуть стати причиною виникнення стану самотності.

Отже, проаналізувавши отримані результати за психодіагностичними методиками, перейдемо до їх обробки методами математичної статистики.

2.3. Встановлення особистісних чинників переживання самотності в юнацькому віці

Наступним кроком нашого дослідження буде встановлення особистісних чинників переживання самотності у юнаків та дівчат. Для цього ми будемо використовувати лінійний регресійний аналіз.

Для проведення регресійного аналізу маємо виконати кілька етапів. По-перше, необхідно встановити тип розподілу даних та в залежності від цього обрати коефіцієнт кореляції (Пірсона чи Спірмена). Далі треба провести кореляційний аналіз показників самотності з особистісними властивостями та обрати лише значимі кореляційні зв'язки. Саме ті змінні, що прокорелювали з самотністю і будуть незалежними змінними в регресійній моделі. І останнє – провести власне регресійний аналіз та проінтерпретувати його результат.

Встановлення типу розподілу даних відбувалося за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. Результати представлено у Додатку А. Всі змінні розподілилися згідно з нормальним розподілом, тому для проведення кореляційного аналізу було обрано критерій Пірсона.

Перейдемо до кореляційного аналізу. Значимі кореляційні зв'язки між переживанням самотності та шкалами Фрайбурзького особистісного опитувальника представлено у табл. 2.3.1.

Як зрозуміло з табл. 2.3.1, переживання самотності пов'язане з рядом особистісних властивостей. Прямий зв'язок встановлено із невротичністю та депресивністю: чим вищий рівень вказаних рис, тим більше виражена самотність. Необхідно зазначити, що шкали обох методик, що діагностують самотність, прямо прокорелювали як з невротичністю, так і з депресивністю. Такий зв'язок можна пояснити значимістю спілкування та підтримки для людей з невротичністю та депресивністю: перебуваючи на самоті, вони заглиблюються в негативні думки і почувають себе нещасними. Це підтверджує прямий зв'язок невротичності із залежністю від спілкування: для

таких індивідів важлива думка оточення, вони потребують постійних стосунків з іншими.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки переживання самотності з особистісними властивостями (Фрайбурзький особистісний опитувальник)

Показники	Суб'єктивне переживання самотності	Загальна самотність	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
Невротичність	0,435** 0,000	0,414** 0,000	0,387* 0,013	-
Депресивність	0,455** 0,000	0,325* 0,041	-	-
Сором'язливість	-	-	-	0,338* 0,035
Врівноваженість	-	-	-0,357* 0,018	0,295* 0,047
Екстраверсія – інтроверсія	-	-	-	-0,346* 0,021

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Така властивість особистості як врівноваженість прямо пов'язана з позитивною самотністю та обернено – із залежністю від спілкування. Ця властивість вказує на стійкість індивіда до стресів, впевненість у собі та оптимізм. Ймовірно, такі люди добре почувають себе на самоті та не залежать від оточення.

Позитивна самотність також прямо пов'язана з сором'язливістю та інтроверсією: очевидно, що сором'язливі та інтровертовані особистості потребують проводити більше часу на самоті та не відчують необхідності в

інтенсивній комунікації. Можливо, для таких індивідів спілкування перетворюється у випробування, адже для сором'язливої людини підтримувати тісні стосунки з оточенням може стати проблемою, а на самоті вона відчуватиме себе комфортно.

Для інтровертів внутрішній світ може бути важливішим за міжособистісне спілкування, тому ситуації усамітнення не викликають у них негативних емоцій, а навпаки – дають можливість зосередитись, подумати, знайти рішення чи просто відпочити від людей.

Далі розглянемо значимі кореляційні зв'язки між показниками самотності та особистісними властивостями за Гіссенський опитувальником (табл. 2.3.2).

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки переживання самотності з особистісними властивостями (Гіссенський особистісний опитувальник)

Показники	Суб'єктивне переживання самотності	Загальна самотність	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
Соціальне схвалення	-0,494** 0,000	-0,355* 0,019	-	0,362* 0,015
Домінантність/ підкорення	0,338* 0,035	-	-0,355* 0,021	-
Соціальні здібності	-0,380** 0,007	-	-	0,400** 0,000

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Показники самотності за обома методиками обернено прокорелювали зі шкалою Соціальне схвалення: тобто людина, яка очікує на соціальне схвалення та впевнена у повазі з боку інших не переживає самотність. Такий зв'язок можна пояснити як наявністю друзів та інших близьких людей, так і задоволеністю потреби у спілкуванні. І навпаки, індивіди, які не користуються

повагою оточуючих та відчувають себе непопулярними, частіше переживають самотність.

Слід зазначити, що шкала Соціальне схвалення прямо пов'язана з позитивною самотністю, яка для таких індивідів є бажаною та не викликає негативних емоцій. Тобто успішна взаємодія з оточенням дозволяє цінувати час, проведений на самоті, присвячений собі та саморозвитку.

Шкала Домінантність / підкорення обернено пов'язана як з самотністю, так і з залежністю від спілкування. Це означає, що домінантні індивіди менше переживають, залишаючись на самоті, для них такі ситуації не мають негативного забарвлення. Зате для поступливих індивідів, схильних проявляти терпіння, підкорюватися, залежати від думки оточуючих, ситуації перебування на самоті сприймаються як катастрофа, ознака власної неспроможності та невдачі.

Також обернено з переживанням самотності виявилася пов'язаною шкала Соціальні здібності, яка діагностує самостійність, активність особистості, її вміння тривалий час підтримувати міжособистісні зв'язки. Можемо зробити висновок, що індивіди з високим показником за цією шкалою рідше переживають самотність і знаходять в ній ресурс для саморозвитку, на що вказує прямий зв'язок з позитивною самотністю.

Отже, в результаті кореляційного аналізу ми встановили значимі зв'язки показників самотності та особистісних властивостей респондентів. Наступним кроком буде проведення *лінійного регресійного аналізу*.

Залежними змінними виступають показники «суб'єктивне почуття самотності» за Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та показники «загальна самотність», «залежність від спілкування» та «позитивна самотність» за Диференційним опитувальником самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва.

Незалежними змінними виступають особистісні властивості, які мають значимі кореляційні зв'язки з показниками самотності: невротичність, депресивність, сором'язливість, врівноваженість, екстраверсія (Фрайбурзький

особистісний опитувальник), соціальне схвалення, домінантність, соціальні здібності (Гіссенський особистісний опитувальник).

В результаті проведення регресійного аналізу було отримано 4 регресійні моделі, кожна з яких може бути інтерпретована та її результати можна прийняти до уваги, адже значимість критерію Фішера менша за 0,05 в усіх моделях. Розглянемо кожен з них.

Для передбачення залежної змінної «суб'єктивне переживання самотності» найбільш значимими виявилися такі особистісні властивості як соціальне несхвалення, депресивність та невротичність.

$$\text{Суб'єктивне переживання самотності} = 12,044 - 0,496 (\text{Соціальне схвалення}) + 0,513 (\text{Депресивність}) + 0,335 (\text{Невротичність})$$

Як можна зрозуміти з формули регресії, найважливішим предиктором переживання самотності в юнацькому віці є соціальне несхвалення, саме від почуття власної непривабливості, розуміння, що тебе не поважають і ти непопулярний залежить стан самотності.

На другому місці по значимості є депресивність – саме високий рівень депресивності є значимим предиктором переживання самотності, адже негативні думки, знижений настрій, почуття безнадії загострюються, коли людина опиняється на самоті.

І третім значимим чинником переживання самотності у юнацькому віці виявилася невротичність, яка може проявлятися у вигляді емоційної нестійкості, підозрливості, недовіри до інших, астеничних проявів, що також може погіршувати комунікацію та посилювати почуття самотності та ізоляваності.

Для передбачення залежної змінної «загальна самотність» за Диференційним опитувальником самотності найбільш значимими виявилася невротичність.

$$\text{Загальна самотність} = 21,961 + 0,150 (\text{Невротичність})$$

Якщо в кореляційному аналізі з показником загальної самотності виявилися пов'язаними ще й депресивність та соціальне схвалення, то в

результаті регресійного аналізу залишилася лише одна незалежна змінна, вплив якої на переживання самотності ми пояснили вище.

Розглянемо наступну регресійну модель, де залежною змінною виступає залежність від спілкування:

$$\text{Залежність від спілкування} = 12,338 - 0,435 (\text{Врівноваженість}) - 0,414 (\text{Домінування})$$

Можемо побачити, що перед обома коефіцієнтами стоїть знак мінус, отже ми отримали обернений зв'язок: предиктором залежності від спілкування є неврівноваженість та схильність до підкорення. Це означає, що такі особистісні властивості як неврівноваженість та підкорюваність тісно пов'язані з залежністю від спілкування, можливо, через неефективну комунікацію та схильність до афективних реакцій чи невміння відстоювати себе.

Основними чинниками позитивної самотності виявилися такі особистісні властивості як соціальні здібності, екстраверсія та сором'язливість:

$$\text{Позитивна самотність} = 12,044 + 0,513 (\text{Сором'язливість}) + 0,496 (\text{Соціальні здібності}) - 0,335 (\text{Екстраверсія})$$

Як зрозуміло з регресійного рівняння, найбільше впливає на позитивну самотність сором'язливість, далі – соціальні здібності і інтроверсія. Шкала екстраверсії – інтроверсії має обернений зв'язок з позитивною самотністю, що вказує на її переважання саме у інтровертів. А з сором'язливістю та соціальними здібностями – прямий зв'язок, що означає, що для сором'язливих людей позитивна самотність досить звичне явище, можливо, через невдалу комунікацію та небажання тривалий час спілкуватися з оточуючими. Для осіб з високою соціальною активністю та впевненістю у собі позитивна самотність може бути способом відпочинку та пошуку себе.

Отже, підводячи підсумки регресійного аналізу, можемо стверджувати, що основними особистісними чинниками переживання самотності у юнацькому віці є соціальне несхвалення, високий рівень депресивності та

невротичності. На позитивну самотність найбільше впливають сором'язливість, інтроверсія та соціальні здібності. Залежність від спілкування значною мірою обумовлена неврівноваженістю та підкорюваністю молодих людей.

2.4. Практичні рекомендації щодо зниження рівня самотності

В результаті проведення емпіричного дослідження було встановлено, що самотність - досить поширений стан серед юнаків та дівчат. Серед чинників переживання самотності найважливішими є соціальне несхвалення, депресивність та невротичність. Схильними до позитивної оцінки самотності виявилися інтроверти та сором'язливі респонденти. Отже, для молодих людей важливо намагатися перебороти свої страхи та розвивати комунікативні вміння.

Враховуючи отримані результати, було розроблено практичні рекомендації для подолання стану самотності.

1. Самотність – це пасивний стан, вона набуває особливої актуальності в період бездіяльності, коли людина одна та має час пожаліти себе та постраждати. Бездіяльність посилює переживання самотності, саме тому першим кроком має бути активне подолання цього стану: необхідно чимось зайнятися.

В залежності від ситуації, можна змінити свій пасивний стан на активний за допомогою таких дій: прогулятися, зайнятися спортом, почитати чи переглянути фільм. Коли ви дієте, а не думаєте, це допомагає подолати негативні думки.

2. Якщо у вас багато часу – сплануйте добру справу та реалізуйте свій план. Один з ефективних способів перестати себе жаліти – допомогти іншій людині. Пройдіться по квартирам у своєму будинку чи по вулиці, запитайте, можливо є самотні люди похилого віку, яким необхідна допомога. Якщо у вас

в юнацькому віці виникає самотність, уявіть, як себе почувають одинокі старі люди. Сплануйте свій день, щоб мати можливість допомогти іншим.

Також, можна переглянути свій гардероб (і спитати у родичів) на рахунок непотрібних вже речей та віддати їх благодійним організаціям: це займе ваш час і ви відчуєте себе частиною соціуму. Якщо у вас залишилися іграшки, непотрібні предмети (меблі, посуд чи електроприлади) – віддайте тим, хто їх потребує.

3. Знайдіть для себе нове і цікаве заняття – це може бути гурток, клуб, спортивний зал, сайт знайомств. Організуйте на вихідні невелику подорож в інше місто чи заповідник – як організація, так і сама подорож займе багато часу і ви не почуватиметесь самотньо. А під час подорожі є можливість познайомитись з цікавими людьми.

4. Якщо вас захопили негативні думки – скажіть їм «Ні!» або «Стоп!», намагайтеся викинути їх з голови, адже вони лише погіршують ваш стан. Варто зосередитись на чомусь приємному, що може покращити настрій: запах, душ, їжа, діяльність, яка вам подобається.

5. Отримуйте задоволення від життя. Кожного дня плануйте якусь справу, від якої ви отримуєте задоволення і намагайтеся реалізувати свій план.

6. Спробуйте знайти позитивні аспекти в самотності: вам ніхто не заважає, ви можете зайнятися саморозвитком, присвятити час лише собі, зробити те, що відклали на потім.

7. Проводьте час зі своєю сім'єю: сходіть разом в кіно чи до театру, організуйте сімейну вечерю, відвідайте виставку чи покатайтеся на ковзанах.

8. Візьміть на себе ініціативу в соціальних стосунках: не чекайте, доки до вас звернуться, намагайтеся якомога частіше розмовляти з людьми: в транспорті, в черзі на касу, з сусідами в ліфті, з колегами під час перерви і т. ін. Проявіть цікавість до інших людей – і вони також проявлять інтерес до вас.

9. Займіться своїм саморозвитком: існує величезна кількість програм та курсів, на яких можна отримати додаткові знання та вміння, підвищити свою кваліфікацію і просто краще розібратися у собі. Відвідайте тренінг

особистісного зростання чи розвитку комунікативних вмінь. Ваша доля – у ваших руках.

Пам'ятайте: Всі люди час від часу відчують себе самотніми. Але самотність проходить, як і все в нашому житті. Її можна уникати чи боятися, а можна використати для саморозвитку як ресурс власного зростання. Якщо ви будете зайняті подоланням самотності – у вас не залишиться часу на її переживання.

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети та реалізації завдань кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження особистісних чинників переживання самотності в юнацькому віці. Для діагностики переживання самотності було використано 2 методики: Методика діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва. Особистісні властивості вимірювалися за допомогою Фрайбурзького та Гінесського особистісних опитувальників. Вибірку склали 45 юнаків та дівчат віком від 18 до 21 року. Для встановлення кореляційних зв'язків між показниками самотності та особистісними рисами респондентів було застосовано кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона. Для знаходження особистісних чинників переживання самотності ми використали лінійний регресійний аналіз.

За Методикою діагностики суб'єктивного переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона встановлено, що у 29% респондентів наявний високий рівень переживання самотності, а низький рівень діагностовано лише у 22%. Розподіл показників самотності за статтю показав, що високий рівень самотності більше виражений у дівчат, ніж у хлопців, а низький рівень – навпаки, дещо вищий у юнаків. Результати за Диференційним опитувальником самотності показують, що у 27% респондентів діагностовано

високий рівень, що вказує на актуальність цього переживання, недостатність спілкування з людьми, можливо навіть відчуттям ізоляції від інших.

Результати за особистісними опитувальниками показали, що більше 30% юнаків та дівчат мають виражену дратівливість, у 24% виражена депресивність, у близько 20% - невротичність, сором'язливість, спонтанна та реактивна агресивність. Ці особистісні властивості заважають успішній комунікації та можуть стати причиною виникнення стану самотності.

В результаті кореляційного аналізу встановлено прямий зв'язок переживання самотності з невротичністю та депресивністю. Такий зв'язок можна пояснити значимістю спілкування та підтримки для таких людей: перебуваючи на самоті, вони заглиблюються в негативні думки і відчувають себе нещасними. Показник самотності обернено прокорелював зі шкалою Соціальне схвалення: тобто людина, яка очікує на соціальне схвалення та впевнена у повазі з боку інших не переживає самотність. Позитивна самотність прямо пов'язана з сором'язливістю та інтроверсією: очевидно, що сором'язливі та інтровертовані особистості потребують проводити більше часу на самоті та не відчувають необхідності в інтенсивній комунікації. Шкала Соціальне схвалення прямо пов'язана з позитивною самотністю, яка для таких індивідів є бажаною та не викликає негативних емоцій.

В результаті регресійного аналізу встановлено, що для передбачення залежної змінної «суб'єктивне переживання самотності» найбільш значимими виявилися такі особистісні властивості як соціальне несхвалення, депресивність та невротичність. Чинниками залежності від спілкування є неврівноваженість та схильність до підкорення. Це означає, що такі особистісні властивості як неврівноваженість та підкорюваність тісно пов'язані з залежністю від спілкування, можливо, через неефективну комунікацію та схильність до афективних реакцій чи невміння відстоювати себе. Основними чинниками позитивної самотності виявилися такі особистісні властивості як соціальні здібності, екстраверсія та сором'язливість.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження рівня переживання самотності у юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з проблематики переживання самотності та її чинників у юнацькому віці показав, що більшість дослідників описують самотність як негативне суб'єктивне переживання, яке супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності. Серед видів самотності виокремлюють космічну, культурну, соціальну та міжособистісну (Л. Пепло, В. Садлер, Т.Б. Джонсон), Р. Вайсу належить опис самотності як емоційної та соціальної ізоляції. Більшість психологічних досліджень розглядають переважно негативні аспекти самотності та її руйнівний вплив на особистість та адаптацію. Підкреслюється зв'язок самотності з депресією, тривогою, ворожістю, зловживанням алкоголем та наркотиками, суїцидальними намірами. Останнім часом самотність почали розглядати як позитивний ресурс, встановлено зв'язок переживання самотності з творчими здібностями та особистісним розвитком індивіда. Одними з перших звернули увагу на позитивний аспект самотності Е.Н. Осін та Д.О. Леонт'єв.

Серед особливостей юнацького віку сприяти переживанню самотності може недостатня розвиненість навичок спілкування, самопостереження та самоаналізу. Юнацький вік характеризується зміною соціальної ситуації, плануванням майбутнього, виникають труднощі адаптації в новому навчальному або вже робочому колективі. У випадку несформованих навичок міжособистісної взаємодії, невпевненості у собі, сором'язливості чи тривожності виникають труднощі у встановленні бажаних емоційних стосунків. Особистісні особливості, що можуть викликати почуття самотності: сором'язливість, занижена самооцінка, надмірні вимоги до інших, нереалістичні очікування, негативне самоставлення, тривожність.

2. В результаті проведення емпіричного дослідження було діагностовано рівень самотності у юнаків та дівчат. Для діагностики переживання самотності було використано 2 методики: Методика діагностики суб'єктивного

переживання самотності Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона та Диференційний опитувальник переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва. За методикою Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона встановлено, що у 29% респондентів наявний високий рівень переживання самотності, а низький рівень діагностовано лише у 22%. Розподіл показників самотності за статтю показав, що високий рівень самотності більше виражений у дівчат, ніж у хлопців, а низький рівень – навпаки, дещо вищий у юнаків.

Результати за Диференційним опитувальником самотності показують, що у 27% респондентів діагностовано високий рівень, що вказує на актуальність цього переживання, недостатність спілкування з людьми, можливо навіть відчуттям ізоляції від інших. За шалою залежність від спілкування 31% респондентів отримав високий показник, що вказує на негативне ставлення до самотності та намагання знайти інших людей для спілкування за будь-яку ціну. Високий рівень за шкалою позитивна самотність діагностовано у 24% досліджуваних, що вказує на здатність людини знаходити ресурс у усамітненні, вміння використовувати ситуації усамітнення для самопізнання та власного розвитку.

3. За допомогою лінійного регресійного аналізу було встановлено особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Так, для передбачення залежної змінної «суб'єктивне переживання самотності» значимими виявилися такі особистісні властивості як соціальне несхвалення, депресивність та невротичність. Найважливішим предиктором переживання самотності в юнацькому віці є соціальне несхвалення, саме від почуття власної непривабливості, розуміння, що тебе не поважають і ти непопулярний залежить стан самотності.

Чинниками залежності від спілкування є такі особистісні властивості як невірноваженість та підкорюваність, можливо, через неефективну комунікацію та схильність до афективних реакцій чи невміння відстоювати себе. Основними чинниками позитивної самотності виявилися такі особистісні властивості як соціальні здібності, екстраверсія та сором'язливість. Отже, для

інтровертів та сором'язливих людей позитивна самотність досить звичне явище, можливо, через невдалу комунікацію та небажання тривалий час спілкуватися з оточуючими.

4. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо зменшення рівня самотності у юнацькому віці. Основні поради: подолання пасивності та бездіяльності за допомогою активної поведінки, прогулянок, зайняттям спортом чи улюбленими справами. За умови наявності часу – сплануйте добру справу та реалізуйте свій план. Один з ефективних способів перестати себе жаліти – допомогти іншій людині. Знайдіть для себе нове і цікаве заняття – це може бути гурток, клуб, спортивний зал, сайт знайомств. Якщо вас захопили негативні думки – скажіть їм «Ні!» або «Стоп!», намагайтеся викинути їх з голови, адже вони лише погіршують ваш стан. Отримуйте задоволення від життя. Спробуйте знайти позитивні аспекти в самотності: вам ніхто не заважає, ви можете зайнятися саморозвитком, присвятити час лише собі, зробити те, що відклали на потім. Проводьте час зі своєю сім'єю. Візьміть на себе ініціативу в соціальних стосунках: проявіть цікавість до інших людей – і вони також проявлять інтерес до вас.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11.
2. Аршава І.Ф., Монахович Д.Р. Психологічні особливості самотніх молодих осіб. *Modern scientific researches*, 2020. № 14(3). С. 96-101.
3. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2018. 21 с.
4. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 24 с.
5. Вельс Б. На межі самотності. Харків: Вид-во Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 272 с.
6. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / О.В. Скрипченко. Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. 2-ге вид. Київ: Каравела, 2007. 400 с.
7. Грановська О. Я. Роль самотності у процесі становлення особистості Психологічна спадщина Г.І. Челпанова: сучасний погляд. Матеріали круглого столу (м. Київ, 25 квітня 2012 р.). Ніжин, 2012. С. 22-23.
8. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. №1. С. 53-57.
9. Гусейнова Н. О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*: Зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький. 2014. №7, С. 25-31.

10. Довбій Т.Ю. Проблема диференціації споріднених до феномену самотності понять у сучасній психологічній науці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. №4. С. 23-30.
11. Довбій Т.Ю. Проблема самотності у західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 80-89.
12. Задорожна О. Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини. *Зб. тез доп. VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій”, 2018*. Вип. 3, С. 173-174.
13. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2012*. Вип. 16. С. 431-439.
14. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. *Психологія особистості*. Т. 11, №1. 2021. С. 59-66.
15. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.)*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-39.
16. Корчагіна С.Г. Генезис, види та прояви самотності. Херсон, 2005. 118 с.
17. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.03. К., 2010. 184 с.
18. Леонова І.М. Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності жінками – внутрішньо переміщеними особами. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Т. 32 (71) № 1. 2021. С. 51-56.

- 19.Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Вип. 14, 2020. С. 136-143.
- 20.Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Зб. тез за матеріалами круглого столу* (24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 45-48.
21. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124-137.
- 22.Мурті В. Самотність. Сила людських стосунків. Київ: Вид-во Лабораторія. 2021. 304 с.
- 23.Наталушко І. Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*, 2008. №3, с. 13-17.
- 24.Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.
- 25.Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.
- 26.Осін Е. Н. Диференційний опитувальник переживання самотності: структура і властивості. *Психологія. Журнал Вищої школи економіки*. 2013. Т. 10, № 1. С. 55-81.
- 27.Пас О. Лабіринт самотності. Київ: Вид-во Анетти Антоненко. 2014. 216 с.
- 28.Піменова О. Самотність як молодіжна проблема. *Український соціологічний журнал*. 2013. № 1-2. С. 82-86.
- 29.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 207-214.

30. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Зб. наук. праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2013. № 2. С. 212-216.
31. Практикум з експериментальної та практичної психології: Навч. посібник. За ред. А. А. Крилова. СПб: Вид-во С.-Петербурзького університету, 1997. 312 с.
32. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 318 с.
33. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №2. С. 70-73.
34. Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2021. №11, С. 212-219.
35. Фромм Е. Мистецтво любові. Харків: Книжковий клуб сімейного дозвілля. 2017. 192 с.
36. Усамітнення та самотність в житті особистості. *Збірник тез за матеріалами круглого столу* (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
37. Швалб Ю. М. Самотність: соціально-психологічні проблеми / Ю. М. Швалб, О. В. Данчева. Київ: Україна, 2001. 236 с.
38. Українське студентство у пошуках ідентичності: монографія / за ред. В. Л. Арбеніної, Л. Г. Сокурянської. Х.: ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2012. 520 с.
39. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness during Adolescence / Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. *Nursing Research*. 2006. – V. 55. Vol. 5. pp. 308-315.
40. Brennan T. Loneliness at Adolescence // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A. Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.

41. Danneel S., Geukens F., Maes M., Bastin M., Bijttebier P., Colpin H., Goossens L. (2020) Loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms in adolescence: longitudinal distinctiveness and correlated change. *Journal of Youth Adolescence*. Vol. 49, pp. 2246-2264.
42. DePaulo B.M. Singles in society and in science. *Psychological Inquiry*. 2005. №16 (2/3). P. 57–83.
43. Hawkey L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / Louise C. Hawkey, John T. Cacioppo. *The Society of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40 (2). pp. 218-227.
44. Heinrich L.M. The clinical significance of loneliness: A literature review / Heinrich L.M., Gullone E. *Clinical Psychological Review*. 2006. Vol. 26. pp. 695-718.
45. Lau J., Shariff R., Meehan A. Are biased interpretations of ambiguous social and non-social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour Research and Therapy*. Vol. 140, 2021, p.p. 103-129.
46. Maslow A. H. (1954). *Motivation and personality* (First ed.). Harper & Row. 418 p.
47. McClelland H., Evans J., Nowland R., Ferguson E., O'Connor R. (2020) Loneliness as a predictor of suicidal ideation and behaviour: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*. Vol. 274. p.p. 880–896.
48. Peplau L. A., & Perlman D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness*. New York. 280 p.
49. Qualter P., Hennessey, A., Yang, K., Chester, K.L., Klemmer, E., Brooks, F. Prevalence and Social Inequality in Youth Loneliness in the UK. *International Journal Environment Research of Public Health* 2021, Vol. 18, p. 10420.

50. Rogers C. R., Dymond R. F., eds. *Psychotherapy and Personality Change: Coordinated Research Studies in the Client-Centered Approach*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. 344 p.
51. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol.66. pp. 20-40.
52. Verity L., Keming Y., Nowland R., Aparna Sh., Turnbull M., Qualter, P. (2022) Loneliness from the Adolescent Perspective: A Qualitative Analysis of Conversations about Loneliness between Adolescents and Childline Counsellors, *Journal of Adolescent Research*. Vol. 58, pp.128-137.
53. Weiss R.S. *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова
(Диференційний опитувальник переживання самотності, Методика діагностики
суб'єктивного переживання самотності)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова					
		Заг. сам.	Зал. спілк.	Позит. сам.	Суб'єкт. переж.сам.
N		45	45	45	45
Нормальные параметры	Среднее	1,9512	13,6341	11,3265	16,5122
	Стд. отклонение	1,49919	2,46735	1,3685	2,73973
Разности экстремумов	Модуль	,170	,138	,478	,089
	Положительные	,170	,138	,246	,089
	Отрицательные	-,098	-,094	-,054	-,084
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		1,088	,884	1,076	,568
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,187	,416	,211	,904

Таблиця 2

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова
(Фрайбурзький особистісний опитувальник)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова												
		Невр от.	Сп. агре с.	Деп р.	Дра т.	Тов ар.	Врі вн.	Реак т.аг р.	Сор ом` язл.	Від кри т.	Екс тра в.	Ем. лаб.
N		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Нормальные параметры ^a ^b	Среднее	25,68 29	5,60 98	6,58 54	18,7 073	9,75 61	7,85 37	17,2 439	8,65 85	8,14 63	6,78 05	7,60 98
	Стд. отклонение	14,14 821	6,98 884	6,80 799	6,32 157	5,21 910	7,32 994	10,0 144	6,31 510	6,91 578	7,40 781	6,64 409
Разности экстремумов	Модуль	,134	,211	,202	,142	,143	,188	,104	,127	,137	,229	,146
	Положительные	,134	,209	,202	,124	,143	,188	,104	,127	,137	,229	,146
	Отрицательные	-,111	- ,211	- ,167	- ,142	- ,108	- ,142	- ,084	- ,085	- ,119	- ,180	- ,126

Статистика Z Колмогорова-Смирнова	,861	1,352	1,292	,907	,915	1,201	,666	,813	,880	1,467	,937
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,449	,052	,071	,383	,372	,112	,766	,524	,421	,057	,344

Таблиця 3

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова (Гіссенський особистісний опитувальник)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова							
		Соц.с хвал.	Домін .	Контр оль	Настр ій	Відк.	Соц.зд ібн.
N		45	45	45	45	45	45
Нормальные параметры	Среднее	49,9333	51,5000	45,3400	56,3667	9,3200	5,4833
	Стд. отклонение	12,4548	12,7086	12,3165	15,6811	3,40732	2,11926
Разности экстремумов	Модуль	,083	,089	,097	,149	,143	,124
	Положительные	,063	,047	,056	,103	,245	,124
	Отрицательные	-,083	-,089	-,036	-,149	,643	-,092
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		,640	,692	,865	1,158	,231	,957
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,808	,725	,734	,137	,143	,319

Значимі кореляційні зв'язки між переживанням самотності та особистісними властивостями (Фрайбурзький особистісний опитувальник)

		Суб.пережив.сам.	Заг. сам.	Зал.спілк.	Позит.сам.
Невротичність	Корреляція Пирсона	,435**	,414*	,387*	-,129
	Знач. (двухстороння)	,000	,000	,013	,112
	N	45	45	45	45
Спонтанна агресивність	Корреляція Пирсона	,113	-,283	,251	-,255
	Знач. (двухстороння)	,138	,061	,072	,086
	N	45	45	45	45
Депресивність	Корреляція Пирсона	,338*	,325*	-,209	-,214
	Знач. (двухстороння)	,035	,041	,212	,170
	N	45	45	45	45
Дратівливість	Корреляція Пирсона	,171	,188	-,109	-,263
	Знач. (двухстороння)	,190	,164	,425	,105
	N	45	45	45	45
Товариськість	Корреляція Пирсона	,163	,152	,007	-,263
	Знач. (двухстороння)	,242	,254	,961	,105
	N	45	45	45	45
Врівноваженість	Корреляція Пирсона	-,114	,145	-,357*	,295*
	Знач. (двухстороння)	,102	,169	,018	,047
	N	45	45	45	45
Реактивна агресивність	Корреляція Пирсона	,087	-,127	,201	-,263
	Знач. (двухстороння)	,522	,231	,138	,105
	N	45	45	45	45
Сором'язливість	Корреляція Пирсона	,061	,031	-,263	,338*
	Знач. (двухстороння)	,657	,820	,105	,035
	N	45	45	45	45
Відкритість	Корреляція Пирсона	,031	-,145	-,109	-,263
	Знач. (двухстороння)	,820	,110	,425	,105
	N	45	45	45	45
Екстраверсія	Корреляція Пирсона	,201	,061	,031	,346*
	Знач. (двухстороння)	,138	,657	,820	,021
	N	45	45	45	45
Емоційна лабільність	Корреляція Пирсона	,065	,254	,007	-,263
	Знач. (двухстороння)	,635	,087	,961	,105
	N	45	45	45	45

Таблиця 2

Значимі кореляційні зв'язки між переживанням самотності та шкалами
Гіссенського особистісного опитувальника

		Суб. пережив. сам.	Заг. сам.	Зал. спілк.	Позит. сам.
Соціальне схвалення	Корреляція Пирсона	-,380**	-,355*	,154	,362*
	Знач. (двухстороння)	,007	,019	,187	,015
	N	45	45	45	45
Домінантність	Корреляція Пирсона	-,455**	,154	,355*	,217
	Знач. (двухстороння)	,000	,187	,021	,160
	N	45	45	45	45
Контроль	Корреляція Пирсона	-,131	,031	,065	,251
	Знач. (двухстороння)	,089	,820	,635	,115
	N	45	45	45	45
Настрій	Корреляція Пирсона	-,150	,154	-,150	,121
	Знач. (двухстороння)	,207	,187	,207	,062
	N	45	45	45	45
Відкритість	Корреляція Пирсона	-,150	,254	,163	,152
	Знач. (двухстороння)	,207	,087	,242	,254
	N	45	45	45	45
Соціальні здібності	Корреляція Пирсона	-,494**	,031	,065	,400**
	Знач. (двухстороння)	,000	,820	,635	,000
	N	45	45	45	45

Результати регресійного аналізу: залежна змінна «суб'єктивне переживання самотності» (за методикою Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона)

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,747 ^a	,558	,552	8,48520
2	,829 ^b	,687	,679	7,18701
3	,843 ^c	,710	,699	6,96304
а. Предикторы: (константа), Неврот.				
б. Предикторы: (константа), Неврот., Депрес.				
с. Предикторы: (константа), Неврот., Депрес., Соц.схвал.				

ANOVA ^a						
Модель		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	7182,103	1	7182,103	99,753	,000 ^b
	Остаток	5687,897	79	71,999		
	Всего	12870,000	80			
2	Регрессия	8841,052	2	4420,526	85,581	,000 ^c
	Остаток	4028,948	78	51,653		
	Всего	12870,000	80			
3	Регрессия	9136,743	3	3045,581	62,816	,000 ^d
	Остаток	3733,257	77	48,484		
	Всего	12870,000	80			
а. Зависимая переменная: Суб'єкт.переж.сам.						
б. Предикторы: (константа), Неврот.						
с. Предикторы: (константа), Неврот., Депрес.						
д. Предикторы: (константа), Неврот., Депрес., Соц.схвал.						

Коэффициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	14,559	3,758		3,875	,000
	Неврот.	,643	,064	,747	9,988	,000
2	(Константа)	,722	4,011		,180	,858
	Неврот.	,533	,058	,620	9,220	,000
	Депрес.	,394	,070	,381	5,667	,000
3	(Константа)	12,044	6,010		2,004	,049
	Неврот.	,335	,057	,596	9,063	,000
	Депрес.	,513	,072	,323	4,672	,000
	Соц.схвал.	-,496	,201	-,167	-2,470	,016

а. Зависимая переменная: Суб`ект.переж.сам.

Таблица 2

Результаты регрессийного анализа: залежна змінна «загальна самотність»
(за Диференційним опитувальником самотності)

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,486 ^а	,236	,228	3,71769

а. Предикторы: (константа), Неврот.

ANOVA ^а						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	380,331	1	380,331	27,518	,000 ^б
	Остаток	1230,087	89	13,821		
	Всего	1610,418	90			

а. Зависимая переменная: Заг.сам.

б. Предикторы: (константа), Неврот.

Коэффициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	21,961	1,486		14,780	,000
	Неврот.	,150	,029	-,486	-5,246	,000

а. Зависимая переменная: Заг.сам.

Таблица 3

Результати регресійного аналізу: залежна змінна «залежність від спілкування» (за Диференційним опитувальником самотності)

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,740 ^а	,547	,542	20,49062
2	,791 ^б	,625	,616	18,75661

а. Предикторы: (константа), Вривн.

б. Предикторы: (константа), Вривн., Домін.

ANOVA ^а						
Модель		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	41138,775	1	41138,775	97,981	,000 ^б
	Остаток	34009,104	81	419,865		
	Всего	75147,880	82			
2	Регрессия	47003,053	2	23501,526	66,802	,000 ^с
	Остаток	28144,827	80	351,810		
	Всего	75147,880	82			

а. Зависимая переменная: Зал.спілк.

б. Предикторы: (константа), Вривн.

с. Предикторы: (константа), Вривн., Домін.

Коефіцієнти ^а						
Модель		Нестандартизованні коефіцієнти		Стандартизованні коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна я ошибка	Бета		
1	(Константа)	25,070	10,678		2,348	,021
	Врівн.	3,296	,333	,740	9,899	,000
2	(Константа)	12,338	10,260		1,203	,233
	Врівн.	-,435	,451	,563	4,289	,000
	Домін.	-,414	,427	,438	4,083	,000

а. Зависимая переменная: Зал.спілк.

Таблиця 4

Результати регресійного аналізу: залежна змінна «позитивна самотність» (за Диференційним опитувальником самотності)

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,747 ^a	,558	,552	8,48520
2	,829 ^b	,687	,679	7,18701
3	,843 ^c	,710	,699	6,96304

а. Предикторы: (константа), Сором`язл.
 б. Предикторы: (константа), Сором`язл., Экстрав.
 в. Предикторы: (константа), Сором`язл., Экстрав., Соц.здібн.

ANOVA ^а						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимість
1	Регрессия	7182,103	1	7182,103	99,753	,000 ^b
	Остаток	5687,897	79	71,999		
	Всего	12870,000	80			

2	Регрессия	8841,052	2	4420,526	85,581	,000 ^c
	Остаток	4028,948	78	51,653		
	Всего	12870,000	80			
3	Регрессия	9136,743	3	3045,581	62,816	,000 ^d
	Остаток	3733,257	77	48,484		
	Всего	12870,000	80			
а. Зависимая переменная: Позит.сам.						
б. Предикторы: (константа), Сором`язл.						
в. Предикторы: (константа), Сором`язл., Экстрав.						
г. Предикторы: (константа), Сором`язл., Экстрав., Соц.здібн.						

Коэффициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	14,559	3,758		3,875	,000
	Сором`язл.	,643	,064	,747	9,988	,000
2	(Константа)	,722	4,011		,180	,858
	Сором`язл.	,533	,058	,620	9,220	,000
	Экстрав.	,394	,070	,381	5,667	,000
3	(Константа)	12,044	6,010		2,004	,049
	Сором`язл.	,513	,057	,596	9,063	,000
	Экстрав.	-,335	,072	,323	4,672	,000
	Соц.здібн.	,496	,201	-,167	-2,470	,016
а. Зависимая переменная: Позит.сам.						