

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У  
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,  
групи 6.0539-2  
спеціальності: 053-Психологія  
освітньої програми: Психологія  
Погоріла Маргарита Ігорівна  
Керівник: к.психолог.н.,доцент кафедри  
педагогіки та психології освітньої  
діяльності Овсяннікова В.В.  
Рецензент: к.психолог.н. доцент кафедри  
психології Грандт В.В.

Запоріжжя - 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет: Соціальної педагогіки та психології  
Кафедра: Психології  
Рівень вищої освіти: Бакалаврський  
Спеціальність: 053 Психологія  
Освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ року

ЗАВДАННЯ  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ  
Погоріла Маргарита Ігорівна

- 1.Тема роботи (проєкту): «Психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці»  
Керівник роботи: кандидат психологічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності Овсяннікова Вікторія Віталіївна  
Затверджені наказом ЗНУ від « 22» 02 2023 року № 341-с
- 2.Термін подання студентом роботи \_\_\_\_\_
- 3.Вихідні дані до роботи: виявити психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці
- 4.Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік запитань, які потрібно розробити): розглянути феномен та проблему самотності; здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці; встановити, що емоційна депривація є психологічною особливістю переживання почуття самотності у юнацькому віці за допомогою психодіагностичних методик.
- 5.Перелік графічного матеріалу(з точним зазначенням обов'язкових креслень): 2 таблиці
- 6.Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Овсяннікова В.В., доцент		
Розділ 1	Овсяннікова В.В., доцент		
Розділ 2	Овсяннікова В.В., доцент		
Висновок	Овсяннікова В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/ п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів работ и	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий-березень 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	Квітень-травень 2023 р.	Виконано
5	Написання висновків	травень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2023 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ М.І. Погоріла

Керівник роботи (проєкту) \_\_\_\_\_ В.В. Овсяннікова

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 33 сторінки, 2 таблиці, 23 джерела, 2 додатки.

Об'єкт дослідження-почуття самотності у юнацькому віці.

Предмет дослідження-психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці.

Мета роботи-виявити психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці.

Гіпотеза дослідження: ми передбачаємо, що емоційна депривація складає психологічну особливість переживання почуття самотності у юнацькому віці.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування.

Наукова новизна полягає у встановленні психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці й разом з тим покращенні психологічної допомоги в межах шкільних закладів.

ЕМОЦІЙНА ДЕПРИВАЦІЯ, САМОТНІСТЬ, ПЕРЕЖИВАННЯ,  
ПОЧУТТЯ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК.

## SUMMERY

Pogorila M. I. Psychological features of experiencing feelings of loneliness in adolescence.

The qualification work consists of an introduction, 2 sections, a conclusion, and literature. (23 titles, 1 of foreign origin), 2 appendices. Scope of qualification work: The volume of the qualification work is 33 pages, of which 26 are the main text. There are 2 tables.

The qualification paper provides a theoretical overview and describes an experimental study of the psychological features of experiencing loneliness in youth.

The bachelor's thesis consists of 2 sections, each of which is devoted to establishing the psychological features of experiencing loneliness in youth.

The object of research is the feeling of loneliness in youth. The subject of research is the psychological features of experiencing loneliness in youth.

The purpose of the research is to reveal the psychological features of experiencing loneliness in youth.

The task of the research is to consider the phenomenon and problem of loneliness.

To carry out a theoretical analysis of the psychological features of experiencing loneliness in youth.

To establish that emotional deprivation is a psychological feature of experiencing a feeling of loneliness in youth with the help of psychodiagnostic methods.

Chapter 1. Loneliness as a socio-psychological phenomenon - a theoretical analysis of the phenomenon and problem of loneliness is presented and the psychological features of experiencing loneliness in youth are considered.

Chapter 2. Experimental study of the psychological features of experiencing loneliness in adolescence - explains the sample and research methods. The analysis of the results revealed emotional deprivation as a psychological feature of experiencing loneliness in adolescence.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	6
РОЗДІЛ 1.САМОТНІСТЬ К СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.....	8
1.1.Поняття про самотність. Феномен самотності у сучасному світі .....	8
1.2.Погляди та трактування феномену самотності філософами різних епох.....	11
1.3.Загальна характеристика юнацького віку .....	14
1.4.Психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці .....	16
1.5.Шляхи подолання відчуття самотності .....	21
РОЗДІЛ 2.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	23
2.1.Вибірка та методи дослідження .....	23
2.2.Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці .....	26
ВИСНОВКИ .....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	32
ДОДАТКИ .....	34

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство переходить до якісно нового сутнісного наповнення-інформаційного суспільства. Ці процеси неминучі й стрімкі, вони тісно пов'язані з процесами глобалізації. За умов постійних змін, руйнування звичних моральних норм та цінностей, зростаючої мобільності, людині не легко знайти і зрозуміти своє місце в цьому світі.

Самотність - це одне з тих тонких, «болючих» питань людської душі, яке зачіпає всіх, незалежно від морального стану та віку.

Ми живемо в той час, коли відбуваються величезні зміни в стилі життя, пов'язані зі змінами у всіх сферах діяльності. Пошуки смислу власного існування тісно пов'язані з самотністю, яку людина переживає як соціальний чи екзистенційний стан та властивість.

Проблему самотності досліджували представники різних наук: філософії, медицини, психології, педагогіки, соціології та богослов'я.

Про неї писали Зигмунд Фройд, Карл Густав Юнг, Альбер Камю, Мартін Бубер.

Ця тема була в центрі уваги людей, що жили в різні історичні епохи, про що свідчать міфи різних народів, біблійні тексти, твори теологів.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що самотність, набуваючи кризового характеру, відображає важкий розлад особистості, панування дисгармонії, страждання, кризу "Я", що особливо гостро переживається в юнацькому віці.

Мета даного дослідження полягає у виявленні психологічних особливостей почуття самотності у юнацькому віці.

Об'єкт дослідження-почуття самотності особистості у юнацькому віці.

Предмет дослідження-психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці.



Гіпотеза дослідження-передбачаємо, що емоційна депривація складає психологічну особливість переживання почуття самотності у юнацькому віці.

Завдання дослідження:

- 1.Розглянути феномен та проблему самотності;
- 2.Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці;
- 3.Встановити,що емоційна депривація є психологічною особливістю переживання почуття самотності у юнацькому віці за допомогою психодіагностичних методик;

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: тестування.

Наукова новизна полягає у встановленні психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці й разом з тим покращенні психологічної допомоги в межах шкільних закладів.

Практична значущість полягає у розробці та впровадженні психодіагностичних методик для виявлення психологічних особливостей переживання самотності у юнацькому віці в межах шкільних закладів.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел з 21 найменування та двох додатків на сторінках. Загальний обсяг основного тексту 41 сторінка. Робота містить 2 таблиці.

## РОЗДІЛ 1.

### САМОТНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

#### 1.1. Поняття про самотність. Феномен самотності у сучасному світі

Самотність належить до тих понять, реальний життєвий зміст яких видається ясно зрозумілим навіть буденній свідомості. Тим часом подібна ясність обманлива, бо приховує досить складний і суперечливий зміст, який потребує нагального розкриття, оскільки кризова самотність-це головна проблема при вирішенні загальних завдань психологічного благополуччя особистості та її соціального здоров'я.

Проблема самотності як вагомий психологічний феномен є однією з найгостріших проблем сучасності, що пов'язано з розвитком самосвідомості людини, соціальними змінами та економічно-технічним розвитком суспільства.

Багато хто стверджує, що сьогодні ми живемо в «епоху самотності», що йдеться про «епідемію самотності». Проте у нас немає підстав стверджувати, що сьогодні цей феномен набув більшого поширення, ніж це було раніше.

Існують епідеміологічні дослідження, які дають нам певну основу для оцінювання кількох минулих десятиліть, і ці дослідження демонструють головне, що самотність не стала поширенішою. Якщо розглядати це питання радше з перспективи історії ідей, нам не вдасться виявити, що поняття самотності з'являється у визначений момент часу і різко набуває значного поширення, як це відбувається з поняттям нудьги.

Варіанти визначення знаходимо, починаючи від старозавітних писань і аж до сьогодні. Дискусії про самотність помітно поширюються в певні періоди-за доби Просвітництва і Романтизму.

В останні десятиліття відбувалося зростання дослідження самотності, а збільшення уваги до питання може дати нам підстави думати, що проблема загострилася, але ми не маємо доказів, аби стверджувати, що це насправді так [19].

Існує багато різних визначень феномену самотності, але всіх їх щось об'єднує: почуття болю або смутку, сприйняття себе ізольованими або самотніми і відчуття відсутності близькості до інших. Більшість визначень є варіантами цих основних характеристик. Однак подібні визначення самотності залишаються відкритим питанням: цей феномен має внутрішні чи зовнішні причини, він є результатом власних переконань індивіда чи зовнішніх умов його життя?

Ось як цей феномен трактується з психологічної точки зору.

Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми, або ж страхом їх втрати внаслідок примусової або потенційно можливої причини соціальної ізоляції [23].

Тема самотності присутня у творчості письменників всіх епох. Особливо популярною вона стала в ХХ столітті. Вона підіймалася не лише в філософській літературі, а й у художній, в творах-Джорджа Байрона, Ежена Декларуа, Йогана Гете, Лесі Українки, Івана Франка, Тараса Шевченка та Габріеля Маркеса, також самотність розглядалася в роботах таких авторів: Еріха Фромма, Еріка Еріксона та Девіда Майерса.[1].

Але все ж таки самотність вважалася ознакою неповноцінності.

Самотніх людей шкодували та шукали в них недоліки. Вільні жінки або чоловіки, які слідували за своїм серцем та обирали кар'єру вважалися невдахами та егоїстами, а значить, вони були приречені на самотнє та нещасливе життя.

Але все змінюється й думки людей не є виключенням. Зараз це усвідомлений вибір людини, яка відчуває повноцінно і гармонійно наодинці з собою.

Самотність-це певний емоційний стан, який виникає у людей, які не перебувають у близьких зв'язках з іншою людиною. Якщо сприймати це поняття як синонім слову «ізоляція», то так, воно набуває негативного відтінку. Однак, якщо подивитися на ситуацію під іншим кутом-усвідомлене усамітнення не обов'язково означає душевний брак комунікації.

Самотність можна розглядати з різних сторін: навмисне уникнення людей через низьку самооцінку або вибір людини не розтрачувати свої внутрішні ресурси на будь-кого, лише б заповнити порожнечу всередині. Все залежить від того, як сприймати ситуацію.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Еріх Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку ,а Ерік Еріксон-як тимчасово виникаюче відчуття власної автономності ,й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус. Це стан, за останньою думкою, переживається лише в певні періоди життєвого циклу . Обидві точки зору не суперечать одна одній, а є взаємодоповнюваними. Вони наводять на думку, що самотність, по суті, єдине переживання, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників.

Але чому деякі люди бояться самотності як вогню? Тому що страх самотності формувався протягом багатьох років. Соціум пропагував повноцінне та щасливе життя тільки за умови, що людина знаходиться у стосунках. Навіть у сучасному прогресивному суспільстві до сих пір вважається, якщо людина вибирає усамітнення, то вона обов'язково страждає, адже вона не розуміє, як необхідна та важлива комунікація з іншими людьми.

Отже, стає зрозумілою та думка, що самотність, як вже було сказано, є емоційною реакцією на незадоволену потребу особи бути пов'язаною з іншими людьми.

## 1.2. Погляди та трактування феномену самотності філософами різних епох

Якщо з психологічної точки зору про такий складний феномен більш-менш зрозуміло, то як сприймали його філософи?

Самотність людини є такою проблемою, яка стосується сенсу людського існування, його призначення та сутності. Це питання є досить популярним серед проблем філософії. Дане питання розглядали багато філософів, починаючи з Арістотеля, який зауважив, що «людина поза суспільством або Бог, або звір», аж до Нікола Аббаньяно (1901-1990рр.) ,на думку якого, індивід, залишившись наодинці з собою, може безпосередньо приступити до пошуку шляху власного буття [1].

Важливе місце та одне з ключових проблема самотності займає в філософських роботах Блеза Паскаля. Він стверджує безумовну «принадність усамітнення» (на відміну від самотності), яка дозволяє замислитися над сенсом життя та оцінити свої вчинки. Ці «крихіткість і нікчемність» людини відкриваються їй, коли вона намагається зрозуміти, що таке «Я», яке місце людини в світі.

Цілком очевидно, що Паскаль передбачив ряд ідей екзистенціалістів ХХ століття і висловив «несвоєчасні думки, дивно співзвучні нашій епосі. З точки зору Паскаля, люди побоюються бувати наодинці зі своїми думками і тому шукають порятунку від самотності в розвазі.

Неважко бачити, що в судженнях Б.Паскаля, феномен самотності постає як неприкаяність в нескінченність Всесвіту і як незатишність людини наодинці з думками про себе самого. Переваги самотності він бачив тільки в тому, що цей стан душі змушував людей задуматися про можливі шляхи досягнення щастя і про сенс буття.

У роботах Камю, Сартра, Гуссерля, Хайдеггера самотність людини займає одне з провідних місць [1].

Пильна увага дослідженню феномена самотності була приділена у філософській літературі XIX століття. Одним з нових методологічних орієнтирів в дослідженні самотності стали концепції американських трансценденталістів, серед яких важливу роль відіграв філософ, натураліст Генрі Девід Торо. Представники цього напрямку дотримуються позиції, що кожна людина повинна по максимуму бути незалежною від соціуму. На думку трансценденталістів, людська особистість містить у собі безмежне духовне багатство, для розкріпачення якого необхідна самота і близькість з природою.

Генрі Торо, слідуючи цим світоглядом, прожив два роки і два місяці в лісовій хатині на березі Уолденського озера без будь-яких ознак цивілізації. «Я знаходжу корисним проводити більшу частину часу на самоті, - писав він.

«Суспільство, навіть найкраще, скоро стомлює і відволікає від серйозних дум» [1].

Європейський релігійний філософ і письменник Мартін Бубер, пов'язує проблему самотності з проблемою людського існування. У певний час, в певні епохи людині здавалося, що світ навколо неї більш-менш зрозумілий. Людина не замислювалась про проблеми свого походження та про проблеми сенсу життя. Можливо, тоді ще не прийшов час для того, щоб вона почала задавати такі поняття, людство було недостатньо зрілим для цього. Але, так чи інакше, той момент, коли людина почне замислюватися про високі матерії рано чи пізно повинен настати. І ось, на думку Бубера цей момент настає саме тоді, коли людина починає усвідомлювати свою самотність.

У своїй книзі «Два образи віри» дослідник пише: «Найбільше схильна і найкращим чином підготовлена до самосвідомості людина, що відчуває себе самотньою, тобто та, яка по складу чи характеру, під впливом долі або внаслідок того чи іншого залишилась наодинці з собою і своїми проблемами, кому вдалося в цій спустошеній самоті зустрітися з самим собою, у власному «Я» побачити людину, а за власними проблемами – загальнолюдську проблематику...».

Висловлювання Бубера доводять думку, що втеча від самотності-в якійсь мірі, безглузда. Сутність повноцінного існування людини-мислячої, духовно збагаченої полягає в роздумах про сенс свого існування. Але ці думки доступні лише тоді, коли людина повністю усвідомлює свою самотність. Отже, одна з можливих цілей людського існування-це самотність, і спроби втекти від неї можуть розцінюватися як безумство. Так, виходить, що, збігаючи від самотності, людина тікає від свого власного існування. Цей складний феномен має так чи інакше бути в житті людей.

Однак можна розглядати самотність не тільки як результат людської діяльності та людського існування, але і як якусь внутрішню постійну, яка була присутня в людині завжди. Приймаючи те чи інше рішення, здійснюючи той чи інший вчинок, людина повинна його зробити сама, ніхто не здатний зробити це за неї, ніхто не може проникнути в сутність людського «Я». Це саме «Я» і становить самотність людини.

Звичайно, існують такі явища як накази, обов'язки, доручення, те, що потрібно зробити. Але саме в момент прийняття рішення ми приречені бути самотніми. Тут є доречний вислів французького екзистенціаліста Жан-Поля Сартра: «Людина приречена бути вільною». Але ж в цьому сенсі «свобода» втрачає всю свою принадність і все своє багатство. Свобода вже постає як неминуча приреченість. І виходить, що можна поставити знак рівності між такими поняттями людського існування як «свобода», «вибір» і «самотність». На думку Сартра, наш вибір нічим не можна виправдати, ні Богом, ні мораллю» «Навіть якби Бог існував, це нічого б не змінило». Але людина у Жана-Поля Сартра-самотня, вона повинна відчувати біль, що його приносить самотність для того, аби зрозуміти своє місце у всесвіті.

Отже, на підставі вищевикладеного стає зрозумілим, що феномен самотності виявляє суперечливий характер неусувних умов і способу буття сучасної людини, реалізуючись у формі як позитивної ,так і негативної самотності.

### 1.3. Загальна характеристика юнацького віку

Юність є початком дорослого життя. У цьому віці виникає відчуття того, що все життя попереду, а це дає можливість пробувати, помилятися і вести пошук. Дитинство залишається у минулому. Всі психічні функції в основному сформовані і почалася стабілізація особистості, рамки окремих вікових періодів носять все більш умовний характер [14].

Протягом історії людства процес дорослішання стає тривалішим в міру зростання вимог (професійних, правових, моральних), які ставляться до члена соціуму, і з урахуванням можливостей суспільства нести додаткові витрати на тривале утримання і навчання підростаючого покоління.

Юнацький вік виділився історично недавно, а універсальним феноменом, що охоплює і дівчат і хлопчиків, всі прошарки суспільства, став тільки з кінця ХХ століття з розвитком індустріалізації та урбанізації. Період юності складає частину розгорнутого перехідного етапу від дитинства до дорослості, точніше, від підліткового віку до самостійного дорослого життя. Однак, юність, -відносно самостійний період життя, що має власну цінність.

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим та юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших-відноситься до юності [14].

Верхня межа періоду юності ще більш розмита, оскільки історично і соціально зумовлена та індивідуально мінлива. Сам термін «дорослість» багатозначний. Біологічна дорослість визначається досягненням статевої зрілості, здатністю до дітонародження. Соціально-економічною незалежністю, прийняттям ролей дорослої людини, поняття психологічної дорослості пов'язують зі зрілою особистісною ідентичністю.

Трактування юності як періоду онтогенетичного розвитку залежить від принципових установок авторів того чи іншого підходу. Представники



біогенетичної теорії вважають, що саме біологічні процеси росту детермінують всі інші сторони розвитку, і розглядають юність перш за все як етап розвитку організму, що характеризується значним ростом різних здібностей і функцій та досягненням найвищого рівня. Психоеволюційні теорії (А. Фройд, З. Фройд) вбачають в юності певний етап психосексуального розвитку, коли притік інстинктивної енергії лібідо повинний бути компенсований захисними механізмами Я. Боротьба тенденцій з боку Воно і Я проявляється в зростаючій стурбованості і збільшенні конфліктних ситуацій, які поступово, в міру встановлення нової гармонії Я і Воно, долаються.

На противагу психоаналізу, Е. Шпрангер вважав, що в юності відбувається вростання індивіда в культуру. У психосоціальной теорії Е. Еріксона в підлітковий період і період юності повинна бути розв'язана центральна задача досягнення ідентичності, створення несуперечливого образу самого себе в умовах численності виборів (ролей, партнерів, груп спілкування тощо).

Соціологічні теорії юності розглядають її, перш за все, як певний етап соціалізації, як перехід від залежного дитинства до самостійної і відповідальної діяльності дорослого.

Юність не так давно виокремилася в самостійний період життя людини, історично належить до "перехідного етапу" змушніння, дорослішання. Якщо у тварин настання дорослості досить тісно пов'язане з можливістю самостійного існування і відтворення потомства, то в людському суспільстві критерієм дорослішання стає не просто фізичне змушніння, але й оволодіння культурою, системою знань, цінностей, норм, соціальних традицій, підготовленість до здійснення різних видів праці. В середині переходу від дитинства до дорослості межі між підлітковим і юнацьким віком умовні і часто перетинаються.

Сучасні уявлення про межі віку охоплюють період від 14-15 до 18 років. Це період, коли людина може пройти шлях від невпевненого,

непослідовного підлітка, який претендує на дорослість, до дійсного дорослішання.

В юності у молодій людині виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформуванню внутрішню позицію стосовно себе ("Хто Я?", "Яким Я повинний бути?"), стосовно інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності молода людина свідомо обирає своє місце серед категорій добра і зла. "Честь", "гідність", "право", "обов'язок" та інші, що характеризують особистість, гостро хвилюють людину в юності.

Юність - період, коли молода людина продовжує рефлексувати на свої стосунки з сім'єю в пошуках свого місця серед близьких людей. Вона проходить через уособлення і навіть відчуження від всіх тих, кого любив, хто був відповідальний за неї в дитинстві і підлітковому віці. Це вже непідлітковий негативізм, а часто лояльне, але тверде відсторонення рідних, що прагнуть зберегти безпосередні стосунки з сином чи донькою.

Образи юності в кожній культурі і в різні періоди істотно відрізняються. Так, античні і середньовічні автори, зазвичай, асоціюють юність з розквітом фізичної сили та воїнської доблесті, але одночасно - з інтелектуальною незрілістю. В тих умовах молода людина мала недостатньо можливостей для самовизначення, від неї вимагали, насамперед, слухняності і поваги. Отже, прискорення темпу суспільного розвитку, послаблення впливу батьківської сім'ї, розширення діапазону індивідуального вибору професії, стилю життя тощо сприяли появі нового образу юності, який підкреслює момент свідомого самовизначення

#### **1.4. Психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці**

Юність - це етап онтогенезу психіки, коли впродовж відносно незначного часу відбуваються глибокі зміни особистості. При цьому в юнаків не тільки з'являються нові інтереси, прагнення, але й відмирають,

втрачаються чи суттєво видозмінюються старі. В даному періоді на перший план висуваються мотиви, пов'язані з життєвими планами молодої людини, її майбутніми намірами. Головною суперечністю ранньої юності є потреба в самовизначенні та неадекватний життєвий досвід [22].

Особа, що переживає самотність, вбачає невідповідність між собою в цей момент, та тим способом життя, у якому вона намагається бути. Тут полягає корисний для психіки ефект, бо розуміючи власні протиріччя між індивідуальним та суспільним, людина активізує сили до їх подолання. Позитивним є те, що самотність слугує індикатором певної незадовільної життєвої ситуації, тим самим спонукаючи людину до роботи над собою [16].

Проблемі переживання самотності молоддю присвячені роботи як українських, так і зарубіжних учених (Т. Бреннан, Р. Вайс, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, Х. Салліван, Л. Хоуклі) [9].

Зокрема, дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий [9].

Так, Л. Хоуклі Дж. Качіопо відзначають, що 80% молоді до 18 років відчувають самотність принаймні час від часу. Л. Хайнріх та Е. Гулоне виявили, що для 15-20 % людей самотність є хронічним станом [9].

У західній психології проблематику самотності вивчали більш ґрунтовно, що дало змогу в подальшому виокремити основні підходи в дослідженні цього явища: психоаналітичний (З. Фройд, Г. Зілбург, Г. Салліван); феноменологічний (К. Роджерс); соціально-психологічний (К. Боумен,

Д. Рісмен, Ф.Слейтер); інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма); когнітивний (Л. Пепло, Д. Перлман, А. Бек); екзистенційно-гуманістичний (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм); інтимний (В. Дерлега, С. Маргуліс); загальносистемний (С. Фландерс); міждисциплінарний (У. Садлер).

Страх самотності є одним із закономірних феноменів, що виникають у ході онтогенетичного розвитку людини. Для дитини самотність-це передусім коли вона одна, а поруч немає нікого.

Між дитинством і дорослістю існує підлітковий вік та юнацький етап розвитку особистості. Цей етап вчені називають перехідним. Якщо підліток боїться залишатися наодинці, то юнак цінує самоту.

Діагностична програма дослідження особливостей переживання самотності в осіб раннього юнацького віку передбачила виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності; визначення глибини переживання самотності та переважаючого її виду; аналіз й інтерпретацію отриманих даних.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

У ньому брало участь 60 студентів першого та другого курсів інституту мистецтв спеціальності «Хореографія», педагогічного інституту спеціальності «Соціальна педагогіка» та факультету психології спеціальності «Психологія» віком 17-19 років.

Відсотковий розподіл діагностованих за результатами методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела й М. Фергюсона-в 57 % респондентів визначено низький рівень суб'єктивного відчуття самотності; у 40%-середній та в 3% осіб-високий рівень суб'єктивного відчуття самотності. У діагностованих раннього юнацького віку визначено низький та середній рівні суб'єктивного відчуття самотності.[15].

На сьогодні, коли стрімко розвиваються всі сфери суспільства, проблема самотності в юнацькому віці постає дуже гостро, адже юність є завершальним етапом становлення людини як особистості, в цей період формується внутрішня позиція, індивідуальні погляди на характер стосунків між людьми, виникає підвищена потреба у спілкуванні з однолітками. До особливостей раннього юнацького віку можна віднести емоційну нестабільність, нерішучість, непослідовність у своїх дія та вчинках, молоді люди віддаляються від своєї родини та засвоюють нову соціальну роль, яка пов'язана з адаптацією до нових взаємин.

Стан самотності в юнацькому віці насамперед пов'язаний з:

-труднощами процесу соціальної ідентифікації;

-негативним ставленням до себе;

-втратою старих і неналагоджених нових соціальних взаємовідносин [2];

Зв'язок із друзями, романтична прихильність розширює коло соціальної взаємодії, підвищує почуття власної гідності, додає сенс існуванню і тим самим, знижує напругу і сприяє відходу від самотності. Особистості, що не мають стійких зв'язків, більш самотні, ніж ті, хто має друзів.

Стан самотності в юнацькому віці має свої переваги, оскільки сприяє цінуванню дружніх та любовних стосунків, знижує вимогливість, підвищує толерантність до інших. Юнацький вік є важливим для соціалізації та розвитку особистості, і проблема самотності молодих людей сьогодні дуже актуальна. В даний період величезна роль відводиться дружбі, яка дозволяє висловити почуття і отримати ту підтримку, яка так потрібна для самоствердження. Однією з головних неусвідомлених функцій юнацької дружби є підтримка самоповаги.

У юнацькому віці виникає особливе прагнення у взаємодії з оточуючими людьми, у сфері спілкування реалізується така якість особистості, як довірливість. Головною метою спілкування виступає саморозкриття і взаєморозуміння. Гаррі Стек Салліван вбачав корені самотності дорослого в його дитинстві. Він встановив рушійну силу потреби в людській близькості. У підлітків, які відчують нестачу соціальних навичок внаслідок неправильних взаємин з батьками в дитинстві, як правило, виникають труднощі при встановленні дружніх стосунків з однолітками. Це нездатність задовольнити підліткову потребу в інтимності може призвести до глибокої самотності [7].

Студентські роки починаються переважно в юнацькому віці, проте зараз стає популярним залучення до отримання освіти громадянами зрілого і навіть похилого віку. Варто зауважити, що старші люди поступають переважно на заочну форму навчання, тому їх звичайна соціальна ситуація не змінюється.

Найбільш вираженою самотністю є у юнацтві, що зумовлено особливостями цього періоду. Особистість у цей час набуває ідентичності, підвищується рефлексія, активізуються поштовхи до самоаналізу, трапляється криза позитивної самооцінки і стрімко зростає потреба в спілкуванні з протилежною статтю. Цей вік характеризується набуттям особистісної ідентичності, переосмисленням власного життя, необхідністю мати більш близьке спілкування.

Юнацтво - це час активного самопізнання, коли завершується формування самосвідомості, яка дуже тісно пов'язана з переживанням самотності. Це впливає на формування ставлення до себе, а також на вибір поведінки й життя. Як відомо, молодий вік-це час студентства, тобто переїзд в інше місце, інтенсивна зміна кола спілкування, пошук себе в цьому світі, самоідентифікація. В цей час юнак вступає в самостійне життя, стає більш відповідальним, до чого зазвичай студенти не завжди психологічно готові. Молоді люди більше не можуть бути психологічно прив'язаними до батьків, як раніше, через значну відстань, тому змушені знайти інше «довірене обличчя». Але відразу цього не вдасться зробити, студент може відчувати себе покинутим.

Таким чином, в юності загострюється потреба до уособлення, прагнення обмежити свій унікальний світ від вторгнення і сторонніх, і близьких людей для того, щоб через рефлексію закріпити почуття особистості, щоб зберегти свою індивідуальність, реалізувати свої намагання на визнання.

## 1.5. Шляхи подолання відчуття самотності

Феномен самотності є цікавим та дуже неоднозначним в житті кожної людини. Кожним жителем нашої планети він сприймається по-різному. Комуś воно знайоме після одного дня в дитинстві, коли він залишився наодинці, а всі інші мали чим себе зайняти; після одного вечора, коли людина була зовсім самотня і зраділа би, якщо хтось опинився би поруч; а комуś воно знайоме після вечірки на якій він майже нікого не знав і самотньо стояв собі в оточенні інших, котрі активно були зайняті одне одним.

Можна зменшити самотність, навчившись відпочивати в собі, не залежати так сильно від визнання інших і водночас прагнути присутності інших і відкривати себе для них, однак самотність однаково час від часу нагадуватиме про себе.

Ось як пропонує долати самотність 90-річний мешканець Великої Британії, коли втратив двох найближчих людей.

Чоловік створив список 10 порад, які йому допомогли:

1. Потрібно намагатися заводити нові знайомства.
2. Не втрачати контакти з рідними та друзями, особливо якщо вони живуть далеко.
3. Подружитися з сусідами.
4. Телефонувати близьким не чекаючи першого кроку від них.
5. Не боятися просити допомогу у родичів, сусідів, соціальних служб.
6. Зайнятися волонтерством.
7. Приймати гостей.
8. Навчитися чомусь новому та незвичному, наприклад, користуватися комп'ютером.

9.Відвідувати зустрічі та клуби людей за інтересами.

10.Відвідувати заходи.[20]

Але як показують дослідження, саме тварини зміцнюють серце, заспокоюють нерви та допомагають людям стати здоровішими.[21].



## РОЗДІЛ 2.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1. Вибірка та методи дослідження

Мета емпіричного дослідження-виявлення психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці

Проблема самотності здавна привертала увагу дослідників, але предметом окремих філософських роздумів вона стала у ХІХ столітті. Зростання інтересу до феномену самотності було викликане низкою соціокультурних факторів, які спровокували у людини відчуття власної непотрібності, покинутості, «бездомності».

Аналіз наукової літератури з проблеми самотності дає підстави фіксувати комплексний та багатогранний характер досліджень.

З різних сторін феномен самотності вивчають психологи ,соціологи, культурологи, медики.

Сучасні філософські студії теж вказують на багатовимірність феномену і аналізують його в різних площинах. Так, екзистенціалізм (М. Гайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр) розглядає самотність як універсальну характеристику людського буття; психоаналіз (Е. Фромм, К. Хорні) ставить появу самотності у залежність від життєвих ситуацій, комунікативна філософія (К. Ясперс, М. Бубер) вбачає джерело самотності у сучасному цивілізаційному процесі, який обумовлює нездатність людини проникати у неповторний світ іншого. Різним змістом наповнене і саме поняття «самотність». Так, дослідник із США Р. Вейс вважає, що самотність-це «епізодично загострене відчуття хвилювання й напруги, пов'язане з прагнення мати дружні стосунки».

М. Мід пов'язує самотність з «відсутністю друзів, перебуванням на самоті далеко від близьких, коли не чекаєш підтримки від рідних, з ностальгією або нудьгою за домівкою».

У повсякденній свідомості сучасної людини самотність найчастіше асоціюється з відчуттям ізольованості, забутості, покинутості, непотрібності. Але це не лише психофізіологічний стан людини, не лише переживання, емоції і почуття, а й характеристика її фізичних взаємин з іншими людьми.

В наш час проблема самотності пов'язана з бажанням людини «бути не одній». Це бажання вміщує глибокий і водночас суперечливий зміст.

З одного боку, воно демонструє одвічне прагнення людини бути включеною в контекст міжособистісної взаємодії, а з іншого-не завжди усвідомлене прагнення уникнути «зустрічі з собою».

Феномен самотності виявляє суперечливий характер неусувних умов і способу буття сучасної людини, реалізуючись у формі як позитивної, так і негативної самотності.

Юність-це досить тривалий період життя людини від 14-15 до 25 років, який поділяють на ранню та пізню юність.

Рання юність охоплює період від 14-15 до 18 років.

На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується перенасиченням різноманітною інформацією, значним збільшенням соціальних контактів, водночас гостро постає проблема самотності представників різних вікових періодів.

Особливої значущості це питання набуває у юнацькому віці, адже почуття переживання самотності перешкоджає вирішенню завдань даного вікового періоду, пов'язаних із розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, процесом професійного становлення та реалізацією потреби у спілкуванні й встановлення глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунків тощо.

Проблемі переживання самотності молоддю присвячені роботи як українських, так і зарубіжних учених (Т. Бреннан, Р. Вайс, О.Б. Долгінова,

Дж.Качіопо, Р. Ларсон, В.Г. Лашук, Х. Салліван, Л. Хоуклі, Г.Р. Шагівалеева).

Зокрема дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий. Так, Л. Хоуклі та Дж. Качіопо відзначають, що 80% молоді до 18 років відчувають самотність принаймні час від часу.

Юність є початком дорослого життя. У цьому віці виникає почуття того, що все життя попереду, а це дає можливість пробувати, помилятися і вести пошук. Дитинство залишається у минулому. Всі психічні функції в основному сформовані і почалася стабілізація особистості, рамки окремих вікових періодів носять все більш умовний характер.

Хронологічні межі юнацтва визначаються в психології по-різному. Межа між підлітковим та юнацьким віком досить умовна, і в одних схемах періодизації (переважно в західній психології) вік від 14 до 17 років розглядається як завершення підліткового віку, а в інших-відноситься до юності.

Для юності характерна вікова інтровертованість, коли самотність дає можливості реалізувати здібності (музичні художні, літературні, технічні).

На думку А.В. Мудрика, ця особистість юнацького віку має відмінність від усамітнення дорослих. Дорослі наодинці з собою відкидають ті ролі які вони грають в житті, стають самими собою.

Юнаки, навпаки, наодинці програють ролі, які їм не доступні у реальному житті. Але моральна самотність, як вважає Е. Фромм, так само важко переноситься, як і фізична; більше того, фізична самотність стає нестерпною лише в тому випадку, якщо веде за собою і самотність моральну.

При встановленні гарних особистісних контактів у молодих людей самотність швидко зникає. Для виявлення психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці респондентами були

обрані учні 9-11 класів Навчально-Виховного комплексу №1 с. Велика Білозерка, Василівського району, Запорізької обл.

Вибірка респондентів була розподілена на три вікові групи:

- старший підлітковий вік - 15 років, учні 9 класу;
- ранній юнацький вік - 16 років, учні 10 класу;
- фаза юнацького віку – 17-18 років, учні 11 класу;

Для встановлення мети дослідження, було обрано психодіагностичні методики для отримання необхідної інформації, а саме:

1.»Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» М. Фергюсона та Д. Рассела. Мета методики: дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності.

2.» Діагностичний опитувальник визначення виду самотності». Мета методики: визначити глибину переживання у юнацькому віці. У результаті застосування перерахованих вище методик були отримані наступні результати.

## **2.2.Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання почуття самотності у юнацькому віці**

**Для виявлення осіб юнацького віку, які відчують себе самотніми, була використана психодіагностична методика М. Фергюсона та Д. Рассела. (Додаток 1).**

Опитувальник містить 20 тверджень. Респондентам пропонується розглянути ряд тверджень і оцінити з точки зору частоти їх прояву стосовно його життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Отримані результати дослідження (Таблиця 1) дозволили визначити загальний рівень суб'єктивного відчуття переживання самотності та виявити наявність емоційної депривації у респондентів.

Таблиця 2.1.

Показник вибірки	Високий рівень (40-60 балів)		Середній рівень (20-40 балів)		Низький рівень (0-20 балів)	
	%	учнів	%	учнів	%	Учнів
Учні 9 класу-15 років (13 осіб)	53 %	7	15%	2	15%	2
Учні 10 класу-16 років (17 осіб)	76%	13	17%	3	5%	1
Учні 11 класу-17-18 років (17 осіб)	88%	15	5%	1	5%	1

За результати даної таблиці високий показник за методикою (тобто наявність почуття самотності) було виявлено у більшості респондентів, а саме: у 7 учнів віком 15 років (53 %); у 13 учнів віком 16 років (76 %); у 15 учнів віком 17-18 років (88 %). Цим респондентам властиві: невпевненість в собі, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин та оцінок, також у них є проблеми з налагодженням контактів та соціальних взаємин з оточуючими, тобто була виявлена нездатність до встановлення міцних відносин, будь-то дружба, любов, товариство та інше, емоційна нестабільність та підвищена збудливість, нездатність до самостійного прийняття рішень, безініціативність, низька самооцінка та страх невдачі.

Також у 7 учнів 15 років (53%) була виявлена байдужість до оточуючих (однолітків, однокласників, рідних).

У 15 учнів віком 17-18 років (88%) була виявлена, на противагу байдужості – висока тривожність, яка проявляється у спілкуванні з оточуючими.

Середній рівень почуття самотності виявлений у 2 учнів віком 15 років (15 %); 3 учнів віком 16 років (17 %); 1 учень віком 17-18 років (5 %).

Респонденти з середнім рівнем переживання самотності відчують себе самотніми лише інколи, за певних життєвих обставин. Вони ставляться до самотності, розглядаючи її як позитивне і водночас як негативне відчуття.

Але в періоди, коли вони відчувають самотність, їм притаманне зниження потреби у спілкуванні та взаємодії з людьми, висока тривожність та страх невдачі. Низький рівень самотності у 2 учнів віком 15 років (15 %); 1 учня віком 16 років (5 %); 1 учня віком 17-18 років (5%).

Респонденти характеризуються високим самоконтролем, мають оптимістичне уявлення про життя, здатні самостійно приймати рішення й брати на себе відповідальність за їх реалізацію, почуття самотності в них виникає рідко або майже ніколи.

В них була виявлена емоційна нестабільність та емоційна збудливість.

З результатів психодіагностичного дослідження можна помітити, що емоційна депривація як психологічна особливість переживання почуття самотності прослідковується не тільки у респондентів з високим рівнем, а також у тих, хто має середній та низький рівень самотності.

### **Діагностичний опитувальник визначення виду самотності. (Додаток 2).**

Для того, щоб з'ясувати, як ж місце займає самотність серед інших проблемних зон учнів, був використаний Опитувальник для визначення виду самотності, в якому виділяються три види – дифузна, відчужуюча та дисоційована самотність.

Діагностичний опитувальник для виявлення самотності дозволив визначити глибину переживання у юнацькому віці.

Було запропоновано 30 запитань та 2 варіанти відповідей на них «так» чи «ні».

*Таблиця 2.2.*

Вид самотності	15 років		16 років		17 років	
	%	Кількість учнів	%	Кількість учнів	%	Кількість учнів
дифузна	38	5	41	7	35	6
відчужуюча	30	4	38	5	41	7
дисоційована	30	4	38	5	30	4

Дифузна самотність характеризується ототоженням себе з іншими людьми, групою та поступовою втратою власного «Я».

Респонденти які відчувають дифузну самотність – 5 учнів 15 років (38%); 7 учнів 16 років (41%); 6 учнів 11-18 років (35%); Вони відрізняються підозрілістю в міжособистісних стосунках, частіше пристосовуються у конфліктах, їм властива емпатія, емотивність характеру, тривожність, збудливість та комунікативна спрямованість.

Дане протиріччя пов'язане з тим, що особистість юнацького віку ідентифікує себе з різними особистостями, що володіють різними особистісними характеристиками.

Відчужуюча самотність проявляється відчуженням від інших людей, норм, цінностей певної групи в цілому, при усвідомленні даного стану і його зумовленості.

Цей тип самотності характерний 4 учням 15 років (30%); 5 учням 16 років(38%); 7 учням 17-18 років(41%). Вона проявляється в збудливості, тривожності, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, і залежності у міжособистісних стосунках.

Дисоційована самотність проявляється першочерговим ототоженням себе з іншими, із повним прийняттям та наслідуванням їх способу життя, з наступним різким відчуженням.

Цей тип виявився у 4 учнів 15 років (30%); 5 учнів 16 років(38%); 4 учнів 17-18 років(30%).

Цей вид самотності виражається в тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії, егоїстичності.

## ВИСНОВКИ

В дослідженні взяло участь всього 47 учнів від 15 до 18 років. Результати дослідження дозволяють зробити висновок про те, що феномен самотності є доволі поширеним серед осіб юнацького віку, у більшості нами опитуваних респондентів був виявлений високий рівень почуття самотності.

В ході емпіричного дослідження було встановлено, що емоційна депривація як психологічна особливість переживання самотності найбільш притаманна саме респондентам у яких був встановлений, за допомогою психодіагностичних методик, високий рівень почуття самотності.

Емоційна депривація характеризується зниження потреби у спілкуванні та взаємодії з людьми, самотністю, нездатність до встановлення міцних відносин з оточуючими (дружба, любов, товариство тощо), емоційна нестабільність та підвищена збудливість, висока тривожність, байдужість, нездатність до самостійного прийняття рішень, безініціативність, низька самооцінка та страх невдачі.

Вищезгадані характеристики, в повному обсязі, були виявлені в учнів з високим рівнем почуття самотності. Про це говорить великий відсоток, який був отриманий за допомогою методики М. Рассела і М. Фергюсона - 53 % в учнів 9 клас; 76 % в учнів 10 класу та найвищий відсоток в 11 класу - 88%.

Емоційна депривація, в меншій мірі, характерна й для респондентів з середнім рівнем почуття самотності – 15 % в учнів 9 класу; 17 % в учнів 10 класу 5 % в учнів 11 класу.

Декілька ознак емоційної депривації були також встановлені й у респондентів з низьким рівнем – 15 % показали учні 9 класу; 5 % учні 10 класу; 5% учнів 11 класу



Висунута під час теоретичного аналізу гіпотеза про те, що психологічною особливістю переживання почуття самотності у юнацькому віці є емоційна депривація була підтверджена.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Життя особистості у ціннісному осягненні: Педагогічна газета: 2011, 1-7 .
2. Дмитренко О.Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді: *Вісник Дніпропетровського університету*, 2012. 74-79с.
3. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології: 2011. 80-89с.
4. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія: Навчальний посібник ,2002. 424с.
5. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: *Філософія*, 2012 .76-84 с.
6. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема: «Педагогіка і психологія», 2013. 67-74 с.
7. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: *Психологія*, 2014. 102-110 с.
8. Львовчкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема, 2016. 126-134с.
9. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці: *Збірник наукових праць РДГУ*, 2020. 136-
10. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці, 2013. 66-68с.
11. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: *Полтава*, 2009. 265с.
12. Павелкін Р.В. Вікова психологія, 2015. 469с.
13. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Психологія і педагогіка*.-2013. 206-214с.
14. Помазова О.В. *Наукові записки: Серія «Психологія і педагогіка»*, 2013.

15. Попелюшко Р.П. Самотність-як проблема соціалізації особистості в суспільстві, 2013. 212-216с.
16. Причини прояву самотності серед студентської молоді: *Вісник Львівського університету*, 2021.50-56с.
17. Сведсен Ларс. Філософія самотності, 2017. 208с.
18. Стасенко Л.В. Проблема самотності в філософії, 2017.1-3 с.
19. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку, 2015. 297-307с.
20. Як подолати самотність? URL: <https://www.epochtimes.com.ua> (дата звернення 16.03.2023).
21. Поради цього 90-річного дідуся щодо боротьби із самотністю змушують нас плакати. URL: [https://www.huffpost.com/entry/90-year-old-loneliness-list\\_n](https://www.huffpost.com/entry/90-year-old-loneliness-list_n) (дата звернення 17.03.2023).
22. Формування особистості в юнацькому віці. URL: [https://pidru4niki.com/12120124/psihologiya/formuvannya\\_osobistosti\\_yun\\_a\\_tskomu\\_vitsi](https://pidru4niki.com/12120124/psihologiya/formuvannya_osobistosti_yun_a_tskomu_vitsi) (дата звернення 05.04.2023).
23. Що таке самотність. Веб-сайт URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki> (дата звернення (28.02.2022))

## ДОДАТКИ

## Додаток 1.

## Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

## Д.Рассела і М.Фергюсона

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовного вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко» «ніколи».

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами наодинці				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз ні з ким більше не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розкріпачуватися і прощатися з тими, хто мене оточує				

12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги за компанією				
15	Насправді ніхто як слід не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» на 2, «рідко» на 1 і «ніколи» на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності-60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів-середній рівень самотності, від 0 до 20 балів низький рівень самотності.

## Додаток 2.

## Діагностичний опитувальник визначення виду самотності

№	Питання	Варіанти відповідей	
1	Чи думаєте ви, що ніхто не знає вас по-справжньому?	так	ні
2	Чи відчуваєте ви останнім часом недолік в дружньому спілкуванні?		
3	Чи думаєте ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про вас?		
4	У вас виникає думка про те, що по-справжньому ви нікому не потрібні? (легко справляться і без вас)?		
5	Чи побоюєтеся ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6	Чи здається вам, що ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7	Чи є у вашому житті люди, з якими ви відчуваєте себе «своїми»?		
8	Чи буває так, що ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до однієї й тієї людини?		
9	Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?		
10	Чи буває у вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у вас не так як у інших?		
11	Ви більше прагнете до своїх друзів, чи вони до вас?		
12	Чи вважаєте ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?		
13	У вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?		
14	Знаходите ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?		
15	Захоплює чи вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те, що безповоротно зникло?		
16	Чи помічаєте ви, що люди чомусь цураються вас?		