ВІННИЦЬКИЙ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ ІНСТИТУТ
УНІВЕРСИТЕТУ «УКРАЇНА»

Кафедра соціальних технологій

Пояснювальна записка
до випускової роботи
на здобуття освітнього ступеня «бакалавр»
на тему:

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Студентки 4 курсу, групи ПЛ-20-4vn
Галузь знань **05** «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальності **053** «Психологія»
П'ятакова Марина Вадимівна
Керівник: к.пед.н., проф. Заброцький М.М.
Національна шкала _____
Кількість балів: _____Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____ _____
(підпис)
_____ _____
(підпис)

м. Вінниця – 2024

АНОТАЦІЯ

Ткачук В. **СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Проблема самотності завжди була однією з найактуальніших у психології і в різний час вивчалася представниками різних дисциплін. Останнім часом дедалі більше нових досліджень присвячується вивченню природи самотності, її причин, характерних проявів і впливу на різні категорії людей у різні періоди їхнього життя.

Ключові слова: самотність, особистість, самосвідомість, розвиток, життєвий план.

ABSTRACTS

Tkachuk V. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF LONELY EXPERIENCE IN YOUTH

The problem of loneliness has always been one of the most relevant in psychology and has been studied by representatives of various disciplines at different times. Recently, more and more new researches are devoted to the study of the nature of loneliness, its causes, characteristic manifestations and impact on different categories of people in different periods of their lives.

Key words: loneliness, personality, self-awareness, development, life plan.

ЗМІСТ

ВСТУП…….....4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ…5

1.1. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності……5

1.2 Поняття сомотність в наукових дослідженнях……11

1.3 Теорії самотності…….…..19

Висновки до 1 розділу……21

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІИ……23

2.1 Характеристика методичного інструментарію та хід дослідження….23

2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження……..31

2.3 Методичні рекомендації по зниженню тривожності……42

Висновки до 2 розділу……44

ВИСНОВКИ……45

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….47

ВСТУП

Актуальність — Самотність — комплексне, складне явище, яке не має однозначного трактування, хотя дефініцією поняття цікавилися філософи та психологи з давніх давен. У психології прийнято трактувати самотність як соціальну проблему особистості, але ми розглядаємо це поняття як невід'ємну частину життя кожної людини і питання постає лише в тому, як вона переживає самотність та які соціально-психологічні чинники впливають на ступінь та глибину переживання. Ми досліджуємо поняття самотності через розуміння сучасного світу поколінням Z — високо вмотивованим на успіх поціновувачам індивідуальності [58]. Нас цікавить питання кореляції ступеню самореалізованості особистості, її спроможності до саморозвитку та самоосвіти та трактуванням поняття самотності: з позитивним чи негативним забарвленням. Актуальність теми дипломного дослідження обумовлена тим, що, висвітлюючи питання самотності юнаків та вплив деяких індивідуальних властивостей на форму та інтенсивність переживань, ми отримуємо можливість впливати на перебіг переживання самотності у юнаків.

Ступінь дослідженості проблеми: тема переживання самотності сучасними юнаками була розглянута у дисертаційній роботі Є.В. Філіндаш [51] у 2015 році, в якій піднімалася тема позитивних проявів самотності, Є.В. Нєумовою [31] у 2007 року, в якій досліджувалося питання самотності як ресурсу для розвитку особистості в юнацькому віці та у 2012 році [32] при дослідженні позитивного потенціалу самотності в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження — феномен переживання самотності сучасними юнаками.

Предмет дослідження — соціально-психологічні фактори переживання самотності у юнаків.

Мета дослідження — дослідити взаємозв'язок між потребами саморозвитку та самореалізації і соціально-психологічними факторами переживання самотності сучасними юнаками.

Завдання:

1) Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та сприйманням самотності, як ресурсу.

2) Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та загальним рівнем переживання самотності;

3) Дослідити взаємозв'язок між рівнем самореалізації та позитивним переживанням самотності;

4) Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та сприйманням самотності, як ресурсу.

5) Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та загальним рівнем переживання самотності;

6) Дослідити взаємозв'язок між рівнем спроможності до саморозвитку і самоосвіти та позитивним переживанням самотності;

7) Дослідити взаємозв'язок між спроможністю до саморозвитку і самоосвіти та рівнем самореалізації;

8) Дослідити трактування феномену самотності сучасними юнаками;

Методи наукового дослідження:

У Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з теми дипломного дослідження, а саме: розкриття поняття самотності, самореалізації та саморозвитку;

У Комплекс методик, який містить: Відкриті питання «Як ти проводиш час на самоті?», «Чи подається тобі проводити час на самоті?», «Що для тебе самотність?»; «Диференційний опитувальник переживання самотності ДОПО-3» Є.Н. Осіна та Д.А. Лєонтьева; «Оцінка спроможності до саморозвитку та самоосвіти» В.І. Андрєєва; «Багатофакторний опитувальник самореалізації особистості» С.І. Кудінова.

База проведення дослідно-експериментальної роботи: Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна», студенти спеціальності Психологі, 2-4 курс денної та заочної форми навчання.

Структура та обсяг дипломної роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (63 найменувань), додатків (3). Загальний обсяг дипломної роботи викладено на 83 сторінках, основний зміст - 64 сторінки.

Наукова новизна дослідження: полягає у виявлені зв'язку між соціально-психологічними факторами переживання самотності у юнаків та спрямованістю на самореалізацію, оцінку рівню самоосвіти та саморозвитку.

Практичне значення дослідження: полягає в роз'ясненні і пропаганді доцільності конструктивного використання самотності в нових соціальних умовах життя юнаків та у можливості свідомого використання результатів дослідження викладачами ВНЗ для зниженню загального рівню самотності юнаків.

.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ САМОТНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНУ

1.1 Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності.

У XX столітті проблема самотності набула безпрецедентного філософсько-етичного статусу. Самотність розглядають не тільки як одне з вічних і фатальних джерел страждань і відчаю в людському існуванні, а й як одне з вічних джерел людської історії. З наукового погляду самотність є одним із найменш розроблених соціально-психологічних понять.

У демографічній літературі наводяться статистичні дані про абсолютну кількість і процентне співвідношення людей, які не перебувають у шлюбі. Так, у деяких розвинених країнах (наприклад, у Нідерландах, Бельгії) самотні люди становлять близько 30 % від загальної чисельності населення. У США 1986 року налічувалося 21,2 млн. самотніх людей. Порівняно з 1960 роком ця цифра збільшилася втричі; очікується, що до 2000 року до них «приєднаються» ще 7,4 млн. осіб [3, с. 101].

В Україні, за даними перепису 1989 року, 10 126 тис. осіб не перебували у шлюбі, з них 6 805 тис. жінок. Така характеристика самотності в Україні зумовлена насамперед високою смертністю чоловічого населення і смертністю від неприродних причин (за оцінками, кожна третя мати може пережити своїх дітей). Крім того, повсюдна соціальна та сімейна дезорганізація, відсутність сучасних технологій допомоги самотнім людям перетворюють самотність на «злоякісну соціальну хворобу» [7, с.79].

У загальному вигляді самотність – це «почуття роз'єднаності з оточуючими, страх перед наслідками самотнього способу життя, тяжкі переживання, пов'язані з втратою життєвих цінностей і близьких людей, постійне відчуття покинутості й безглуздості власного існування». [1, с. 24].

У теоретичній спадщині, згідно з А.А. Артемоновою, Існує кілька підходів до розуміння проблеми самотності, проте кількість моделей,

присвячених самотності, не являє собою повного і систематизованого викладу. Більшість теоретичних міркувань про самотність або пов'язані з клінічною практикою, або випливають з наявних теорій. Перший психологічний аналіз самотності був опублікований Зілбургом (1938). Він розглянув феномени самотності та усамітнення. Самотність – це стан, що виникає внаслідок відсутності конкретного «когось». Самотність – це непереборне і постійне відчуття ізоляції. Що б людина не робила, самотність може роз'їдати її свідомість, як комаха. Згідно з теорією Зілбурга, самотність є відображенням таких рис характеру, як нарцисизм, манія величі та ворожість. Зілбург простежує витоки самотності в дитинстві. Діти пізнають радість любові та захоплення, а також шок від того, що вони – маленькі, слабкі істоти, які змушені чекати, поки інші задовольнять їхні потреби. Саме в цьому, на думку Зілбурга, криються витоки відчуженості, ворожості й агресивності одинака. [3, с.102].

Г.Салліван також вважав, що причини самотності дорослого приховані в дитинстві. У підлітковому віці потреба в міжособистісній близькості проявляється у вигляді потреби в друзях, з якими можна поділитися своїми думками. Підлітки з обмеженим соціальним розвитком, зумовленим неадекватними стосунками з батьками в дитинстві, зазвичай зазнають труднощів у формуванні дружніх стосунків з однолітками. Ця нездатність задовольнити свою потребу в близькості може призвести до того, що в дорослому віці вони відчуватимуть глибоку самотність.

Таким чином, аналізуючи проблему самотності, представники психодинамічної теорії, як правило, виходять насамперед із клінічної практики і розглядають самотність як наслідок її впливу на розвиток особистості в ранньому дитинстві.

Аналіз К. Роджерса заснований на «Я-концепції» індивіда. Роджерс вважав, що суспільство змушує людину поводитися відповідно до соціально заданих стандартів і обмежує її свободу дій певними шаблонами. У результаті виникає суперечність між внутрішнім (істинним) «Я» індивіда і його проявом

стосовно інших людей. Згідно з теорією Роджерса, переконаність у тому, що справжнє «Я» індивіда відкидається іншими, «утримує людей на самоті». Аналіз самотності, представлений Роджерсом, випливає з його клінічної практики, тобто роботи з пацієнтами. Роджерс розглядає самотність як прояв особистісної дезадаптації, яку він пов'язує з феноменологічним протиріччям усередині особистості та в її уявленні про себе. Згідно з його концепцією, зміст переживання самотності набувається індивідом під впливом різних життєвих чинників. [27, с. 246].

Представники екзистенціального підходу вважають, що людина самотня впродовж усього свого життя: «Немає нікого, хто міг би розділити з нами почуття і думки, ми одні у світі» [27, с. 24]. Прихильники цієї точки зору часто акцентують увагу на питанні: «Як жити, будучи самотнім?».«Суєта самотності – це захисний механізм, який утримує людину від розв'язання важливих життєвих проблем і спонукає до постійного прагнення до активності. Справжня самотність виникає з конкретної реальності самотнього існування, а також спричиняється різними життєвими ситуаціями (смерть, життєві зміни, трагедії), пережитими на самоті.» [28, с. 157]. Відтак, екзистенціалісти вважають, що людина може подолати власний страх самотності й набути навичок для позитивного його використання.

Р. Вейс підкреслює, «що самотність – це не тільки функція ситуативних чинників, а й продукт їхнього спільного (або інтерактивного) впливу. Вейс пояснює самотність у термінах таких соціальних стосунків, як прихильність, керівництво та оцінка. Іншими словами, самотність є результатом неадекватної соціальної взаємодії між людьми – взаємодії, яка задовольняє лише базові соціальні потреби індивіда.

Р. Вейс також вважає, що існує два типи самотності, кожен з яких має свої передумови та емоційні реакції. Емоційна самотність виникає внаслідок відсутності інтимних прив'язаностей, таких як кохання або шлюб. Емоційно самотні люди повинні відчувати щось схоже на тривогу покинутої дитини: занепокоєння, невпевненість і порожнечу. Соціальна самотність – це

відсутність значущих дружніх стосунків. Соціально самотні люди відчувають тугу і соціальне відчуження [3, с. 123].

Р. Вейс розглядає «нормальну самотність – стан, якого зазнає більшість людей протягом усього свого життя». Він розглядає самотність як нормальну реакцію. Вейс особливо відзначає поточні події в житті людини як важливий чинник формування самотності. Що стосується причин цього стану, то Вейс визнає, що в його формуванні може бути задіяний інстинкт самотності. [10, с. 331].

Дерлега і Маргуліс використовують терміни «інтимність» і «саморозкриття», щоб пояснити самотність. Як і Вейс, вони вважають, що соціальні стосунки, безсумнівно, сприятимуть реалізації їхніх справжніх цілей. Самотність виникає через відсутність відповідних соціальних партнерств, які могли б допомогти їм у досягненні цих цілей. Самотність виникає тоді, коли в міжособистісних стосунках людини відсутня інтимність, необхідна для довіри та спілкування. Закони інтимності ґрунтуються на припущенні, що люди намагаються підтримувати баланс між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів; Дерлега і Маргуліс розглядають самотність як нормальне явище в сучасному суспільстві. Акцентуючи увагу на постійному процесі балансування між очікуваним і досягнутим рівнем соціальної взаємодії, вони виокремлюють сучасні детермінанти самотності особистості. Ці дослідники вважають, що до самотності можуть призводити як внутрішні, так і зовнішні чинники особистості.

Дж. Фландерс запропонував цілісний системний підхід до проблеми самотності. Він ґрунтується на «розумінні системи як сукупності елементів, які впливають один на одного, зумовлюють один одного й утворюють єдине ціле». Поведінка організму відображає переплетення впливів із кількох рівнів, що діють одночасно як система. Ці рівні варіюються від клітинного до міжнародного. З цього погляду самотність – це механізм зворотного зв'язку, що дає змогу індивідуумам підтримувати стабільний оптимальний рівень взаємодії з людьми. Фландерс розглядає самотність не тільки як потенційно патологічний

стан, а й як корисний механізм зворотного зв'язку, що в кінцевому підсумку сприяє благополуччю людини [25, с.162].

Таким чином, самотність – це психологічний феномен, який ще недостатньо вивчений і потребує подальших досліджень. Існують різні підходи до розуміння та пояснення поняття «самотність», її детермінант і наслідків. Залишаються невирішеними питання про механізми формування цієї емоції та її значущості, а також про вікові та ґендерні відмінності в переживанні цього феномена. Ці та інші питання потребують подальшого опрацювання та детального вивчення дослідниками, особливо в галузі психології.

1.2 Поняття самотність в наукових дослідженнях.

Для того щоб виокремити самотність як психологічний феномен, необхідно відмежувати її від подібних понять. Розглядаючи феномен самотності, більшість дослідників наголошують на його відмінності від понять «самотність» та «ізоляція». Ізоляція – це відчуження людини від соціального середовища, яке визначається зовнішніми обставинами, а не внутрішніми переживаннями.

На відміну від ізоляції, самотність відображає розлад зі світом і самим собою і пов'язана з кризою страждання.

Адже можна бути самотнім, не будучи ізольованим від суспільства, а можна бути ізольованим і не відчувати самотності. Самотність як добровільна ізоляція також відрізняється від самотності. Люди можуть бути щасливими на самоті й не обов'язково відчувати емоційний стан самотності Вони можуть бути «самотніми в ...» Самотність – це складна емоція, яка керує всією особистістю – почуттями, думками і поведінкою [10, с. 169].

Самотність більш особистісна, ніж ізоляція, і крім зовнішніх симптомів має внутрішній, психологічний контекст

Іншими словами, можна виділити дві області. З одного боку, самотність розуміють як явище, що руйнує життя особистості, з іншого – як необхідну умову, етап розвитку, що сприяє самосвідомості та самовизначенню. Ця

відмінність вказує на недостатню вивченість феномена самотності. Н.В.Хамітов «Самотність поділяється на внутрішнє і зовнішнє. У людей, які вважають себе дуже самотніми, можна спостерігати внутрішню самотність. Такі люди ніби не ізольовані від інших, а відчувають себе самотніми, в контексті об'єктивного втручання особистості в міжособистісні стосунки. Вниз, суб'єктивно переживати ізоляцію від інших. Самотність реальна, тому що немає поруч конкретних родичів, а соціальна взаємодія з іншими об'єктивно ізольована».[22,с 43].

Інакше кажучи, самотність пов'язана не тільки з проблемами спілкування і міжособистісних стосунків, а й з особливостями особистості. Особистість – це соціальне утворення, але для саморозвитку та самовдосконалення іноді необхідно зустрітися із самим собою на самоті.

Залежно від тривалості стану самотності Е. Фромм вважає його «універсальним і стабільним переживанням, притаманним вільній особистості на будь-якій стадії її розвитку» [23, с. 88], а Е. Еріксон – «відчуттям власної автономії, що тимчасово виникає, а відтак феноменом, який має універсальний статус. Не слід вважати його феноменом з універсальним статусом» [16, с. 8]. Це стан, який людина може відчувати лише в певний час, наприклад, під час особистісної чи вікової кризи. Жодна з цих точок зору не є взаємовиключною, а радше доповнює одна одну. Обидві вони припускають, що самотність – це єдине переживання, яке виникає в різні періоди життя і під впливом різних вікових чинників та обставин. Імовірно, тільки маленькі діти вільні від симптомів самотності. Діти повинні самостійно пізнавати навколишній світ і навіть хочуть побути на самоті, щоб досліджувати його.

«У підлітковому віці самотність набуває форми непристосованості до групи, розчарування в друзях і відчуття своєї несхожості на інших. Самотність у підлітковому віці пов'язана з особистим життям, самотність у зрілому віці – з проблемами самотнього життя, а самотність у літньому віці – з виходом на пенсію і втратою близьких людей. У кожному віці існують свої відтінки самотності. Для глибшого аналізу феномена самотності необхідно враховувати

процес суспільного розвитку. Так, Ю.М.Швалб і О.В.Данчева розглядають різні історичні епохи» [21]. У минулому столітті широкого поширення набула ідея загальної рівності, а також ілюзія можливості братерства. Індивідуальна свідомість є колективною і цілковито визначається належністю до тієї чи іншої соціальної групи – расової, родової або общинної. У цих рамках конкретна людина є лише носієм і представником ідей, норм і цінностей колективного племені. Тому одна людина ніколи не може конфліктувати з іншою людиною як з особистістю. Конфліктувати може тільки наше «ми» - «вони» інших людей. Природно, у цьому разі людина не відчужена від своєї соціальної групи, тому самотності як соціально-психологічного явища не існує. Лише в античності структура свідомості поступово почала змінюватися і виникла особлива форма «приватної свідомості». Лише в епоху Відродження було проведено відмінність між індивідуальністю як психологічною характеристикою людини та її самовідчуттям. Наявність унікальних властивостей і якостей стає цінною і визначальною ознакою «Я-свідомості». Вона трактувалася як необхідна умова формування творчого потенціалу та індивідуальності людини. Лише в епоху модерну, тобто в останні 300 років, коли відбулося розділення особистості та суспільства, «приватна свідомість» стала домінантною [4, с. 137].

У сучасній науці самотність трансформувалася в наукове мислення. Технології замінили безпосереднє спілкування з людьми, оскільки в більшості випадків співрозмовник персоніфікується якимось технологічним пристроєм, що віддаляє людину від іншої.

Феномен самотності вивчали з давніх часів і досі розглядають у філософії, соціальних і психологічних науках. Визначення поняття «самотність» трактується неоднозначно. Складність визначення терміна зумовлена тим, що самотність як соціально зумовлене явище не має чітко виражених критеріїв і ускладнена чинником особистісного відображення досвіду свідомістю. У психологічному словнику дається розгорнуте тлумачення: «Самотність – один із психогенних чинників, що впливають на емоційний стан людини, яка перебуває у зміненому (аномальному) стані

ізоляції від інших людей» [30]. В альтернативному варіанті самотність – це соціально-психологічний феномен, емоційний стан, пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків із людьми та/або страхом їх втратити внаслідок вимушеної або вже наявної внаслідок психологічних причин соціальної ізоляції. У рамках цього трактування виокремлюють два різні феномени: активна самотність – усамітнення і пасивна самотність – ізоляція, проте в більшості випадків поняття самотності має неґативну конотацію.

У сучасній соціальній науці досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи самотності. Науковці досі не можуть чітко відповісти на запитання про причини та умови виникнення цієї проблеми, що вкрай ускладнює її практичне розв'язання. Крім того, відсутність єдиного підходу до трактування поняття «самотність» перешкоджає точній діагностиці цього явища. Тим не менш, розроблений ряд теоретичних моделей феномену самотності:

Концептуальне підґрунтя пояснення самотності в психоаналізі трактується через базові імпульси та обмеження, які накладає на них суспільство з метою їхньої трансформації в різноманітні культурні форми – цінності, ідеали, смисли, норми тощо. Щоб уникнути надмірного тиску і пресингу з боку соціальних структур, людям нічого не залишається, як уникати гомогенних суспільств, тобто саме суспільство змушує їх бути самотніми. Мета самотності – зберегти свою біологічну ідентичність. Таким чином, самотність видається насильницьким механізмом, спричиненим самим суспільством, особливо суспільством, що висуває до людини високі духовно-моральні вимоги.

На думку Е. Фромма, неусвідомлення людини за своєю суттю соціальне і є продуктом соціальних відносин. Люди пов'язані із суспільством усіма шарами несвідомого. Це є запорукою здорового психічного розвитку та стабільного життя. Суть людського існування полягає в «прагненні людини вступати у стосунки і зв'язки з навколишнім світом, прагненні, головне завдання якого – уникнути самотності». Таким чином, на думку Фромма, люди вже

неусвідомлено намагаються уникнути самотності на рівні інстинктів, несвідомих настанов, «норм» і образів, що чинить руйнівний вплив на психіку.

Відповідальність за виникнення самотності лежить на суспільстві, в якому відбуваються процеси, що призводять до самотності; як чинники, що посилюють самотність у сучасному суспільстві, К. Боуман називає ослаблення зв'язків у первинних групах, підвищення сімейної та соціальної мобільності.

У цій концепції виокремлюється невідповідність між соціальним та особистим досвідом індивіда [8] Л. Пепло у своїй книжці «Самотність і самооцінка» пише, що когнити є опосередковувальним фактором у відносинах між нестачею соціалізації та почуттям самотності. Когніції про причини самотності впливають на інтенсивність переживань і сприйняття самотності. На її думку, самотність виникає тоді, коли людина помічає невідповідність між бажаним і досягнутим рівнем соціальних контактів. На думку Пепло, когнітивні чинники – це процеси, які відбуваються всередині людини і координують реальність та її діяльність.

У рамках теорії прив'язаності соціолог Роберт Вейс вважає, що існують два стани, які люди схильні називати самотністю: соціальна самотність – відсутність інтеграції в суспільство, і емоційна самотність – відсутність надійного об'єкта прив'язаності [8]. Ця відмінність операціоналізована в багатьох наявних шкалах самотності. У деяких дослідженнях також емпірично проводиться відмінність між ситуативною самотністю та самотністю як стабільною особистісною характеристикою, а також самотністю в різних типах стосунків..

Самотність розглядається як нормальне переживання в умовах постійної автоматизації суспільства. У сучасному індустріальному і постіндустріальному суспільстві самотність неминуча і слугує індикатором відхилень від оптимального психологічного балансу людини.

Прихильники приватного підходу вказують на притаманну людині потребу в довірчих і чесних стосунках з іншими людьми. Це прагнення трактують як одне з базових: поверховість міжособистісних стосунків, що не

зачіпають глибокої психологічної реальності, крихкість людських зв'язків, формальні та прагматичні стосунки формують у людини відчуття самотності.

Вважається, що всі люди від початку і до кінця самотні. Це лише прояв даної природи тією чи іншою мірою. Ізольованість, несумісність і некомунікабельність, а також переживання кінця власного існування – вічні риси людського буття з екзистенціального погляду. Самотність як психічний феномен – це насамперед властивість свідомості. На думку екзистенціалістів, самотність – це «самосвідомість» власної самотності, яка притаманна людській психіці й тому не може бути подолана. Самотність можна зрозуміти як частину власної людської природи і примиритися з нею, але позбутися її неможливо. Тільки переживання і пізнання своєї природи робить людину людиною.

Маслоу вивчив особливості особистостей, які самоактуалізуються, і дійшов висновку, що для них характерна потреба в самотності. Він докладно зупиняється на змісті та природі цієї потреби і визначає її як нормальну й абсолютно необхідну для тих, хто прагне самопізнання, самовдосконалення та самоактуалізації. Для людини, яка прагне самоактуалізації, необхідна не тільки самотність. Звичайно, така самотність може бути використана в позитивному і конструктивному для людини ключі. Без самотності неможливе справжнє самопізнання. І тут стає важливим характер переживання цього стану.

Коли ми говоримо «позитивний» або «негативний», ми маємо на увазі те, як людина використовує самотність, який сенс вона надає своєму досвіду і чого вчиться на його основі. Зміна, пов'язана з нерозумінням з боку інших людей, особливо значущих, може мати діаметрально протилежні наслідки. Деякі люди хочуть, щоб їх розуміли, і готові щось робити для цього, хоча можуть і не знати, що саме. З іншого боку, деякі люди впадають у відчай від того, що їх не розуміють, і нічого не роблять для того, щоб змінити своє уявлення про світ, а залишаються при своїй думці.

Представники феноменологічного підходу наголошують на великому розриві між «чистими» схемами спілкування та міжособистісних стосунків, притаманними свідомості, і реальним станом індивідуальних комунікаційних

мереж. Цей розрив і є основною причиною самотності. Люди прагнуть «правильної» комунікації, тобто тієї моделі спілкування, яка вважається ідеальною в даному суспільстві.

Іншими словами, суспільство змушує людину поводитися відповідно до своїх нормативно-феноменологічних ідеалів, які можуть не збігатися з її особистими особливостями, думками, інтересами, бажаннями, прагненнями тощо. У результаті люди усвідомлюють, що вони «не такі, як більшість», тобто не такі, як усі, і починають відчувати свою «відірваність від маси», якусь відстороненість, «несправедливість» і несхожість з іншими. Вони усвідомлюють, що не відповідають тим феноменологічним ідеалам, які нав'язуються їм суспільством і сім'єю. Це викликає своєрідне страждання і є змістом стану самотності [11].

Розглядаючи самотність як духовний феномен, чимало науковців наголошують на її відмінності від таких понять, як «ізоляція» або «ізольованість», і вважають, що самотність має специфічний внутрішній контекст. Ізоляція розрізняється на фізичну, емоційну та соціальну, відноситься до вимушеного просторового стану людини по відношенню до соціального оточення і є зовнішньо зумовленою ситуацією, а не внутрішнім психічним переживанням [24]. Самотність – це нормальний стан, що виникає внаслідок відсутності будь-кого або будь-чого і є єдиним варіантом позитивного вираження самотності в житті людини. Цей стан є необхідним елементом для самопізнання, самовизначення, реалізації творчого потенціалу та особистісного зростання. Самотність справляє конструктивний і позитивний вплив на психіку людини [16].

Важливою ситуацією, що впливає на рівень розвитку самотності, можна вважати нову ідеологію панування прибутку, яка утверджує такі ціннісні уявлення, як егоцентризм, індивідуалізм і кар'єризм. Ці атрибути нової монетаристськи зорієнтованої свідомості призводять до послаблення соціальних зв'язків, родинних, дружніх та родинних зв'язків, що зрештою посилює стан відчуженості, розгубленості та самотності.

Групи людей схильних до самотності:

1. Люди, чия потреба в самоствердженні не задовольняється і які зосереджені виключно на власному успіху.

2. Люди, у яких сильні стереотипи поведінки і, як наслідок, вони не можуть вийти з обраної ролі і не можуть дозволити собі бути нестриманими.

3. Навпаки, люди, що вирізняються яскраво вираженою нестандартною поведінкою, чий світогляд і поведінка не відповідають правилам і нормам, що склалися в наявній популяції.

4. Люди, які зосереджуються на власному внутрішньому світі й уявляють події та внутрішні стани власного життя як виняткові, не схожі на все те, що відбувається з іншими.

5. Люди сором'язливі, з низькою самооцінкою, які недооцінюють себе і тому побоюються, що стануть нецікавими, завжди прагнуть сховатися в тіні. У результаті вони залишаються непоміченими.

Цікавими є також дані, отримані групою вчених з Каліфорнійського університету під керівництвом Е. Сігельмана, про схильність до самотності залежно від типу особистості. Серед рис, які найгірше впливають на психологічну адаптацію, вони перелічили: відчуття себе невдахою, жалість до себе, прагнення дистанціюватися від людей, уникнення інтимного спілкування, оманливість, ненадійність та ворожість щодо інших.

Отримані нею результати дещо відрізняються від наведених вище. Згідно з її дослідженням, самотні студенти є менш нарцисичними, менш упевненими в собі, більш чутливими до відкидання та більш інтровертованими; Є.Н. Заворотних вивчала соціально-психологічні детермінанти самотності [15] і виявила, що самотність здебільшого визначається низькими показниками за шкалою екстраверсія-інтроверсія, цілям, мотивації уникання невдач і почуттю рівноваги, і дійшли висновку, що вона визначається високими показниками за шкалами «Мотивація до успіху», «Сором'язливість», «Дратівливість», «Емоційна нестійкість» і «Депресія». Наприклад, люди з такими рисами, як інтроверсія, відсутність мети в житті, неврівноваженість, надмірна мотивація

до успіху (з переважанням невиправданого ризику), сором'язливість, дратівливість, емоційна нестійкість та депресія, можуть опосередковано свідчити про самотність. Загалом наявність або відсутність цих рис сама по собі не може бути використана для діагностики самотності, для цього необхідна детальніша і змістовніша робота, але отримані дані вельми корисні як довідковий матеріал.

1.3 Теорії самотності

Загалом у розвитку теорії можна виокремити три етапи:

1) Позиції та погляди, що підкреслюють важливість феномена самотності як для психології, так і для життя загалом.

2) Вивчення цього феномена та спроби порівняння його природи з іншими подібними явищами з метою виявлення його специфіки.

3) Власне теоретичний етап, на якому теорія виникає у своєму повному вигляді. Що стосується теорій самотності, то більшість із них не вийшла за рамки другого етапу.

Наявні теорії самотності мають епізодичний і систематичний характер і поділяються на вісім основних груп.

1. Психодинамічні.
2. Феноменологічні.
3. екзистенційні-гуманістичні.
4. Соціологічні.
5. Інтеракціоністичні.
6. Когнітивні.
7. Інтимні.
8. Теоретико-системні.

1. Психодинамічна модель, а точніше моделі, що включають в себе погляди психоаналізу.

Фрейд вивчав самотність не як річ саму по собі, а в контексті вивчення страху смерті та формування его. У його концепції самотність постійно

присутня в людському досвіді, починаючи з дитинства. Страх самотності в принципі працює позитивно, оскільки змушує людей спілкуватися. Загалом самотність інтегрує все суспільство.

Самотність – це феномен, характерний для свідомості. Однак ми не завжди самотні. Якщо і є альтернатива, то це спільнота (дружба, любов). Коли ми відчуваємо дружбу і любов, самотність не стає реальністю, а створює можливості для подальшої дружби і любові. Вейсс стверджує, що: самотність закладена у внутрішній природі та конституції людини. Люди психологічно і фізіологічно самотні.

Дж. Ховард: людина – єдина самосвідома істота в тваринному царстві. У цьому сенсі вона самотня. Тому вона завжди прагне вирватися з цієї оболонки, об'єднавшись. Вона або намагається «ввібрати» в себе інші речі, або намагається прорватися через власні кордони. Ні те, ні інше повністю неможливо. Тому впродовж усього життя ми прагнемо об'єднатися за допомогою спілкування, дотиків, самовираження і зовнішніх дій, щоб вийти за власні кордони і стати менш самотніми.

Фромм: моральна самотність визначається як нездатність людини ставитися не тільки до інших людей, а й до цінностей та ідеалів загалом. Досягнувши рівня особистої самосвідомості та утвердивши власну ідентичність (особистісну), люди раптом стикаються з абсолютною самотністю. Адже вони не можуть повною мірою прийняти цінності, ідеали та внутрішній світ інших людей. У зв'язку з цим виникають проблеми. З одного боку, людина прагне відокремитися від аморфної сфери, але, з іншого боку, внаслідок цього вона почувається самотньою, а отже, невпевненою в собі. Тому починається зворотний шлях (спроби досягти спільності), який, однак, так і залишається нереалізованим. Усі спрямовані назовні інтереси – це спроби уникнути неминучої самотності. Упродовж життя кожна людина виробляє індивідуальні стратегії уникнення самотності, які відбиваються в її особистості. Тому Фромм виділяє наступні типи характерів: садист, мазохіст, конформіст.

Це неконструктивні способи позбавлення від самотності, оскільки вони руйнують самосприйняття, руйнують особистість і самоідентифікацію. Ефективнішим способом подолання страху самотності може бути розвиток почуття спільності, тобто возз'єднання себе з іншими людьми в дружбі та любові.

Ще одна, дуже схожа з попередніми, концепція належить Мартіну Буберу: рятуючись від постійної тривоги і страху, людина біжить:

1) в індивідуалізм;
2) в колективізм.

У першому випадку присутність інших знецінюється. У другому випадку відповідальність замінюється колективною. Колектив забезпечує повну безпеку (домінує тільки зовнішня реальність). Але це лише ілюзія, позбавлення від самотності. Так само як і групи не дають справжньої близькості.

Тільки зустрівшись з іншими людьми, які мають індивідуальність, можна звільнитися від самотності. Автор вважає, що цей процес можливий тільки після переживання «шоку від зустрічі» з іншими людьми. У групі індивід відмовляється від себе. Справжні стосунки можуть існувати тільки між справжніми особистостями.

Висновки до 1 розділу

При аналізі проблеми самотності представники психодинамічної теорії спираються здебільшого на клінічну практику і схильні розглядати самотність як наслідок впливу раннього дитинства на розвиток особистості.

Таким чином, незважаючи на те що в наявних теоретичних джерелах виокремлено кілька підходів до розуміння проблеми самотності, кількість теоретичних моделей самотності не дає повного та систематизованого уявлення про неї. Самотність – це соціальний стан, що відображає психофізичний стан людини, який ускладнює встановлення нових і підтримання старих контактів.

Самотність у юнацькому віці може мати серйозний вплив на психічне та емоційне благополуччя юнаків. Цей період життя вже сам по собі є складним,

оскільки вони стикаються зі значними змінами в своєму тілі, мозку, соціальних відносинах і самоідентифікації. Самотність може підсилити ці виклики та призвести до виникнення різних проблем.

Загалом, висновок може бути таким: самотність у юнацькому віці може призвести до зниження самооцінки, відчуття відокремленості, депресії, анксіозності та інших психічних проблем. Це може також впливати на академічні досягнення, соціальні відносини та загальну якість життя. Тому важливо надавати підтримку, розуміння та можливості для соціальної взаємодії, щоб зменшити ризик виникнення самотності та сприяти їхньому психічному та емоційному благополуччю.

Таким чином, самотність – це широко розповсюджене явище, яке має психологічні причини та впливає на особистісні характеристики самотніх людей.

РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ.

2.1. Опис методик для проведення емпіричного дослідження

Вибірку досліджуваних склали студенти Вінницького соціально-економічного інститут та коледжу.

Для здійснення дослідження ми використовували такі методики:

1. Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова).
2. Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін).
3. Методика діагностики субєктивного відчуття самотності (Д.Рассел, М.Фергюсон).
4. Методика виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).
5. Шкала тривоги Спілбергера

Також на етапі емпіричного дослідження було використано метод математичної обробки даних, а саме комп'ютерну програму STATISTICA.

Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова)

Опитувальник, розроблений Є.Є. Роговою, допоможе оцінити рівень переживання особистістю самотності.

Випробовуваним пропонують відповісти «так» або «ні» на низку запитань, що дають змогу визначити типологічні особливості їхньої особистості.

Отримані результати порівнюються з ключем тесту, і за кожен збіг нараховується один бал. Максимальна оцінка за кожним типом самотності становить 10 балів. На підставі сумарного бала рівні самотності диференціюються таким чином:

- 0-3 балів – низький рівень;
- 4-6 балів – середній (адаптивний) рівень;

- 7-10 балів – високий рівень самотності.

Методика діагностики переживання самотності Є.Є. Рогової передбачає визначення декількох видів самотності.

Тимчасова самотність є найпоширенішою формою самотності та розглядається як короткочасний стан ізоляції. Цей стан може виникати внаслідок сильних стресових ситуацій у житті людини, таких як смерть близької людини або розрив певних стосунків. У цьому разі після нетривалого періоду дистресу самотня людина зазвичай адаптується до життя з втратою і долає самотність.

Постійна самотність – це психоемоційний стан, що розвивається за нездатності людини протягом тривалого часу встановлювати значущі соціальні зв'язки і, як наслідок, нездатності задовольнити свою потребу в психосоціальній взаємодії.

Емоційна самотність – це стан, що виникає внаслідок відсутності прив'язаності до людини, як хотілося б, або руйнування таких емоційних зв'язків, якщо вони є (позитивні чи негативні почуття та емоції, пов'язані із самотністю; прийняття чи відкидання самотності людиною, яка відчуває такий стан). Цей тип самотності може виникати в разі емоційної байдужості батьків до своїх дітей або оточуючих дорослих, відкидання однолітками в дитячому або підлітковому віці.

Поведінкова самотність – це тип самотності, що виявляється в періоди конфліктів, втрати зв'язків з оточуючими, відсутності або нестачі доступних соціальних кіл (наприклад, відсутність значущих дружніх стосунків і почуття спільності та єдності, виключення з референтних груп). Цей тип самотності виражається як в активних проявах (зусилля, уникнення, афіліація, залученість), так і в пасивних поведінкових проявах.

Когнітивна самотність – це стан, пережитий людиною внаслідок усвідомлення власної депривації (вона відчуває почуття внутрішньої самотності, порожнечі та відчуженості). Когнітивна самотність може бути

наслідком раптової зміни пріоритетів або цінностей у стосунках з іншими людьми, відмінностей у поглядах, інтересах і прагненнях.

Самотність зазвичай супроводжується почуттям роздратування, відчуженості та низкою депресивних симптомів.

Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін)

Методика спрямована на визначення типу та інтенсивності самотності.

Респондентам пропонується 30 запитань або тверджень і два варіанти відповіді на них (так чи ні). Респонденти обирають той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає їхнім уявленням про себе.

На тлі загального стану самотності автори методики виокремлюють ще три типи самотності

Дифузна самотність. Для людей, які переживають цей тип самотності, характерні сумніви та підозрілість у стосунках з оточуючими, адаптивність та адаптивна поведінка в конфліктних ситуаціях, емпатія на всіх рівнях, збудливість, тривожність як ситуативний поведінковий прояв або як стійка риса особистості, надемоційність та орієнтація на спілкування. Подібні розбіжності можна пояснити тим, що такі люди ідентифікують себе з іншими людьми, які мають інші психологічні риси.

У стані інтенсивного переживання дифузної самотності людина прагне до взаємодії з іншими людьми і з ними, намагається знайти підтвердження своєї значущості у спілкуванні з ними. Це відбувається тому, що така людина не намагається взаємодіяти з власними почуттями, не довіряє своїм відчуттям, а лише намагається вдягнути на себе образ іншої людини.

Така людина дуже гостро реагує на стресові ситуації й обирає стратегію пошуку співчуття та підтримки в оточуючих, тому стрес для неї практично завжди переходить у форму дистресу. Такі люди інтуїтивно відчувають свою приховану екзистенційну самотність і відчувають сильний страх. Вона намагається "втекти" від своїх переживань і почуттів щодо людей і обирає стратегію взаємодії з тими, хто, на її думку, пропонує хоча б тимчасове прийняття, ідентифікацію. Така людина завжди демонструє абсолютну незгоду

з ідеями, поглядами, світоглядом, цінностями та уподобаннями людей, з якими вона вступає в контакт. Можна сказати, що така людина починає жити, використовуючи психічні ресурси об'єкта ідентифікації, тобто ототожнюючи себе з іншими. Вони поводяться так, що позбавляють себе можливості задовольнити свою потребу в справжньому спілкуванні з іншими людьми. Результатом такої поведінки є інтенсивне переживання глибокої самотності, постійний страх, фрустрація та відчуття безглуздості власного існування.

Відчужуюча самотність – це психоемоційний стан, що характеризується збудливістю, тривожністю, циклічністю настрою, низькою емпатією, небажанням співпрацювати та йти на компроміс, підозрілістю та залежністю від міжособистісних відносин (тенденція до залежних стосунків).

Ці тенденції сприяють відриву і навіть відчуженню від інших людей, від загальноприйнятих норм і цінностей суспільства, від світу загалом. Цей стан характеризується втратою значущих зв'язків і контактів, комунікативної приватності та інтимності, здатності до формування близьких стосунків з іншими людьми. Люди, які відчувають цей стан, почуваються покинутими, небажаними, загубленими і відкинутими іншими. Не знайшовши необхідного розуміння, емоційної близькості та зворотного зв'язку, вони пригнічені усвідомленням нестерпної неможливості бути вислуханими, і часто всі ці ситуації призводять до глибокого відчуття безглуздості та марності власного існування. Коли людина усвідомлює це, вона втрачає інтерес до певних аспектів життя і втрачає сенс життя взагалі. Таке ставлення до життя стає для них нестерпним і часто призводить до суїцидальних думок. Зазвичай такі люди виявляють недовіру, підозрілість, проєктують власні почуття та емоції на інших, очікують злих вчинків від оточуючих, часто з ознаками туги, розпачу та депресії. Ці люди повністю усвідомлюють, що перебувають у депресії, але водночас не мають можливості будь-кому зізнатися у своїх почуттях.

Відчужувальний характер цієї депресії означає, з одного боку, тривалість цього процесу, а з іншого – його біполярний характер, тобто з часом об'єкт

відчуження набуває статусу його суб'єкта, що стає очевидним стосовно людини, яка переживає цей вид самотності.

Дисоціативна самотність – найскладніший стан самотності як за глибиною та інтенсивністю переживань, так і за їхнім походженням і проявом. Його перебіг визначається дуже яскравим процесом ідентифікації та відчуження, до того ж його радикальні зміни можна спостерігати навіть у стосунках з однією і тією ж людиною. Спочатку така людина ідентифікує себе з іншою людиною, приймаючи її спосіб життя як свій власний і наслідуючи його. Однак насправді це відчуження – не що інше, як ставлення людини, яка переживає стан дисоційованої самотності, до самої себе. Іншими словами, одні аспекти, якості та характеристики своєї особистості людина приймає, а інші категорично заперечує і відкидає. Тільки-но проекція таких рис, що «відкидаються», відбивається на особистості людини, з якою вони ототожнюються, її негайно і повністю відкидають, що призводить до гострого й інтенсивного почуття відчуження. Почуття самотності дуже гостре, виразне, абсолютно усвідомлене і вкрай болюче.

Дисоціативна самотність супроводжується абсолютно протилежними тенденціями, такими як тривожність, збудливість, прояви, поєднання високого і низького рівнів емпатії (за відсутності середнього рівня емпатичних проявів), егоїстичні міжособистісні стосунки та тенденції, які підкоряються.

Загальний стан самотності (без зазначення конкретного типу) може поєднувати в собі різні ознаки окремих типів самотності або формуватися в результаті переживання одного типу. Переживання самотності може варіюватися від однієї форми до іншої, але в будь-якому разі для людини, яка перебуває у стані самотності, характерні тривога, емоційна або особистісна відчуженість від оточуючих, нездатність установити близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми та незадоволені екзистенціальні потреби. [24].

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Цей діагностичний опитувальник був розроблений для визначення рівня самотності – ступеня, до якого людина почувається самотньою.

Респондентам пропонується низка тверджень і пропонується розглянути кожне твердження по черзі та оцінити його з погляду частоти зустрічальності в житті респондента. Оцінки виставляються за допомогою варіантів «часто», «іноді», «рідко» і «ніколи». Обраний варіант позначається знаком "+" у бланку відповідей.

Результат підраховується за кількістю кожного варіанта. Підсумкова сума множиться на три для «часто», на два для «іноді», на один для «рідко» і на нуль для «ніколи». Максимальний бал за самотність становить 60.

«Інтерпретація результатів

- 0-20 балів – низький рівень самотності;
- 20-40 балів – середній рівень самотності;
- 40-60 балів – високий рівень самотності» [6].

Почуття самотності можна розділити на кілька груп:

1) До першої групи належать безнадійність, паніка, безпорадність, страх, безвихідь, покинутість, знедоленість і вразливість.

2) До другої групи належать депресивні симптоми, туга, меланхолія, спустошеність, ізоляція, жаліть до себе, меланхолія і туга за конкретною людиною.

3) До третьої групи належать нестерпна нудьга, нетерпіння, бажання змін, скутість, дратівливість і відсутність самоконтролю.

4) Четверта група охоплює саморуйнування, непривабливість, почуття нікчемності, неповноцінності, сором'язливість, тривогу і відчуженість.

Існує п'ять груп переживань або станів, що викликають самотність:

1) Перша група включає: свободу від прив'язаності до інших, відсутність близьких і відрив від значущих стосунків.

2) Друга група – відчуження, відчуття себе не таким, як усі, нерозуміння оточення, нікчемність і відсутність близьких друзів.

3) Третя група охоплює відчуття самотності, непотрібності та відсутність близького соціального кола.

4) До четвертої групи чинників належать вимушена ізоляція, прив'язаність до дому, прикутість до ліжка, відсутність матеріального достатку.

5) П'ята група охоплює зміну звичних умов життя і роботи, перебування далеко від дому, часті переїзди і подорожі.

Крім того, люди по-різному реагують на те, що їм доводиться відчувати стан самотності. Ці реакції також можна розділити на кілька груп:

1) До першої групи належать сумна пасивність, плач, постійний сон, замисленість, бездіяльність, переїдання, вживання транквілізаторів, виникнення залежностей і пристрастей.

2) До другої групи належать активна самотність, трудоголізм, інтерес до музики, спорту, прогулянок.

3) До третьої групи належать шопінг, витрачання грошей і шопінг-залежність.

4) До четвертої групи належать соціальні контакти, збільшення спілкування з друзями та розширення кола спілкування.

Методика виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

Обстежуваному пропонують відповісти "так" або "ні" на низку запитань, які дають змогу визначити комунікативні або організаторські схильності людини (наприклад, уміння чітко і швидко встановлювати ділові та соціальні контакти з людьми, готовність до розширення контактів, участь у груповій діяльності, здатність впливати на людей).

Коефіцієнт (К) для комунікативних або організаторських схильностей – це відношення числа відповідей, що відповідають ключу, до 20.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги» Ч.Д.Спілбергера

«Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як

стійка характеристика людини). Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним» [9].

Тест складається з двох субшкал: перша, Шкала ситуативної тривожності, використовує власні відчуття страху, напруження, тривоги та збудження вегетативної нервової системи для оцінювання поточного стану тривожності респондента через визначення його самопочуття в «тут і зараз».

Ситуативна або реактивна тривожність як психоемоційний стан людини характеризується суб'єктивно пережиті емоціями, такими як напруга, занепокоєння і полон. Цей стан проявляється як емоційна реакція на стрес і змінюється за інтенсивністю та динамікою в часі.

Друга шкала – шкала особистісної тривожності – оцінює відносно стабільні аспекти особистості, схильність до тривожності, а також стани спокою, впевненості та захищеності.

Особистісна тривожність розуміється як стійка особистісна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривожності, тобто сприйняття ним різних ситуацій як загрозливих і схильність реагувати на кожну з них певним чином.

Особистісна тривожність є конституціональним обмеженням, що визначає схильність до сприйняття загрози в широкому діапазоні ситуацій. Якщо особистісна тривожність висока, то кожна з цих ситуацій буде для людини стресовою, і вона відчуватиме сильну тривогу.

Як характерна риса, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів (зокрема самооцінки та самоповаги), які людина сприймає як небезпечні. Люди, які належать до групи високої тривожності, сприймають загрози для своєї самооцінки та життя в найрізноманітніших ситуаціях і, як правило, реагують на них станом значної та вираженої тривоги.

Під час аналізу результатів самооцінки слід мати на увазі, що сумарний бал за кожною субшкалою коливається від 20 до 80 балів. Що вищий сумарний бал, то вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної), притаманний цій людині [29].

2.2 Аналіз отриманих результатів

Отримані результати за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) ми наводимо у наступній таблиці.

Інтерпретація отриманих результатів

Середній бал тимчасової самотності становить 5,4, постійної – 2,7, емоційної – 5,4, поведінкової – 3,7 і когнітивної – 2,9. Інакше кажучи, найвищі показники в цій вибірці припадають на тимчасову й емоційну самотність, а найнижчі – на когнітивну самотність.

Наведені вище результати, виражені у відсотках, показано на рис.2.1.

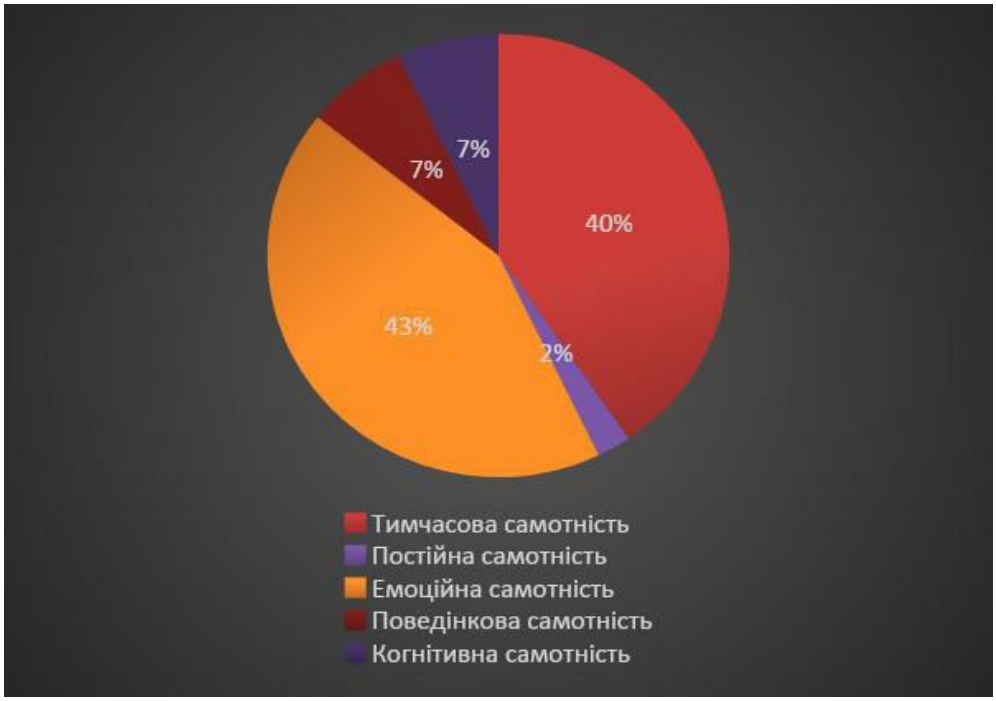


Рис.2.1. Види самотності за методикою Є.Є. Рогової (групові тенденції у відсотковому вираженні)

З рис.2.1 видно, що 43% респондентів відчувають душевну самотність. 41% опитаних відчувають тимчасову самотність. 7% респондентів відчувають поведінкову самотність. 7% респондентів також відчувають когнітивну самотність. Що стосується постійної самотності, то від неї страждають лише 2% респондентів.

Більш детально наведені вище результати можна побачити на рис. 2.2.

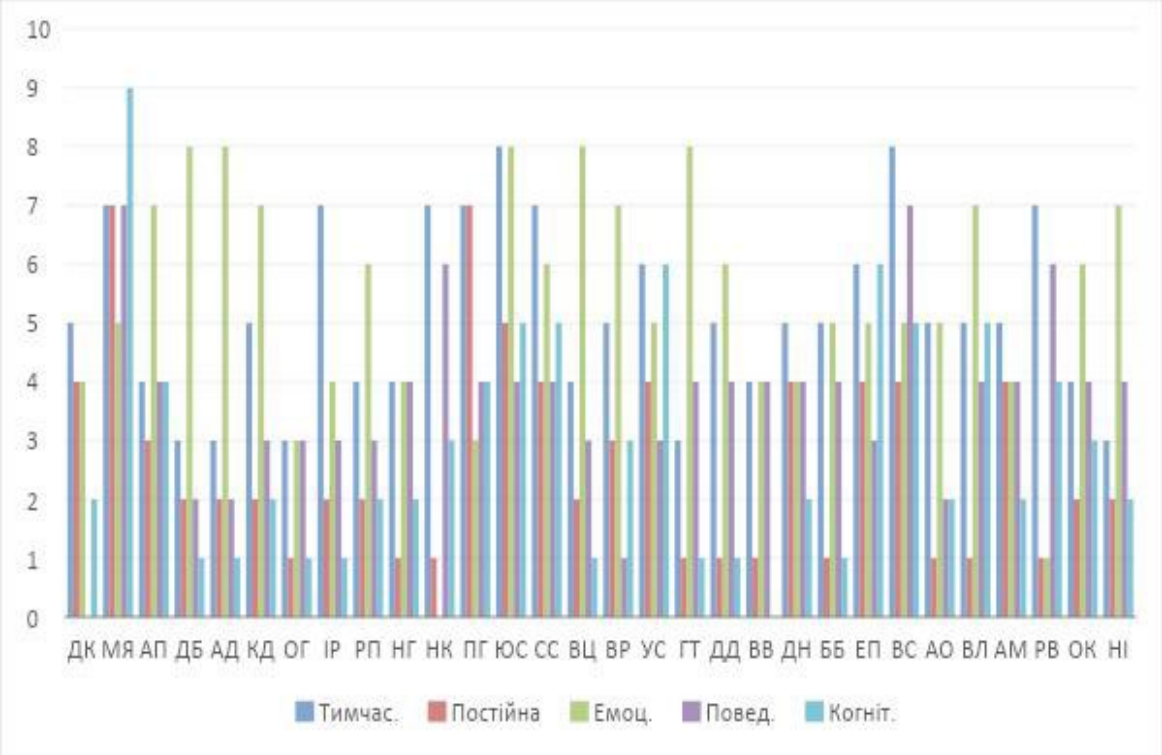


Рис.2.2. Співвідношення видів самотності у респондентів за методикою Є.Є. Рогової

На цьому малюнку показано відсоткове співвідношення різних видів самотності серед окремих респондентів. Знову видно, що емоційна та тимчасова самотність є найвищою..

Аналіз результатів за опитувальником для визначення виду самотності (С.Г. Корчагін)

Ми досліджували наявність конкретних типів самотності у вибірці студентів, результати яких подано в таблицях Додатка.

Середній бал дифузного типу самотності становить 5,4, відчуженого – 6,1, дисоційованого – 7,1, а показник для виявлення загального стану самотності (без зазначення конкретного типу) – 7,1. Найбільший відсоток можна віднести до дисоційованого типу самотності, а також до показника загального стану самотності (без визначення конкретного типу). З іншого боку, найнижчий показник належить до дифузного типу самотності.

Отримані нами результати можна зобразити у наступній діаграмі.

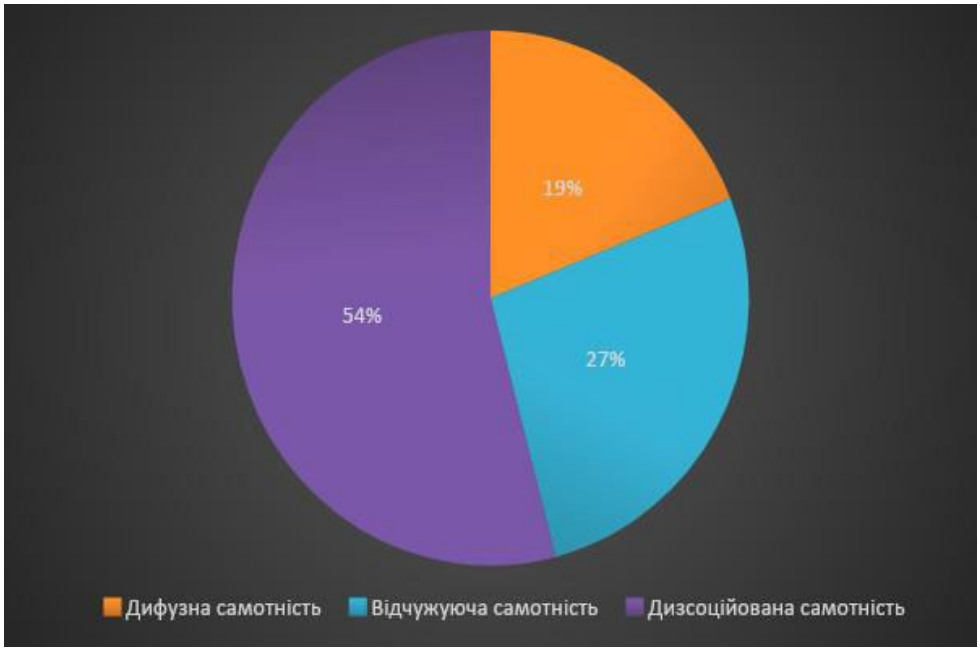


Рис.2.3. Групові тенденції за результатами методики для визначення виду самотності за С.Г. Корчагіним (у %)

На рис. 2.3 опущені показники загальної самотності, оскільки вони включають у себе кожен із перелічених типів самотності. Так, 54% вибірки відчували дисоціативну самотність, 27% - відчужувальну самотність і 19% - властиву їм дифузну самотність.

Докладніше результати і співвідношення методичних показників для вивчення переживання самотності та її окремих типів можна представити на такому малюнку.

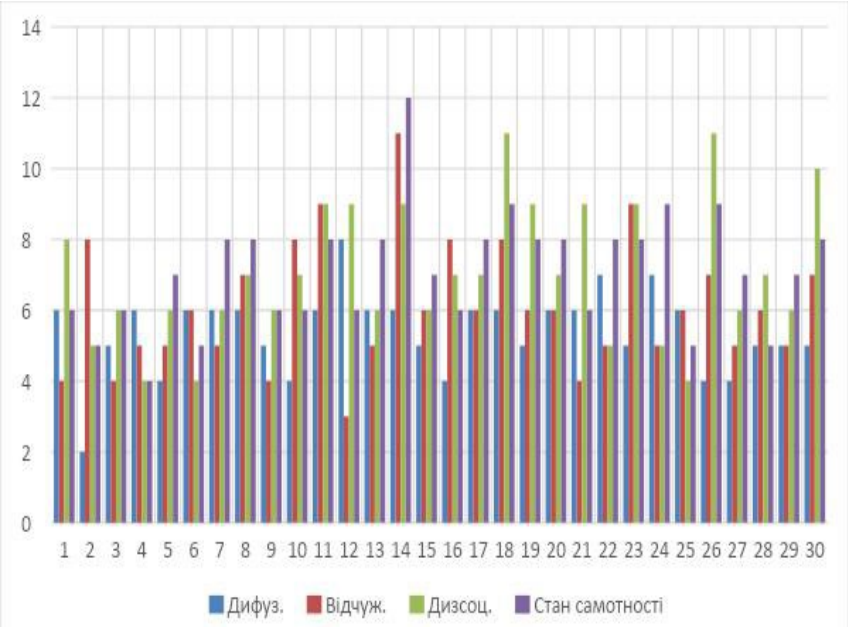


Рис.4. Співвідношення результатів за методикою С.Г. Корчагіна

Це зображення підтверджує наші висновки про те, що найвищі показники загальної та дисоціативної самотності (без виокремлення конкретних типів)

Результати за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон).

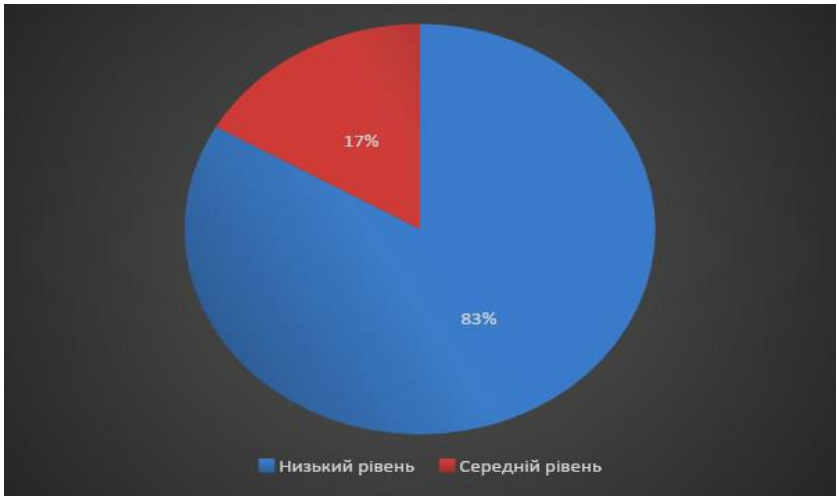


Рис.2.5. Рівні суб'єктивного відчуття самотності за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона

З Рис. 2.5. видно, що 83% вибірки мають низький рівень суб'єктивної самотності і 17% - середній.

Оцінки окремих респондентів за цією методикою можна побачити на рисунках нижче.

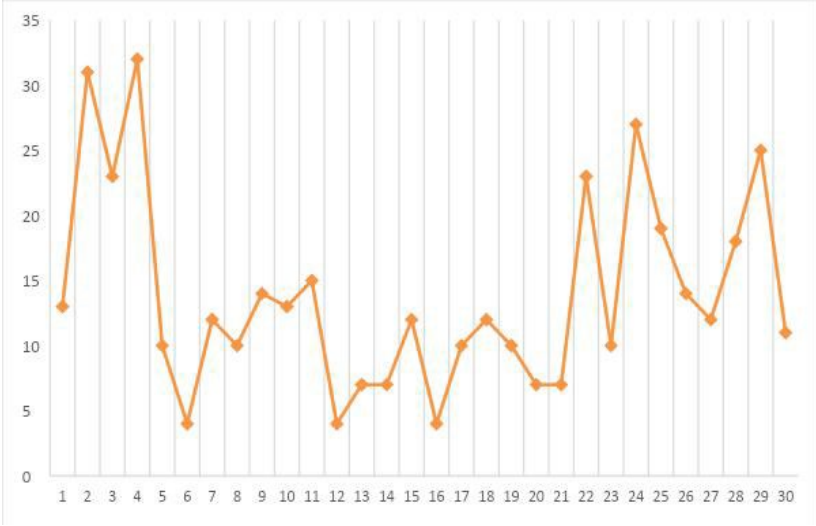


Рис.2.6. Результати окремих респондентів за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Методика виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

Таблиця 2.4

Результати методики діагностики виявлення та оцінка комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

№	Опитуваний	Комунік. схильності	Рівень	Організаційні схильності	
1	ДК	2	Нижче середнього	1	Нижче середнього
2	МЯ	3	Середній	3	Середній
3	АП	3	Середній	2	Низький
4	ДБ	3	Середній	3	Нижче середнього
5	АД	2	Нижче середнього	4	Середній
6	КД	2	Нижче середнього	1	Низький
7	ОГ	2	Нижче середнього	2	Нижче середнього
8	ІР	3	Середній	3	Нижче середнього
9	РП	1	Нижче середнього	3	Середній
10	НГ	1	Низький	1	Низький
11	НК	3	Середній	4	Нижче середнього
12	ПГ	4	Високий	3	Нижче середнього
13	ЮС	3	Середній	3	Нижче середнього
14	СС	3	Середні	3	Нижче середнього
15	ВЦ	3	Середній	3	Середній

16	ВР	1	Низький	1	Низький
17	УС	2	Нижче середнього	3	Середній
18	ГТ	4	Високий	2	Нижче середнього
19	ДД	2	Нижче середнього	3	Середній
20	ВВ	2	Нижче середнього	2	Нижче середнього
21	ДН	5	Низький	2	Нижче середнього
22	ББ	4	Високий	4	Високий
23	ЕП	2	Нижче середнього	3	Середній
24	ВС	4	Високий	4	Високий
25	АО	3	Середні	4	Високий
26	ВЛ	2	Низький	2	Нижче середнього
27	АМ	2	Низький	2	Нижче середнього
28	РВ	3	Середній	1	Низький
29	ОК	4	Високий	4	Високий
30	НІ	3	Середній	3	Нижче середнього

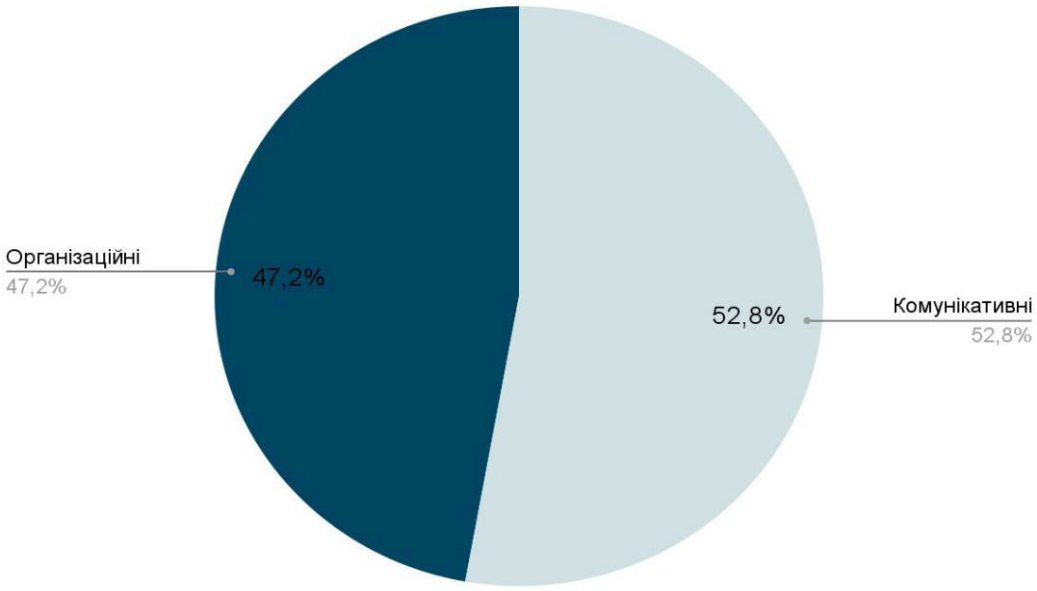


Рис.2.6. Методика діагностики виявлення та оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1)

З діаграми видно, що 47,2% респондентів належать до організаційного стилю, а 52,8% - до комунікативних тенденцій.

Це видно з наступної гістограми.

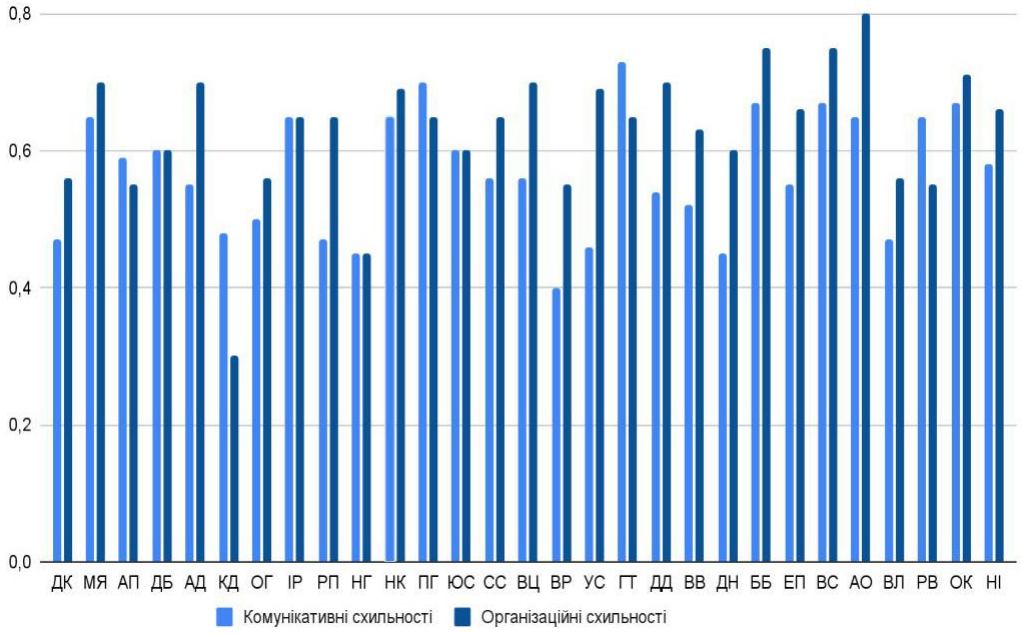


Рис.2.7. Порівняння шкал за методикою діагностики виявлення та оцінки комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1).

Цей образ підтверджує результати нашого дослідження, в якому за нашою методикою виявлення та оцінки комунікативних та організаторських здібностей вони отримали найвищі бали.

Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги» Ч.Д.Спілбергера

Порівняння результатів за двома підшкалами дає змогу оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для опитуваного.

Середній бал за показником ситуативна тривожність (СТ)-36,5.

Середній бал за показником особистісної тривожності (ОТ)-35,9. Тобто ми можемо говорити про те що орієнтована оцінка тривожності помірна що свідчить про схильність активізується при перцепції певних стимулів, що визначаються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги. Величина ОТ характеризує попередній досвід індивіда, тобто наскільки часто він відчував СТ.

Більш детально вищенаведені результати можна спостерігати на такій діаграмі.

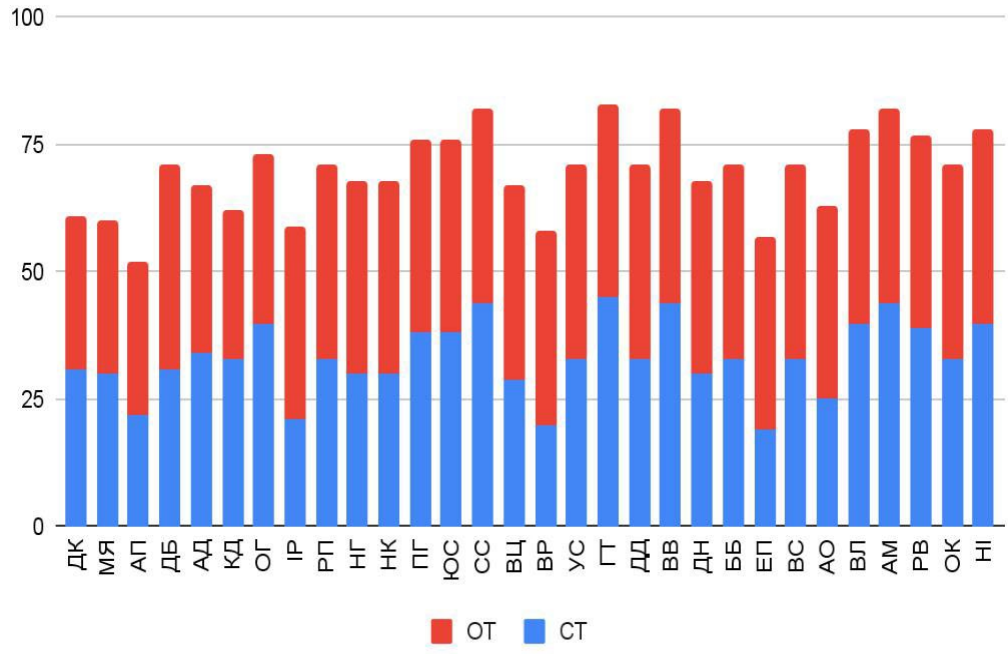


Рис.2.7. Методика «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривоги» Ч.Д.Спілбергера

На рис.2.7 показано кореляцію між особистісною та ситуативною тривожністю в окремих респондентів.

Під час статистичного аналізу результатів було виявлено значимі кореляції між показниками всередині окремих методик і між показниками різних методик.

У методиці діагностики самотності (за Роговою) було виявлено, що:

1. виявлено прямий кореляційний зв’язок між показниками тимчасової та постійної самотності ($r=0,50$, $p\leq0,05$). Це може свідчити про те, що люди, які часто відчувають тимчасову самотність, схильні відчувати таку самотність на постійній основі.

2. існує пряма кореляція між тимчасовою самотністю та мірою поведінкової самотності ($r=0,37$ при $p\leq0,05$). Це може означати, що тенденція до переживання поведінкової самотності, тобто втрата зв'язку з іншими людьми і виключення з референтної групи, може призводити до переживання стану тимчасової самотності.

3. існує пряма кореляція між тимчасовою самотністю і показниками когнітивної самотності ($r = 0,67$ за $p \leq 0,05$). Іншими словами, переживання тимчасової самотності спонукає людину до усвідомлення існування власної збідненої ситуації, що призводить до виникнення первинного когнітивного стану самотності.

4. існує пряма кореляція між показниками стійкої самотності та когнітивної самотності ($r=0,62$ за $p\leq0,05$). Пряма кореляція між показниками когнітивної самотності та поведінкової самотності ($r=0,37$ при $p\leq0,05$). Когнітивна самотність (усвідомлення самою людиною змін, зміни напряму діяльності, зміни цінностей і настанов) може призвести до поведінкової самотності, тобто виключення з бажаних соціальних груп, розриву стосунків з оточуючими, відсутності дружніх зв'язків і близькості у спілкуванні.

5. існує зворотна кореляція між показниками тимчасової самотності та емоційної самотності ($r = -0,37$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що переживання тимчасової самотності не призводить до емоційної самотності.

6. між показниками поведінкової та емоційної самотності існує зворотна кореляція ($r = -0,40$, $p \leq 0,05$). Іншими словами, емоційний і поведінковий типи самотності не переживаються людьми одночасно.

Щодо результатів за методикою визначення виду самотності (С.Г. Корчагін), то нами було виявлено:

1. існує пряма кореляція між загальною та дисоціативною самотністю ($r=0,54$ за $p \leq 0,05$). Цей зв'язок може свідчити про те, що дисоціативна самотність, найскладніша форма переживання самотності, що характеризується дуже яскравим процесом особистісної ідентифікації та відчуження, призводить до переживання загального стану самотності.

2. існує зворотна кореляція між дифузною та відчужувальною самотністю ($r = -0,30$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що люди, які частіше відчувають дифузну самотність, рідше відчувають відчужувальну самотність.

Щодо результатів методики виявлення та оцінювання комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1), то було виявлено пряму кореляцію між показниками комунікативної компетентності та показниками організаторської компетентності ($r = -0,41$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень комунікативної компетентності, притаманний людині, тим вищою є її здатність до розвитку та прояву організаторської компетентності.

Щодо результатів за шкалою тривожності Спілбергера, то було виявлено пряму кореляцію між шкалою ситуативної тривожності та особистісною тривожністю ($r = -0,50$ за $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень особистісної тривожності як особистісної риси людини, тим вищий рівень вираженості ситуативної тривожності.

Що стосується кореляцій між показниками різних методик, то було виявлено:

1. наявність зворотної кореляції між суб'єктивною самотністю за методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та дисоціативною самотністю за методикою визначення типу самотності (С.Г. Корчагін) ($r = -0,45$ за $p \leq 0,05$). Іншими словами, переживання дисоціативної самотності не обов'язково сприймається як переживання самотності, а може визначатися суб'єктивною атрибуцією інших психоемоційних станів або сприйматися як норма життя і благополуччя.

2. існує пряма кореляція ($r = -0,40$, $p \leq 0,05$) між показником загального стану самотності за опитувальником для визначення типу самотності (С.Г. Корчагін) і показником ситуативної тривожності за методикою Спілбергера. У цьому разі можна говорити про те, що чим більше притаманна людині вираженість ситуативної тривожності, тим вищий рівень загальної самотності, яку вона відчуває.

3. існує пряма кореляція між суб'єктивною самотністю за методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) та організаторськими нахилами за методикою виявлення й оцінювання комунікативних та організаторських нахилів (КОС-1) ($r = -0,36$, $p \leq 0,05$). Це може свідчити про те, що чим вищий рівень суб'єктивної самотності, яку відчуває людина, тим більшою є ймовірність розвитку і прояву нею організаторської компетентності для компенсації своєї самотності.

4. пряма кореляція між суб'єктивною самотністю за методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) і шкалою особистісної тривожності Спілбергера ($r = -0,42$, $p \leq 0,05$). При цьому чим вищий рівень особистісної тривожності як риси особистості, притаманної людині, тим вищий рівень пережитої нею суб'єктивної самотності.

5. існує пряма кореляція ($r=-0,41$, $p \leq 0,05$) між шкалою поведінкової самотності за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) та шкалою комунікативної компетентності за методикою виявлення й оцінювання комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1). Це може свідчити

про те, що чим вищий рівень організаторської компетентності, притаманний людині, тим вищим характеризується і рівень поведінкової самотності.

6. пряма кореляція (r=-0,47, p≤0,05) між шкалою дифузної самотності за методикою діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова) та шкалою комунікативної компетентності за методикою виявлення й оцінювання комунікативних та організаторських схильностей (КОС-1). Це свідчить про те, що чим вищий рівень організаторської компетентності, притаманний людині, тим вищий рівень дифузної самотності, яку переживає ця людина.

2.3.Методичні рекомендації по зниженню особистісної тривожності.

Розробляючи методологічні рекомендації у для дипломної роботи, ми відштовхувалися від того, що результати нашого дослідження показали що пряма кореляція між суб'єктивною самотністю за методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) і шкалою особистісної тривожності Спілбергера (r = -0,42, p≤0,05). При цьому чим вищий рівень особистісної тривожності як риси особистості, притаманної людині, тим вищий рівень пережитої нею суб'єктивної самотності.

Тож ми вирішили розробити методологічні рекомендації по зниженню особистісної тривожності.

Зниження рівня особистісної тривожності у юнацькому віці може вимагати комплексного підходу, який поєднує фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Ось деякі методичні рекомендації:

1. **Стимулювання здорового способу життя**: Посилення фізичної активності, здорового харчування та регулярного сну може значно зменшити рівень тривожності.
2. **Сприяння соціальній взаємодії**: Підтримка участі в соціальних заходах, спільних заходах з друзями та інші форми соціальної взаємодії допомагають зменшити відчуття самотності та тривоги.
3. **Психологічна підтримка та консультування**: Забезпечення можливостей для психологічної підтримки та консультування може

допомогти підліткам вправлятися у стратегіях копінгу з тривогою та зниженні рівня тривожності.

4. **Використання технік релаксації**: Навчання підлітків технікам релаксації, таким як глибоке дихання, медитація та йога, може сприяти зменшенню тривожності та стресу.
5. **Підтримка розвитку самосвідомості та позитивного мислення**: Сприяння розвитку навичок самосвідомості та позитивного мислення допомагає підліткам краще розуміти себе, свої емоції та здібності, що може знизити рівень тривожності.
6. **Запобігання перевантаження і стресу**: Допомога підліткам у встановленні меж і навичок ефективного управління часом допоможе запобігти перевантаженню і стресу, що можуть спричиняти тривогу.

Ці рекомендації можуть бути використані як основа для розробки індивідуальних програм підтримки для юнаків з тривогою. Важливо враховувати унікальні потреби та контекст кожного конкретного юнака ит при впровадженні цих методів.

Висновок до другого розділу

Проведене дослідження дає змогу зробити такі висновки Найвищі показники належать до дисоціативного типу самотності. З іншого боку, найнижчі показники належать до дифузного типу самотності.

Таким чином, отримані нами результати та їхній статистичний аналіз свідчать, що переживання вікових криз підвищує рівень тривожності та рівень самотності. Розробляючи методологічні рекомендації у для дипломної роботи, ми відштовхувалися від того, що результати нашого дослідження показали що пряма кореляція між суб'єктивною самотністю за методикою діагностики суб'єктивної самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) і шкалою особистісної тривожності Спілбергера ($r = -0,42$, $p \leq 0,05$). При цьому чим вищий рівень особистісної тривожності як риси особистості, притаманної людині, тим вищий рівень пережитої нею суб'єктивної самотності.

Тож ми вирішили розробити методологічні рекомендації по зниженню особистісної тривожності.

ВИСНОВОК

Таким чином, незважаючи на наявність у доступних теоретичних джерелах кількох підходів до глибшого розуміння проблеми самотності, було встановлено, що низка теоретичних моделей самотності не дає повного і системного пояснення. Самотність – це соціальний стан, що відображає психофізичний стан індивіда, який ускладнює встановлення нових і підтримання старих контактів.

На основі результатів теоретичного аналізу самотності було проведено емпіричне дослідження особливостей переживання самотності.

Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон) показала, що більшість респондентів (55%) мають середній рівень відчуття соціальної ізоляції.

Діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіна) показав, що для більшості (80%) опитаних характерний низький рівень переживання самотності.

Результати анкетування засвідчили, що самотність переживається як нормальне, але неприємне явище, пов'язане з почуттями смутку, страху, тривоги, порожнечі та безперспективності.

Асоціативні експерименти підтвердили результати анкетування і показали, що самотність здебільшого асоціюється зі смутком, байдужістю, страхом, неусвідомленим почуттям провини і сорому.

Загалом рівень переживання самотності випробовуваними середній, але є значна кількість випробовуваних, які характеризуються глибокою самотністю. Саму самотність переживають як досить негативне і неприємне явище. Є й підлітки, для яких самотність є приємним, комфортним і творчим станом.

Існують гендерні відмінності в переживанні самотності:

- Дівчатка, як правило, переживають самотність сильніше, ніж хлопчики, але можуть бачити і її позитивні сторони. Дівчатка можуть сприймати

самотність як дуже приємний стан, особливо у зв'язку з творчістю та усвідомленням власної унікальності.

- Хлопчики схильні бачити більше негативних аспектів самотності, причому самотність асоціюється в них із досить широким спектром негативних емоцій і почуттів. Тому вони можуть намагатися подолати самотність різними доступними їм способами (наприклад, іграми, переглядом фільмів, прогулянками, заняттями спортом або домашніми справами).

Це може бути пов'язано з тим, що чоловіки найчастіше є екстравертами, а жінки – інтровертами [49, с. 44].

Відповідно до отриманих результатів було розроблено програму психологічної роботи з учасниками, які відчувають самотність. Програма була побудована як тренінг з елементами арт-терапії, психологічних вправ, ігор, вправ на самоаналіз, мозкового штурму та групових дискусій. Програма тренінгу складалася з 10 занять тривалістю 40-60 хвилин кожне.

Також були розроблені окремі заняття, спрямовані на психологічну модифікацію почуття самотності за допомогою арт-терапії, які можна було використовувати як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Після реалізації програми було проведено контрольне дослідження, яке показало значне зниження рівня самотності серед учасників, що свідчить про ефективність програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Вісник Національного університету оборони України. 2013. №5. С. 147–151.

2. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості . Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12-21.

3. Артамонова А.А. Переживание одиночества как фактор развития личностного потенциала студентов-первокурсников. Автореф. дисс. канд. психол. наук., 2008. 177 с.

4. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей : структура, динаміка, чинники розвитку: монографія. К. : Київський університет, 2005. 308 с.

5. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Автореф. дис. канд. психол. наук, К., 2009. 22 с.

6. Дуткевич Т.В., Савицька О.В. Практична психологія. Вступ до спеціальності: навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2010. 256 с.

7. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі ротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

10. Коминко, С. Б. Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібник. Тернопіль : Карт-бланш, 2005. 406 с.

11. Лабиринты одиночества: Пер. с англ. Сост., под общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. М.: Прогресс, 1989. 289 с.

12. Ларцев В.С. Социокультурный генезис личности. Київ: Принт–Экспресс, 2012. 360 с

13. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон). URL: https://studfile.net/preview/7278969/page:6/ (дата звернення: 04.04.2020).

14. Миронець Г. М. Психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці. Педагогіка і психологія. 2013. С. 48–55.

16. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими. URL:https://stud.com.ua/17593/psihologiya/metodika_diagnostiki_rivnya_sotsialnoyi_frustrirovannosti_vasserman (дата звернення: 10.03.2020).

17. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. Практична психологія та соціальна робота. № 3. 2008. С. 13-17.

18. Неумоева Е.В. Одиночество как психологический феномен и ресурс развития личности в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. псих. наук. Тюмень, 2005. 27с.

19. Орбан–Лембрик Л. Вплив кризових і стабільних періодів життя людини на процес її соціалізації у суспільстві. Психологія і суспільство. 2003. №2. С.55–65

21. Помазова О. В. САМОТНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН. Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”. 2013. №23. С. 206–214.

22. Салій А.В. Екзистенціали самотності та відчуження в філософії Срібної доби: передвісники та завершувачі (історико-філософська ретроспектива): монографія. Полтава, 2017. 280 с.

23. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества. Психологическая наука и образование. 2007. № 3. С. 27-34.

24. Такмакова М. Ю. ОСОБЛИВОСТІ СТОСУНКІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ІНТИМНОСТІ У ДІВЧАТ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ПРИХИЛЬНОСТІ: дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харків, 2016. 197 с.

25. Учіння Ж. Піаже про інтелектуальний розвиток дитини. URL: http://psylib.org.ua/books/obuhl01 /txt05.htm (дата звернення: 20.04.2020).

26. Хараш А.У. Психология одиночества. Новый век. 2000. № 4. С.7-16.

27. Швалб Ю. М., Данчева. О.В. Одиночество: Соц.-психол. пробл. К. : Україна, 2001. 270 с.

28. Шкала тривоги Спілберга. URL:https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI (Дата звернення: 20.11.2021).

29. Generation Z." Merriam-Webster.com Dictionary, Merriam-Webster,https://www.merriam-webster.com/dictionary/Generation%20Z Accessed 2 Jun. 2020.

30. Jones H. Lonelyness and social behavior // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L.A.Peplau & D.Perlman. / H Jones. – NY: John Wiley& Sons, 1992.

31. Long C. R. Solitude: An exploration of benefits of being alone / C. R. Long, J.R. Averill. // Journal for the Theory of Social Behavior. – 2003. – №33.

32. Maslow A. H. Motivation and Personality (2nd ed.) / Maslow. – N. Y: Harper & Row, 1970.

33. Solitude Experiences: Varieties, Settings, and Individual Differences / S. R.Long, M. Seburn, J. R. Averill, T. A. More. // personality and social psychology bulletin. – 2003. – №29.

Додатки

Таблиця 2.1

Результати методики діагностики переживання самотності за Є.Є.Роговою

№	Опитуваний	Тимчас.	Постійна	Емоц.	Повед.	Когніт.
1	ДК	5	4	4	0	2
2	МЯ	7	7	5	7	9
3	АП	4	3	7	4	1
4	ДБ	3	2	8	2	1
5	АД	3	2	8	2	2
6	КД	5	2	7	3	1
7	ОГ	3	1	3	3	1
8	ІР	7	2	4	3	2
9	РП	4	2	6	3	2
10	НГ	4	1	4	4	3
11	НК	7	1	0	6	4
12	ПГ	7	7	3	4	5
13	ЮС	8	5	8	4	5
14	СС	7	4	6	4	1
15	ВЦ	4	2	8	3	3
16	ВР	5	3	7	1	6

17	УС	6	4	5	3	1
18	ГТ	3	1	8	4	1
19	ДД	5	1	6	4	1
20	ВВ	4	1	4	4	0
21	ДН	5	4	4	4	2
22	ББ	5	1	5	4	1
23	ЕП	6	4	5	3	6
24	ВС	8	4	5	7	5
25	АО	5	1	5	2	2
26	ВЛ	5	1	7	4	5
27	АМ	5	4	4	4	2
28	РВ	7	1	1	6	4
29	ОК	4	2	6	4	3
30	НІ	3	2	7	4	2