

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
Кафедра психології

На правах рукопису

НЕЧАЙ НАТАЛІЯ СЕРГІЇВНА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ  
САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Спеціальність 053 Психологія  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія  
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

Спіріна Ірина Дмитрівна,

доктор медичних наук,  
професор



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри  
№ 10 від 15.01.2024

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Степан Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

Освітній ступінь

Бакалавр

Спеціальність

053 Психологія

Освітня програма

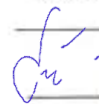
«Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології

(назва кафедри)



Людмила ПРИСНЯКОВА

(підпис)

12.02.2023

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Нечай Наталія Сергіївна

1. Тема роботи: **«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ  
ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

2. Науковий керівник: Спіріна Ірина Дмитрівна, доктор медичних наук,  
професор

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи: 1. Вивчити соціально-психологічні чинники, які

впливають на переживання самотності у юнацькому віці. 2. Проаналізувати взаємозв'язок між соціальним середовищем та розвитком самотності у юнацькому віці. 3. Визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або запобігати переживанню самотності у юнацькому віці. 4. Дослідити особливості переживання самотності в залежності від типу особистості та психологічного стану у юнацькому віці. 5. Розробити рекомендації щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих результатів.

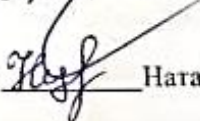
5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи: 1. Проаналізувати теоретичні аспекти самотності у юнацькому віці, включаючи поняття самотності, її форми та вплив на психічний стан особистості. 2. Вивчити соціальні фактори, які сприяють або спонукають до переживання самотності у юнацькому віці, зокрема роль соціального середовища та взаємозв'язок самотності та соціальної ізоляції. 3. Дослідити психологічні фактори, які впливають на переживання самотності у юнацькому віці, зокрема роль психологічного стану та типів особистості. 4. Застосувати методи дослідження для вивчення переживання самотності у юнацькому віці та проаналізувати отримані результати. 5. Розробити рекомендації щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих дослідних результатів та теоретичного аналізу. 6. Надати підстави для подальших досліджень у галузі соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітки
1.	Опрацювання літератури по темі дослідження.	серпень 2023	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Складання плану роботи.	серпень 2023	
3.	Написання першого розділу	Серпень 2023	

4.	Написання другого розділу	Вересень 2023 Жовтень 2023	
5.	Написання третього розділу	Листопад 2023	
5.	Оформлення роботи	Грудень 2023	
6.	Подання роботи для перевірки на антиплагіат	Січень 2024	
7.	Попередній захист дипломної роботи	Січень 2024	
8.	Опрацювання зауважень та доопрацювання роботи	Січень 2024	
9.	Захист дипломної роботи	Лютий 2024	

Науковий керівник  Ірина СПІРИНА

Здобувач вищої освіти  Наталія НЕЧАЙ

Дата видачі завдання 16.09. 2023 р.

## АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Нечай Наталія Сергіївна

на тему: «СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ  
САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці.

Робота складається з трьох розділів, кожен з яких містить два, три, підрозділи. Перелік джерел включає 41 найменувань. Робота містить 105 сторінок.

**Актуальність теми.** Самотність є невід'ємною частиною життя кожної людини. Проте, вона може мати негативний вплив на психічний та фізичний стан особистості, особливо у юнацькому віці, коли формується самооцінка та ідентичність. Самотність може викликати почуття неповноцінності, тривоги та депресії, що може призвести до негативних наслідків у майбутньому.

Тому, тема дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» є актуальною та важливою для розуміння проблеми самотності у цій віковій категорії. У даній дипломній роботі будуть розглянуті теоретичні підходи до визначення самотності, її форми та вплив на психічний стан особистості. Дослідженням буде охоплено соціальні та психологічні фактори, що впливають на переживання самотності у юнацькому віці. Результати дослідження можуть бути корисні для соціальних та психологічних працівників, які займаються проблемою самотності у юнацькому віці.

**Мета дослідження.** 1. Вивчити соціально-психологічні чинники, які впливають на переживання самотності у юнацькому віці. 2. Проаналізувати взаємозв'язок між соціальним середовищем та розвитком самотності у юнацькому віці. 3. Визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або

запобігати переживанню самотності у юнацькому віці. 4. Дослідити особливості переживання самотності в залежності від типу особистості та психологічного стану у юнацькому віці. 5. Розробити рекомендації щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих результатів.

**Об'єкт дослідження.** «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» – це юнацький вік як соціальна та психологічна категорія, яка характеризується формуванням особистості та становленням соціальних відносин. У даному дослідженні будуть розглянуті соціальні та психологічні чинники, які впливають на переживання самотності саме у цьому періоді життя. Об'єктом дослідження є самотність у юнацькому віці та її вплив на психічний стан особистості та соціальні відносини.

**Предмет дослідження.** «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» – це самотність як психологічний стан та соціальна проблема, що виникає у юнацтві. Дослідженням будуть охоплені соціальні та психологічні аспекти, які впливають на переживання самотності у цьому періоді життя. Предметом дослідження є саме явище самотності у юнацькому віці, його вплив на психічний стан особистості та соціальні відносини, а також фактори, що спонукають або запобігають переживанню самотності у цьому віковому періоді.

**Методи дослідження.** «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» включають:

1. Аналіз наукової літератури.
2. Анкетування.
3. Спостереження.
4. Групові дискусії.
5. Статистичний аналіз даних.

**Висновки.** Поява самотності у хлопців та дівчат тісно пов'язана з віковими домінантами у психосоціальному розвитку особистості молодій людини та з основними феноменами і процесами самосвідомості, з відділенням від батьківської сім'ї, розширенням контексту соціальних взаємовідносин, плануванням свого майбутнього, встановленням інтимно-особистісних стосунків та із задачами розвитку особистості.

Відсутність відповідної уваги до проблеми самотності може стати чинником виникнення ряду проблем, зв'язаних як з фізичним та психічним самопочуттям хлопців та дівчат, так і їх особистісним розвитком.

**Ключові слова.** Самотність, юнацький вік, особистість, психічний стан.

## **ABSTRACT**

For qualifying work for obtaining a bachelor's degree

Nechay Nataliya Serhiivna

on the topic: "SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF LONELY  
EXPERIENCE IN YOUTH"

The qualification work is devoted to the study of socio-psychological factors of experiencing loneliness in youth.

The work consists of three sections, each of which contains two or three subsections. The bibliography includes 41 sources. The work contains 105 pages.

*Actuality of theme.* Loneliness is an integral part of every person's life. However, it can have a negative impact on the mental and physical state of the individual, especially in adolescence, when self-esteem and identity are formed. Loneliness can cause feelings of inferiority, anxiety and depression, which can lead to negative consequences in the future.

Therefore, the research topic "Social and psychological factors of experiencing loneliness in youth" is relevant and important for understanding the problem of loneliness in this age category. This thesis will consider theoretical approaches to the definition of loneliness, its forms and impact on the mental state of the individual. The study will cover social and psychological factors that affect the experience of loneliness in youth. The results of the study can be useful for social and psychological workers who deal with the problem of loneliness in youth.

*The aim of the study.* 1. To study the socio-psychological factors that affect the experience of loneliness in youth. 2. To analyze the relationship between the social environment and the development of loneliness in youth. 3. To identify psychological factors that can contribute to or prevent the experience of loneliness in youth. 4. To



investigate the peculiarities of experiencing loneliness depending on the type of personality and psychological state in youth. 5. Develop recommendations for preventing and overcoming loneliness in youth based on the obtained results.

*Object of study.* "Socio-psychological factors of experiencing loneliness in adolescence" is adolescence as a social and psychological category, which is characterized by the formation of personality and the formation of social relations. This study will consider social and psychological factors that affect the experience of loneliness in this period of life. The object of the study is loneliness in youth and its influence on the mental state of the individual and social relations.

*Subject of study.* "Socio-psychological factors of experiencing loneliness in youth" is loneliness as a psychological state and a social problem that arises in youth. The research will cover the social and psychological aspects that influence the experience of loneliness in this period of life. The subject of research is the very phenomenon of loneliness in youth, its impact on the mental state of the individual and social relations, as well as factors that encourage or prevent the experience of loneliness in this age period.

*Research methods.* "Socio-psychological factors of experiencing loneliness in youth" include:

1. Analysis of scientific literature.
2. Questionnaire.
3. Observation.
4. Group discussions.
5. Statistical data analysis.

*Conclusions.* The appearance of loneliness in boys and girls is closely related to age-related factors in the psychosocial development of a young person's personality and to the main phenomena and processes of self-awareness, to separation from the parental family, expanding the context of social relationships, planning one's future, establishing intimate and personal relationships and with personality development tasks.

The lack of appropriate attention to the problem of loneliness can become a factor in the emergence of a number of problems related to both the physical and mental well-being of boys and girls, as well as their personal development.

*Keywords.* Loneliness, youth, personality, mental state.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	9
1.1. Феномен самотності та його філософсько-психологічні дослідження .....	9
1.2. Поняття та форми самотності.....	17
1.3. Проблема переживання почуття самотності в юнацькому віці.....	25
Висновки до розділу .....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ РОЦІ.....	36
2.1. Експериментальне вивчення самотності та емоційного інтелекту .....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів .....	40
Висновки до розділу 2... ..	49
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	54
3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст психокорекційної програми щодо запобігання самотності для осіб юнацького віку.....	54
3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми .....	56
3.3. Практичні рекомендації щодо соціально-психологічних чинників переживання самотності в юнацькому віці .....	63
3.4. Тренінгова програма у форматі бесіди, яка спрямована на полегшення переживання самотності в юнацькому віці .....	67
Висновки до розділу 3 .....	73
ВИСНОВКИ.....	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	79
ДОДАТКИ.....	83
Додаток А.....	83
Додаток Б .....	93
Додаток В.....	97

## ВСТУП

Теоретичні аспекти самотності у юнацькому віці є важливою темою дослідження в соціально-психологічній науці. Юнацький вік, який припадає на період підліткового розвитку є особливим етапом життя, коли відбуваються значні зміни в соціальному та психологічному функціонуванні особистості.

Зростання самостійності, розширення соціальних контактів та пошук свого місця в суспільстві можуть супроводжуватися почуттям самотності у підлітків. Тому розуміння та дослідження поняття самотності у юнацькому віці є важливим для розробки стратегій попередження та підтримки підлітків.

**Актуальність теми.** Самотність є невід'ємною частиною життя кожної людини. Проте, вона може мати негативний вплив на психічний та фізичний стан особистості, особливо у юнацькому віці, коли формується самооцінка та ідентичність. Самотність може викликати почуття неповноцінності, тривоги та депресії, що може призвести до негативних наслідків у майбутньому.

Тому, тема дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» є актуальною та важливою для розуміння проблеми самотності у цій віковій категорії. У даній дипломній роботі будуть розглянуті теоретичні підходи до визначення самотності, її форми та вплив на психічний стан особистості. Дослідженням буде охоплено соціальні та психологічні фактори, що впливають на переживання самотності у юнацькому віці. Результати дослідження можуть бути корисні для соціальних та психологічних працівників, які займаються проблемою самотності у юнацькому віці.

**Мета дослідження.** 1. Вивчити соціально-психологічні чинники, які впливають на переживання самотності у юнацькому віці. 2. Проаналізувати взаємозв'язок між соціальним середовищем та розвитком самотності у юнацькому віці. 3. Визначити психологічні фактори, які можуть сприяти або запобігати переживанню самотності у юнацькому віці. 4. Дослідити особливості переживання самотності в залежності від типу особистості та психологічного

стану у юнацькому віці. 5. Розробити рекомендації щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих результатів.

**Завдання дослідження.** 1. Проаналізувати теоретичні аспекти самотності у юнацькому віці, включаючи поняття самотності, її форми та вплив на психічний стан особистості. 2. Вивчити соціальні фактори, які сприяють або спонукають до переживання самотності у юнацькому віці, зокрема роль соціального середовища та взаємозв'язок самотності та соціальної ізоляції. 3. Дослідити психологічні фактори, які впливають на переживання самотності у юнацькому віці, зокрема роль психологічного стану та типів особистості. 4. Застосувати методи дослідження для вивчення переживання самотності у юнацькому віці та проаналізувати отримані результати. 5. Розробити рекомендації щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих дослідних результатів та теоретичного аналізу. 6. Надати підстави для подальших досліджень у галузі соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці.

**Об'єкт дослідження** кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» – це юнацький вік як соціальна та психологічна категорія, яка характеризується формуванням особистості та становленням соціальних відносин. У даному дослідженні будуть розглянуті соціальні та психологічні чинники, які впливають на переживання самотності саме у цьому періоді життя. Об'єктом дослідження є самотність у юнацькому віці та її вплив на психічний стан особистості та соціальні відносини.

**Предмет дослідження** кваліфікаційної роботи «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» – це самотність як психологічний стан та соціальна проблема, що виникає у юнацтві. Дослідженням будуть охоплені соціальні та психологічні аспекти, які впливають на переживання самотності у цьому періоді життя. Предметом дослідження є саме явище самотності у юнацькому віці, його вплив на психічний стан особистості та соціальні відносини, а також фактори, що

спонукають або запобігають переживанню самотності у цьому віковому періоді.

**Методи дослідження**, які можуть бути використані у кваліфікаційній роботі «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці», включають:

1. Аналіз наукової літератури: використання методу систематичного огляду та аналізу наукових джерел для збору теоретичної бази щодо самотності у юнацькому віці та соціально-психологічних чинників, що впливають на її переживання.

2. Анкетування: проведення опитування серед підлітків для збору даних про їхні переживання самотності, соціальне середовище та психологічний стан. Використання стандартизованих анкет для отримання кількісних даних та їх подальший статистичний аналіз.

3. Спостереження: спостереження за поведінкою та взаємодією підлітків у різних соціальних ситуаціях, що дозволяє отримати якісну інформацію про їхнє переживання самотності та соціальні взаємодії.

4. Групові дискусії: проведення фокус-групових дискусій з метою отримання глибинних інсайтів щодо переживання самотності та соціальних факторів у юнацькому віці. Цей метод дозволяє отримати якісну інформацію та врахувати різноманітність поглядів підлітків.

5. Статистичний аналіз даних: використання статистичних методів, таких як кореляційний аналіз та регресійний аналіз, для визначення зв'язків між переживанням самотності та соціально-психологічними чинниками у юнацькому віці.

Використання комбінації цих методів дослідження дозволить отримати комплексну картину переживання самотності у юнацькому віці та виявити вплив соціально-психологічних чинників на цей процес.

**Методики дослідження** – для емпіричного дослідження ми використали наступні методики: методика «Рівень суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона; «Диференційний опитувальник

переживання самотності» Є. Н. Осіна, Д. О. Леонтєва; «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Г. Корчагіна; методика «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла; опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна.

В якості учасників дослідження ми залучили 30 студентів різних курсів у віці від 16 до 20 років Дніпровського політехнічного фахового коледжу, який знаходиться за адресою: Україна, Дніпропетровська область, м. Дніпро, Новокодацький район, просп. Івана Мазепи, 38.

**Наукова новизна одержаних результатів** дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» полягає в:

1. Вивченні соціально-психологічних чинників, які впливають на переживання самотності у юнацькому віці. Дане дослідження пропонує комплексний погляд на самотність, враховуючи як соціальні, так і психологічні аспекти.

2. Аналізу взаємозв'язку між соціальним середовищем та розвитком самотності у юнацькому віці. У результаті дослідження буде встановлено, як самотність впливає на соціальні відносини підлітків та як соціальне середовище може впливати на переживання самотності.

3. Виявленні психологічних факторів, які можуть сприяти або запобігати переживанню самотності у юнацькому віці. Дослідження зосередиться на впливі психологічного стану та типів особистості на переживання самотності, що сприятиме розумінню механізмів формування самотності в цьому віковому періоді.

4. Розробці рекомендацій щодо запобігання та подолання самотності у юнацькому віці на основі отриманих результатів. Розроблені рекомендації будуть мати практичне значення для роботи з підлітками та допоможуть зменшити ризик переживання самотності.

5. Внеску у науку та практику. Дане дослідження пропонує новий підхід до розуміння самотності у юнацькому віці, розширює наші знання про соціально-психологічні фактори, що впливають на це явище, і надає підстави для подальших досліджень у цій галузі.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці»** включає:

1. Розробка програм та інтервенційних заходів для психологічної підтримки підлітків у періоди переживання самотності. На основі отриманих результатів можна розробити програми, які спрямовані на підвищення соціальної підтримки, розвиток навичок соціальної взаємодії та зменшення почуття самотності у юнацькому віці.

2. Покращення роботи психологічних служб та соціальних служб з молоддю. Отримані результати можуть бути використані для підвищення ефективності психологічних та соціальних програм, спрямованих на підтримку підлітків у переживанні самотності. Це може включати покращення методів роботи з підлітками, надання належної інформації та ресурсів для психологічної підтримки.

3. Посилення ролі освітніх установ у протидії самотності у юнацькому віці. Отримані результати можуть бути використані для розробки і впровадження програм та проектів, спрямованих на формування позитивного соціального середовища в школах та інших освітніх установах, що сприяють підтримці підлітків і зменшенню почуття самотності.

4. Підвищення усвідомленості громадськості та батьків щодо проблеми самотності у юнацькому віці. Отримані результати дослідження можуть бути використані для проведення інформаційних кампаній, тренінгів та консультацій для батьків та громадськості, щоб підвищити розуміння причин та наслідків самотності у юнацькому віці і сприяти підтримці молоді.

5. Надання рекомендацій для політики у сфері молоді та соціальної підтримки. Отримані результати можуть бути використані для розробки програм та стратегій, спрямованих на запобігання та зменшення самотності у юнацькому віці на рівні державної та муніципальної політики.

Отже, одержані результати дослідження можуть мати велике практичне значення для психологічної підтримки підлітків, роботи психологічних та соціальних служб, освітніх установ, громадськості та політики у сфері молоді.

**Апробація результатів роботи та публікації дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у юнацькому віці» можуть включати:**

1. Участь у конференціях: презентація результатів дослідження на наукових конференціях з психології, соціології, педагогіки або інших відповідних галузей. Це дозволить отримати фідбек від фахівців, обмінятися думками та поглядами, а також внести свій внесок у наукову спільноту.

2. Публікація статей: написання і подання статей наукових досліджень до відповідних журналів з психології, соціології або педагогіки. Це дозволить поділитися результатами дослідження зі широким загалом та сприятиме їх використанню в практичній роботі.

Результати дослідження було апробовано у вигляді статті до II Міжнародної науково-практичної конференції «Innovations in education: prospects and challenges of today», 16-19 січня 2024 р., Софія, Болгарія: Нечай Н., Спіріна І.Д. «Вплив соціальних та психологічних чинників на самотність у юнаків».



## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЩІ

#### 1.1. Феномен самотності та його філософсько-психологічні дослідження

Самотність досліджувалася чималою кількістю вчених – психологів, філософів, соціологів, педагогів. Але, кожній з названих наук притаманна специфічна оцінка цього явища. Зокрема, особливості описання проблеми феномену самотності пов'язані із розбіжностями у сприйнятті в різних культурах. Наприклад, Стародавній Схід приклонявся перед самотністю, а Стародавня Греція до феномену самотності ставилась досить негативно. Еволюція поглядів на явище самотності змінювалась із плином часу. Цю еволюцію можна прослідити проаналізувавши роботи філософів з різних історичних періодів.

Темою самотності цікавились такі філософи як: А. Камю [2], Х. Ортега-і-Гассет [36], Г. Торо [8], А. Шопенгауер [3] та багато інших.

Аристотель та Платон [33] характеризували самотність як зло, позбутись якого можна лише дружбою та почуттями. Німецький філософ М. Бубер також досліджував самотність як негативне та глобальне явище, що має загрозу для духовного та морального майбутнього людей, і тому воно потребує безсумнівного подолання. В. Ф. Гегель [41] користувався більш загальним поняттям – «відчуженням» та надавав його змісту негативного кольору, розглядаючи самотність як своєрідну соціальну «хворобу», корені якої перебувають у системі, а не в людині. Г. Торо та Р. Емерсон [8] були представниками трансценденталізму і досліджували самотність як продукт міського життя, який наповнював відчаєм свідомість духовно та інтелектуально не достатньо розвинених людей. Проте, самотність здатна дарувати усамітнення, яке потрібне для творчої людини.

Таким чином, він досліджував усамітнення з позитивної сторони, оскільки воно укріплює духовний потенціал людини, її соціальний та творчий зріст.

Міркування про потребу в самотності для самопізнання людини, її творчого потенціалу зустрічаються також у працях А. Маслоу [28], С. Лазара [27]. Супротивної точки зору дотримувались С. Кьєркегор [34], А. Камю [2], вважаючи, що самотність є прокляттям.

А. Шопенгауер [3] вважав, що людина приречена на самотність, але це не трагедія. Погляди Ф. Ніцше [35] полягали в тому, що чим вище людина підноситься над своїм оточенням, тим більше вона стає самотньою.

Проблема самотності описувалася і в художній літературі. Приміром, вона прослідковувалася у творах Д. Дефо, А. Дюма, Ф. Кафки, М. Фріша. В своїх творах літератори описують переживання відчуття самотності різними людьми в різних життєвих обставинах.

Також, багато зарубіжних психологів внесли важливий внесок у вивчення проблеми самотності, серед них такі науковці, як: Г. Зілбург [31], К. Роджерс, Х. С. Салліван [21], Дж. Боулбі, Е. Фромм, Дж. Г. Ціммерман, Дж. Е. Янг [39] та ін.

Одна з перших публікацій з цієї проблеми, це робота «Про самотність» Дж. Г. Ціммермана. Масово статті на дану тему почали появлятися в середині ХХ століття. Робота Дж. Боулбі ознаменувала початок розроблення теоретичної концепції самотності. Перша концепція будувалась на основі теоретичних досліджень та спостережень.

В 60-80-х роках ХХ століття такі зарубіжні дослідники як: Р. С. Вайс [374], У. А. Садлер та Т.Б. Джонсон [29] запровадили класифікацію видів та причин самотності. Пізніше, важливий внесок у з'ясування причин самотності вніс Е. Фромм. Він доводив, що за відсутності потреби у повазі, самовираженні та самореалізації і з'являються причини для самотності.

В 70-80-х роках дослідження самотності стало предметом соціально-психологічних зарубіжних досліджень. Феномен самотності почав вивчатися як стан, який ідентифікується з депресією, негативними емоціями та пов'язаний

із соціальною ізоляцією [7, с. 26]. Виявлено було такі ознаки самотності, як: гострота, межа, тип переживання.

У 90-х роках почали з'являтися роботи Р. Андре, які стверджували про позитивну природу переживання самотності.

Як самостійна проблема самотність почала досліджуватися лише в останніх десятиліттях. Сьогодні вивченню проблеми самотності присвячується все більше нових робіт, як досліджують сутність самотності, її складові та причини виникнення, вплив на людей у різні періоди їх життя.

Аналіз наукових досліджень та праць, які було присвячено проблемі самотності, показує, що у науці немає цілісного розуміння суті цього поняття, його причин та значущості для людини тощо. Проте, маючи на меті упорядковувати існуючі погляди на самотність, вчені Л. Е. Пепло та Д. Перлман [25, с. 39] виокремили вісім теоретичних підходів щодо вивчення самотності, серед них: психодинамічний, соціологічний, феноменологічний, когнітивний, інтеракціоністський, загальносистемний, інтимний, екзистенційний.

Представниками психодинамічного підходу є: Г. Зілбург [31], Г. С. Салліван, З. Фрейд та ін. Цей підхід вказує на переживання почуття самотності в дитячому віці. Автори розглядають самотність в даному випадку, як патологію, непереборне та постійне відчуття.

Соціологічний підхід представлений в роботах Д. Рісмана, К. К. Боумена, Ф. Слейтера. Вони самотність розглядають як статистичний показник, що характеризує суспільство. Ф. Слейтер припускає, що всі люди бажають комунікації, співпраці та довіри з іншими людьми [5, с. 116]. Втім, оскільки ці потреби часто задовольнити не вдається у сучасному суспільстві, людина починає переживати самотність.

Феноменологічний підхід представляє К. Роджерс та його наступники П. Д. Едді та Дж. А. Мур [38]. Вони переконані, що самотність виникає через невідповідність між дійсним та ідеалізованим «Я» людини. Боязнь бути

неприйнятою суспільством примушує людину дотримуватися правильних соціальних ролей, що спричинює внутрішнє спустошення.

Представники когнітивного (Б. Морош, М. Міцелі, Л. Е. Пепло) та інтимного (С. Т. Маргуліс, В. Дж. Дерлега) підходів наполягають на тому, що самотність настає в тому випадку, коли людина починає усвідомлювати свою невідповідність між досягнутим та бажаним рівнем своїх соціальних зносин. С. Т. Маргуліс та В. Дж. Дерлега відмічають, що самотність настає тоді, коли в міжособистісних стосунках людини не вистачає інтимності, яка необхідна для довірливого спілкування [6, с. 83].

Р. С. Вайс представник інтеракціоністського підходу розглядає самотність як важкий психічний стан, який може бути викликаний емоційною або соціальною ізоляцією [6, с. 87]. Самотність виникає через недостатню соціальну взаємодію людини, яка повинна задовольняти основні соціальні потреби.

В загальносистемному підході на думку Дж. Фландерса самотність являється патологічним станом. Втім, вона ж і виступає корисним механізмом поворотного зв'язку, який сприяє збереженню бажаного рівня соціальних відносин.

К. Мустакас, В. Франкл, Е. Фромм, які являються представниками екзистенційного підходу в психології наголошували на тому, що стан самотності та її переживання не є нормальним та природним для людини. Виникнення самотності пов'язане зі станом екзистенціонального вакууму, що характеризується відчуттям «внутрішньої пустоти», втратою сенсу свого життя, сумом та апатією. Втім, це лише один тип самотності. Екзистенціалісти вважають, що є ще й «істинна самотність» – це ефективний, творчий стан людини, оскільки кожне переживання є способом підтримки життя і можливістю позбутися стандартних циклів поведінки. Екзистенціалісти стверджують, що треба перебороти свій страх самотності та навчитись нею користуватися, адже самотність невідворотна.

Американські дослідники Л. Хоуклі та Дж. Качіопо у свою чергу виділяють чотири узагальнюючі підходи щодо проблеми самотності та її

розуміння. Перший підхід – це підхід «соціальних потреб», який репрезентує Р. С. Вайс та його наслідувачі [6, с. 93]. Їм властиве бачення самотності, як хронічного дистресу без можливості його подолати. Другий підхід сконцентрований на нестачі соціальних навичок та особистісних рисах, що погіршують формування та підтримку соціальних взаємовідносин. До таких рис відносяться: сконцентрованість на собі, неувага до партнера, дефіцит відкритості у стосунках із близькими людьми, сором'язливість, низький рівень самооцінки.

Третій підхід представлений когнітивними протиріччями та характеризує самотність як наслідок несталого соціального сприйняття. Його представники Д. Перлман та Л. Е. Пепло трактують самотність як «дистрес, який виникає в ситуації, коли соціальні зв'язки людини сприймаються як такі, що не задовольняють її бажанням».

Четвертий підхід до тлумачення самотності походить з її еволюційного аналізу з наголосом на внутрішню відповідність. Цей підхід репрезентують Л. Хоуклі та Дж. Качіопо, які критикують судження Р. С. Вайса та характеризують самотність як неприємний стан, що відповідає настрою людини, демонструючи розриви у соціальних зв'язках, що мотивує до їх заміни чи поновлення.

Варто зауважити, що підходи, які були описані не вичерпують усіх поглядів на феномен самотності, але стосуються головних моментів, що важливі для її розуміння.

Щоб передати специфіку переживання самотності вчені використовують такі, синоніми як: ізоляція, усамітнення, відчуження. Але, при більш глибокому аналізі можна пересвідчитись в наявності принципової відмінності між такими поняттями. Відносно зарубіжних досліджень то, це питання розглядала К. Кілін, і запропонувала такі роз'яснення: самотність це – добровільний або вимушений об'єктивний стан перебування на самоті; усамітнення це – добровільне перебування наодинці; ізоляція це - відокремлення від суспільства; відчуження це - відмежування від суспільства або від себе [6, с. 96]. Дослідниця В. Г. Лашук теж наголошує на тому, що ізоляція та самотність це два різні

особливі стани [19, с. 18]. Самотність не може прирівнюватися до фізичної ізоляції, адже ізоляція – це стан, що може піддаватися спостереженню і регулюватися та контролюватися людиною.

Усамітнення - це фізичне добровільне відсторонення від інших людей.

Воно часто супроводжується переживанням почуття самотності, або іншими почуттями. Самотність – це душевне, психологічне поняття, а усамітнення – фізичне. Перше – гнітить, друге – заспокоює.

Вивчення формулювань поняття самотності показує, що вчені описують цей феномен як почуття, емоцію, психічний стан, переживання. У психологічному словнику визначення «самотність» – це один із психогенних факторів, які впливають на емоційний стан людини, що перебуває у змінених умовах ізоляції від інших людей. І. С. Кон стверджував, що самотність це – «туга, суб'єктивний стан ізоляції, почуття незадоволеної потреби у спілкуванні, незрозумілості, людської близькості». Цікавий також погляд в українській сучасній дослідниці Л. А. Лепихової. Вона вважає, що самотність це – «болісне гостре переживання, що виражає певну форму самосвідомості та свідчить про розкол об'єктивної системи відносин особистості, що виражається суб'єктивно» [20, с. 63].

Деякі вчені більше зосереджують свою увагу на описові безпосередньо переживань людини. Так, Л. Ленг стверджує, що самотність це – почуття незрозумілості та невизнання іншими. Р. С. Немов говорить, що «самотність це - тяжкий психічний стан, який супроводжується поганим настроєм та тяжким емоційним переживанням».

Українська дослідниця В. Г. Лашук характеризує самотність через використання терміну «переживання». Вона розглядає її, як не лише об'єктивний стан вимушеної чи добровільної ізоляції людини, а як негативне суб'єктивне переживання, яке може виникати у стані ізолюваності, або при об'єктивному її залученні до різноманітних сфер суспільного життя та спілкування [19, с. 23].

Різноманітне бачення природи та рис самотності зумовлює існування різноманітних класифікацій цього переживання.

У своїх працях Л. Е. Пепло та В. Садлер виділяють такі різновиди самотності взявши за основу чотири виміри, кожен з яких являє собою її окремий тип: культурна, космічна, соціальна, міжособистісна самотність.

Культурна самотність виражається у відчуженні від загальноприйнятих цінностей та норм і означається розривом між старою та новими поколіннями і культурою, позначає втрату духовного зв'язку із соціальним середовищем.

Космічна самотність, це найбільш складний тип, який виражається у вірі людини в унікальність причетності до величавих історичних цілей.

Таким чином, космічна самотність має теологічний аспект та близька до «екзистенційної самотності» Сократа.

Соціальна самотність виникає внаслідок виходу із соціальних сфер чи організованих взаємовідносин та характеризується обмеженими контактами і спілкуванням.

Міжособистісна самотність виникає через розлуку з близькою людиною, вона пов'язана з відчуттям інтимної та емоційної близькості [10].

Також, деякі дослідники розділяють самотність на комунікативну, фізичну, емоційну та духовну [9, с. 58]. Комунікативна самотність це – тривале перебування серед великої кількості сторонніх людей. Фізична самотність це – відсутність будь-яких контактів людини з іншими людьми, окрім віртуальних. Емоційна самотність виникає через відсутність довірливих близьких, інтимних стосунків, не зважаючи на спілкування з ними. Духовна самотність це – відсутність духовного взаємопорозуміння з конкретною людиною, не зважаючи на наявність взаємодії, спілкування та емоційних відносин.

Українські вчені О. В. Данчева і Ю. М. Швалб виділяють три основні культурно-історичні форми самотності [37, с. 128]:

- Перша форма – випробовування самотністю, яка мала відповідні обряди та ритуали й існувала практично у всіх племен і народів;

- Третя форма – покарання самотністю, яка виражалася у соціальному вигнанні з родини чи групи, що прирікало людину на соціальну чи фізичну смерть;
- Четверта форма – добровільне усамітнення, яке проіснувало багато тисячоріч.

Дж. Е. Янг та А. Т. Бек виокремлюють три види самотності відповідно до тривалості переживання: ситуаційна самотність, хронічна самотність та швидкоплинна самотність [26, с. 21].

Ситуаційна самотність – спричиняється розривом стосунків, стресовими подіями у житті; триває поки людина не змириться із своєю втратою.

Хронічна самотність – спричинена постійним соціальним дефіцитом. На протязі тривалого часу людина не може встановити задовільні соціальні стосунки та задовольнити свої потреби. Даний вид самотності пережити найтяжче, викликає почуття безпорадності, дратівливості, змінює поведінку людини.

Швидкоплинна самотність – недовгочасний стан, який іноді переживає кожна людина, вона є результатом тимчасового дефіциту уваги з боку соціуму, являється найбільш поширеною формою.

Ситуаційна та хронічна самотність відрізняються тим, що ситуаційно самотні люди мають тенденцію пристосовуватися до середовища, у той час як хронічно самотні люди знецінюють соціальну активність.

Хронічною та епізодичною можна вважати ту самотність, яка може бути припинена у будь-яку мить самою людиною.

Хронічна самотність різниться тим, що її часова перспектива невизначена у напрямку майбутнього і вже досить довга у напрямі минулого.





Рисунок 1.1 – Класифікація видів самотності

Отже, самотність будучи складним і багатоаспектним соціально-психологічним явищем можна описати за допомогою багатомірних класифікацій (рис. 1.1).

Якщо ці три ознаки використовувати одночасно для класифікації видів то, це дозволяє виділити ситуації, які пов'язані з переживанням самотності. Головними з них є: короткотривале усамітнення, короткотривала комунікативна ізоляція, хронічна духовна ізоляція, хронічна емоційна ізоляція тощо.

## 1.2. Поняття та форми самотності

Поняття самотності є одним з ключових аспектів в сфері соціально-психологічних досліджень. Воно відображає стан відсутності задоволення від соціальних відносин або відчуття відокремленості та ізолюваності від інших людей. Самотність може бути емоційною, соціальною, фізичною або інтелектуальною [11, с. 35].

Психологічна самотність відображає відсутність близьких і значущих емоційних зв'язків у людини. Це стан, коли індивід відчувається відокремленим і неспроможним побудувати глибокі зв'язки з іншими людьми. Відсутність довіри, незручність у встановленні контактів або негативний досвід взаємодії можуть бути причинами психологічної самотності.

Соціальна самотність відображає відсутність соціального спілкування та залученості до соціальних груп. Людина може почувати себе відокремленою та

відчувати, що не належить до жодної соціальної групи. Це може бути наслідком відмови від соціальних активностей, неприйняття соціальної групи або втрати соціальних зв'язків.

Фізична самотність відображає відсутність фізичного контакту та близькості з іншими людьми. Це може статися внаслідок втрати близьких людей, розлучення або віддаленості від соціальних груп.

Інтелектуальна самотність відображає відсутність розумового спілкування та розумової залученості до інших людей. Це може бути наслідком нездатності знайти спільну мову з оточуючими або відчуття неприйняття в інтелектуальних групах.

Поняття самотності важливо вивчати і розуміти, оскільки воно має великий вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Почуття самотності може призвести до розвитку депресії, тривоги, погіршення самооцінки та інших психологічних проблем. Дослідження поняття самотності допомагає розкрити причини та наслідки цього стану, а також розробити стратегії підтримки та попередження самотності.

Отже, поняття самотності є важливим аспектом в сфері соціально-психологічних досліджень. Розуміння різних видів самотності та їх впливу на психічне та фізичне здоров'я людини допомагає розробити ефективні стратегії попередження та підтримки і покращення соціального функціонування людини. Дослідження та розуміння поняття самотності є важливим кроком у розвитку соціально-психологічної науки і допомагає вирішувати проблеми, пов'язані зі зменшенням почуття самотності та покращенням якості соціальних відносин.

Поняття самотності відображає стан відсутності задоволення від соціальних відносин або відчуття відокремленості та ізольованості від інших людей. Розуміння та дослідження цього поняття допомагає розкрити його причини та наслідки, а також розробити стратегії підтримки та попередження самотності. Дослідження в цій сфері сприяє розумінню важливості соціальних зв'язків і спілкування для людини, а також виявленню шляхів покращення якості соціальних відносин [16, с. 28].

Крім того, розуміння поняття самотності допомагає розкрити його вплив на психічне та фізичне здоров'я людини. Почуття самотності може призвести до розвитку депресії, тривоги, зниження самооцінки та інших психологічних проблем. Дослідження різних видів самотності та їх впливу на здоров'я дозволяє розробити ефективні стратегії попередження та підтримки з метою поліпшення якості життя людей.

Таким чином, розуміння поняття самотності є важливим аспектом в сфері соціально-психологічних досліджень. Дослідження різних аспектів самотності допомагає виявити причини та наслідки цього стану, а також розробити ефективні стратегії попередження та підтримки. Це важливий крок у розвитку соціально-психологічної науки та покращенні якості соціальних відносин.

Поняття самотності досліджувалося багатьма вченими в галузі психології та соціології. Деякі з них внесли значний внесок у вивчення цього поняття.

Один з вчених, який висвітлив питання самотності, – Ерік Фромм. Він вважав самотність однією з основних проблем людського існування, пов'язаною з відсутністю глибоких і значущих зв'язків з іншими людьми.

Інший вчений, який досліджував поняття самотності, – Джон Боулбі. Він розглядав самотність як результат незадоволеності потреби в безпеці та залежності від близьких відносин.

Також варто згадати Роберта Вайнберга, який зосереджувався на психологічних аспектах самотності та розглядав її як стан, пов'язаний зі стресом та незадоволеністю.

Інші дослідники, які вивчали поняття самотності, включають Джулію Боулі та Луїзу Хоукінс [6, с. 100]. Вони досліджували соціальні та психологічні аспекти самотності у різних контекстах, таких як шкільне середовище та сімейні відносини.

Крім вчених, згаданих раніше, існує багато інших дослідників, які займалися дослідженням почуття самотності. Деякі з них включають [6, с. 101]:

1. Джон Кейсі – він вивчав соціальні аспекти самотності та вплив соціального середовища на почуття самотності.

2. Харолд Сімел – його дослідження були спрямовані на вивчення соціальних відносин та психологічних аспектів самотності.

3. Амітай Етціоні – його робота була спрямована на вивчення різних аспектів самотності, включаючи соціальні та культурні фактори.

4. Джуліанна Холлмарк – вона досліджувала вплив суспільства та культури на почуття самотності, зокрема у відносинах між старшими людьми.

5. Лінда Грір – її дослідження були спрямовані на вивчення впливу самотності на фізичне та психічне здоров'я людини.

Це лише кілька прикладів дослідників, які займалися вивченням почуття самотності. Ця тема є досить широкою і продовжує привертати увагу вчених у багатьох галузях.

Одна з теорій, яка спрямована на пояснення самотності у юнацькому віці, – теорія соціального відзначення. Згідно з цією теорією, самотність виникає внаслідок невідповідності між соціальними очікуваннями та реальними соціальними зв'язками. Підлітки можуть почувати себе самотніми, якщо вони не задовольняють соціальні норми та стандарти у відносинах з ровесниками.

Інша теорія, яка розглядає самотність у юнацькому віці, – теорія прикріпленості. Згідно з цією теорією, самотність виникає внаслідок незадоволеності потреби в прикріпленості та залежності від близьких відносин. Підлітки можуть відчувати самотність, якщо вони не мають достатньої підтримки та зв'язку зі своїми батьками або ровесниками.

Також існують дослідження, які розглядають соціальні аспекти самотності у юнацькому віці. Наприклад, дослідники вивчають роль соціальних мереж та віртуального спілкування у формуванні почуття самотності серед підлітків. Вони досліджують, як використання соціальних медіа впливає на соціальні зв'язки та ставлення підлітків до себе та інших людей.

Теоретичні аспекти самотності у юнацькому віці включають також розгляд психологічних та емоційних аспектів. Дослідження показують, що почуття самотності можуть впливати на психічне здоров'я підлітків, спричиняючи депресію, тривогу та інші психологічні проблеми. Тому важливо

розробляти стратегії попередження та підтримки, щоб допомогти підліткам управляти своїми почуттями самотності та покращити якість їх соціальних відносин [1, с. 12].

Теоретичні аспекти самотності у юнацькому віці є важливим аспектом соціально-психологічних досліджень. Розуміння цих аспектів допомагає вивчити причини та наслідки самотності у підлітків і розробити ефективні стратегії попередження та підтримки для поліпшення їх соціального функціонування.

Деякі дослідники займаються вивченням гендерних аспектів самотності. Вони досліджують, як почуття самотності можуть варіюватися в залежності від статі та соціально-культурного контексту. Наприклад, дослідження показують, що жінки частіше відчують почуття самотності, пов'язані зі змінами в сімейному статусі, такими як розлучення або втрата партнера, тоді як чоловіки частіше відчують почуття самотності, пов'язані зі змінами в кар'єрі або соціальному статусі.

Також існують дослідження, які розглядають культурні варіації у сприйнятті самотності. Різні культури можуть мати різні норми та очікування щодо соціальних зв'язків, що може впливати на сприйняття та досвід самотності. Наприклад, у деяких культурах індивідуалізм та незалежність можуть бути більш цінними, тоді як у інших культурах колективізм та сімейні зв'язки можуть мати більшу вагу.

Крім того, деякі дослідники досліджують вплив технологій та соціальних медіа на почуття самотності. З одного боку, використання соціальних мереж та віртуального спілкування може створювати відчуття з'єднання та близькості з іншими людьми. З іншого боку, вони можуть також призводити до почуття самотності через відсутність особистого контакту та поверхневості віртуальних взаємодій.

Дослідження різних аспектів самотності, включаючи теоретичні підходи, соціальні та культурні варіації, гендерні аспекти та вплив технологій, є важливими для розуміння цього поняття та розробки стратегій попередження та

підтримки. Дослідження показують, що самотність може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, тому важливо розвивати інтервенції та програми, спрямовані на підтримку соціальних зв'язків та зменшення почуття самотності. Це може включати створення підтримуючих середовищ, розвиток навичок соціальної взаємодії та сприяння включеності та приналежності до групи. Додаткові дослідження в цій галузі допоможуть удосконалити наші знання про самотність та розробити ефективні стратегії для поліпшення якості життя людей [18, с. 33].

Самотність в кожній людині різна. Одні люди почувають себе самотніми у відносинах з певними людьми. Інші почувають себе самотніми коли знаходяться в натовпі. Деякі почувають себе самотніми, бо не знайшли своє кохання, або страждають від депресії та підвищеної тривожності чи інших нездорових станів.

Болгарська психологиня Л. Сімеонова [25, с. 58] спробувала згуртувати людей, які схильні до самотності за їхніми поведінковими особливостями і виокремила наступні типажі:

1. Люди з ненаситною потребою до самоствердження, для яких в центрі уваги знаходиться лише власний успіх.

2. Люди, які мають виражену стереотипізацію поведінки, через яку вони не можуть вийти з рамок обраної ними ролі та дозволити собі розкутість.

3. Люди, з нестандартною поведінкою, у яких світосприймання та вчинки не відповідають встановленим для них правилам і нормам.

4. Люди, які зосереджені на своєму внутрішньому світі, і все що з ними відбувається є винятковим, не схожим на те, що трапляється з іншими.

5. Сором'язливі люди, в яких занижена самооцінка недооцінюють себе і бояться бути нецікавими, вони завжди прагнуть триматися в тіні. Як результат вони ніким так і не помічаються, через що, постійно через це переживають.

З цього випливає, що самотність є дуже широким поняттям, і кожна людина відчуває її по-різному.

Самотність в юнацькому віці та прагнення до неї дозволяє підготуватися до майбутніх почуттів закоханості та любові, які можуть сприйматися лише наодинці з собою.

Юнацький вік є етапом формування самосвідомості, власного світогляду, прийняття відповідальних рішень, людської близькості, цінності дружби, інтимної близькості, які в цьому віці можуть бути першорядними.

Найважливішим психологічним процесом в юнацькому віці є становлення самосвідомості та власного «Я».

Становлення самосвідомості має декілька напрямків, серед них:

- Відкриття свого внутрішнього світу, коли людина починає приймати свої емоції, як стан свого «Я», а не як похідні від зовнішніх подій. Починає з'являтися почуття самотності.

- Відкривається усвідомлення, що час незворотній, приходить розуміння кінцівки свого існування. Саме розуміння неминучості смерті примушує людину серйозно замислитися про сенс життя, про свої перспективи, про майбутнє, про свої цілі.

- Виникає цілісне уявлення про себе, ставлення до себе, але спочатку усвідомлюються та оцінюються особливості свого тіла, привабливості, зовнішності, а потім вже морально-психологічні, вольові, інтелектуальні, свої якості. Самооцінка в юнацькому віці часто буває суперечливою.

- З'являється усвідомлення та формування ставлення до сексуальної чуттєвості. Сексуальність в юнацькому віці різниться від сексуальності людини, яка вже доросла. Якщо зріла статевая любов у дорослих – це гармонійна єдність чуттєво-сексуального потягу та потреби в духовному спілкуванні і взаєморозумінні, то в юнацькому віці ці два потяги проявляються не одночасно, і по-різному у дівчат та хлопців.

Розглядаючи вікові особливості самотності, Г.М. Тихонов позначає, що самотність в юнацькому віці - поширене та інтенсивне явище, яке швидко протікає. Молоді люди виявляють більш високу вразливість до самотності і більшу схильність до неї, ніж зрілі чи літні люди [24, с. 10]. Самотність в

юнацькому віці позначається об'єктивними умовами: прагнення жити окремо від батьків, зміною соціальних відносин, переживаннями, які пов'язані із сенсом свого існування і т.д.

Виділяють чотири причини, які зумовлюють виникнення почуття самотності у юнацькому віці:

- В юнацькому віці велика роль приділяється колективно-груповим формам спілкування, завдяки чому, зростає значення індивідуальних контактів та прихильностей.
- Виникає потреба у широких відносинах, які виходять за межі родини.
- Якщо дану потребу блокувати, створюється ситуація самотності, яка спричиняє негативні переживання, відчуженість. Між підлітковим і юнацьким віком гостро посилюється потреба в статусі, визнанні і повазі з боку ровесників та старших, у своїй особистісній спроможності, а також у між статевих відносинах. Це все створює потребу в розширенні соціальних та міжособистісних контактів. Труднощі, які виникають в реалізації даних потреб нерідко стають основою для формування негативно пережитої самотності.
- Мотиви негативних переживань самотності в юнацькому віці можуть бути пов'язані з віковими домінантами в психосоціальному розвитку людини.

Негативні переживання в юнацькому віці сильно впливають на процес соціалізації і формування особистості, вони стають однією з головних причин їх соціальної дезадаптації. Почуття власної самотності часто спричиняє формування нігілістичного ставлення людини до суспільства, до розвитку форм поведінки, які можуть бути спрямовані на протиборство з нею або відхід від неї: злочинні та екстремістські дії, наркоманія, алкоголізм та ін. [30].

Отже, проблема самотності та її переживання в юнацькому віці є досить неоднозначною. Практична актуальність розроблення різних її площин виходить за межі психології так само, як за її межі виходять способи та шляхи



подолання самотності. Втім, саме психологія і, передусім, соціальна психологія є наукою, в межах якої проблеми самотності можуть бути найбільш повно досліджені та визначені основні напрямки і способи її подолання.

Оскільки самотність – це суб'єктивне переживання, то не є можливим вигадати єдиний спосіб її подолання, який буде відповідний будь-яким випадкам. Тому при наданні допомоги в юнацькому віці варто витримувати правило «золотої середини», тобто давати їм достатньо уваги та розуміння, показувати готовність надання допомоги у важкій ситуації, але в той же час заохочувати до самостійності, активності у пошуку подолання негативного переживання самотності. Щоб розділити самотність треба: вислухати людину, якщо вона захоче розповісти про свій внутрішній біль; зрозуміти та прийняти її почуття, перетворивши самотність в позитивне переживання, треба бути готовим змінити ситуацію, розглянувши її, та почати наладжувати стосунки з соціумом, розглянувши альтернативні перспективи, як наприклад, переміна своєї поведінки та ставлення до себе і людей, розвиток рефлексії та навичок спілкування.

### **1.3. Проблема переживання почуття самотності в юнацькому віці**

Юність і рання молодість – це відносно невеликий, але важливий період у житті людини, який пов'язаний із розвитком особистості та самосвідомості, професійним становленням, потребою у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунках.

Хронологічні межі юнацького віку по-різному виділяються дослідниками, а згідно поглядів Л.С. Виготського вони взагалі рухливі. Але, ми поділяємо думку І. С. Кона, котрий стверджував, що перехід від дитинства до зрілості ділиться на 3 періоди [32].

Саме вік 14-15 – 25 років прийнято вважати найбільш складним перехідним періодом у житті кожної людини, який відзначається рядом переживань, серед яких і почуття самотності.

Кажучи про проблему переживання самотності в юнацькому віці, треба звернути увагу на негативний її аспект – це блокування гармонійного розвитку людини. Адже, небагатьом хлопцям та дівчатам щастить уникнути болі переживання самотності.

Так, І. С. Кон указує на те, що підлітки та юнаки частіше почувають себе самотніми, ніж люди старшого віку.

С. Зьоренсен та М. Пінкварт також зазначають, що інтенсивність переживання самотності більше у молоді у віці 16 та 25 років ніж у представників інших вікових категорій [6, с. 103].

На перший погляд це видається дивним, адже у молоді більше присутні соціальні та міжособистісні контакти. Втім, дані названих досліджень доводять, що самотність є складним та багатоаспектним явищем, поява якого залежить не лише від кількості комунікативних актів.

Психологічна особливість виникнення почуття самотності в юнацькому віці це зв'язок з об'єктивними фактами соціальної ізоляції особистості та із суб'єктивними переживаннями браку міжособистісних стосунків. Додатковими факторами частоти та інтенсивності переживання почуття самотності можуть виступати: особистісні якості людини; критичні життєві ситуації; рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; рівень адаптованості до економічних та соціокультурних змін у способі життя, а також погіршення фізичного чи психічного стану здоров'я [19, с. 85].

Є також думка, що мотиви негативних переживань самотності в юнацькому віці можуть бути пов'язані з віковими принципами у психосоціальному розвитку особистості. Ці принципи добре вивчені та описані у роботах видатних психологів та педагогів.

Детальне вивчення особливостей психологічного і соціального розвитку юнацького віку дозволяє знайти пояснення актуальності переживання почуття самотності молодими людьми.

Так, основним новоутворенням юнацького віку є розвиток самосвідомості. В результаті особистісних змін особистості виникає новий

образ «Я», що характеризується відкриттям особистого внутрішнього світу. Завдяки становленню нового рівня самосвідомості відбувається формування стійкого уявлення про себе – «Я» - концепції.

Основним механізмом самопізнання самого себе та свого внутрішнього світу є особистісна рефлексія. Це вже новий та якісний рівень розвитку рефлексії, наслідок її удосконалення і усвідомлення власної індивідуальності.

У людини починає з'являтися бажання прояву своєї індивідуальності. Особистісна рефлексія, на відміну від послідовної, цілеспрямованої на вирішення поставлених завдань, розуміється як діяльність власного самопізнання, як своєрідний дослідницький акт, при якому досліджується свій внутрішній світ. Феномен особистісної рефлексії – це рефлексивні очікування, котрі розуміються як уявлення людини про те, що про неї подумують інші. Інтенсивність й глибина рефлексії в юнацькому віці залежать від багатьох соціальних, індивідуально-типологічних та біографічних факторів.

Відкриття свого власного світу – це важливе психологічне надбання юнацького віку, але воно визиває багато тривожних, надуманих переживань.

Е. Еріксон вважає, що з відкриттям свого власного світу може з'явитися надмірне уявлення про власну унікальність, яке сприяє формуванню розвитку самотності. Одночасно із усвідомленням своєї унікальності, несхожості на інших, починає з'являтися почуття того, що «я - один у Всесвіті». Конфлікт унікальності та ідентичності визиває проблеми у міжособистісних відносинах, які у свою чергу спричиняють переживання почуття самотності [19, с. 48]. Становлення ж особистісної ідентичності неможливе без міжособистісної комунікації.

Одинокі люди, ухиляючись від спілкування, позбавляються шансу пізнати себе глибше, скласти об'єктивне сприймання себе. Самотність відбирає також у молодій людини можливість знайти зовнішні позитивні джерела формування так важливої для неї позитивної самооцінки [19, с. 49].

Юнацький вік – це період росту сили «Я», її здібності проявляти і зберігати свою індивідуальність. В цей проміжок часу вже є підстави для подолання страху свого «Я» в умовах спільної діяльності або дружби.

Ухиляючись від інших людей, одинока людина позбавлена шансу розкрити свою індивідуальність, віднайти межі свого психологічного простору.

У період юнацтва продовжується процес статевої ідентифікації. Молоді люди приймають новий набір вимог до особи жіночої та чоловічої статі, опановують особливості статевого поведіння. Згідно теорії психоаналізу статева ідентифікація продукує інстинктивні потяги, які порушують рівновагу, що була встановлена раніше. Дані інстинктивні потяги зумовлюють збільшення напруги, починають виникати інші проблеми в емоційній сфері. Розлад між сексуальними потребами та реальними можливостями задовольнити їх, також визивають відчуженість та переживання почуття самотності [19, с. 50].

В результаті пошуку жаданого об'єкта кохання за межами сімейного кола, зміни місця проживання з метою отримання освіти, починають руйнуватися емоційні зв'язки, які були пов'язані з батьками та родиною. Відбувається переміна укладу життя, емансипація від батьківської сім'ї та набуття самостійності у влаштуванні свого майбутнього. Сім'я, яка раніше займала перше місце в житті людини, втрачає своє першорядне значення. Відбувається перехід в доросле життя, визначними аспектами якого є неможливість емоційної підтримки з боку сім'ї та почуття надійності, яке давала сім'я, розрив комунікативних зв'язків з однолітками. Усвідомлення того, що невдовзі доведеться відділитися від батьків психологічно, може збільшити страх, викликати почуття безпорадності від значущого оточення.

Юна людина в 17-18 років ще не в спроможності прийняти несталу та суперечливу реальність, яка й спричиняє переживання почуття самотності.

Відбувається перехід у доросле життя, одним з аспектів якого є встановлення дорослих соціальних взаємовідносин. Молоді люди реалізують потребу почувати себе дорослими та засвоювати норми людських стосунків. Збільшується потреба у встановленні більш широких стосунків, які виходять за

межі сім'ї. Актуальною є потреба у досягненні певного становища у цій мережі стосунків. Молода людина заклопотана своїм станом у суспільстві, котре повинно приносити любов та повагу. Блокування цих потреб продукує ситуацію самотності, яка викликає негативні переживання, почуття відчуженості, емоційно тяжке переживання невдачі.

Деякі невпевнені у собі молоді люди, а особливо дівчата, орієнтуються на позитивну оцінку суспільства. Не одержуючи похвального підкріплення, молода людина сприймає це як власну відчуженість, що також може спричинити переживання почуття самотності. Доволі часто простежується компенсаторна реакція, яка виражається у маскуванні переживання почуття самотності зовнішньої веселістю.

Відомо, що в юнацькому віці велика роль відводиться колективно-груповим формам спілкування, але поряд з цим зростає важливість індивідуальних контактів та прив'язаностей. Важливе місце у сфері соціальних відносин, потужним життєвим мотивом в яких стає прагнення до щирої, довірливої дружби, перших серйозних інтимних стосунків з протилежною статтю, прагнення відчутти справжнє почуття кохання.

Таким чином, юнацький вік є сенситивним для появи та переживання почуття самотності. В цьому віці самотність пов'язана з основними процесами та феноменами самосвідомості, з основними життєвими подіями особистості.

Втім, проблема самотності в юнацькому віці заслуговує уваги не лише тому, що саме цей час є сенситивним для її появи, а й тому, що вона чинить деструктивний вплив на розвиток особистості. Люди юнацького віку з вираженою самотністю відрізняються низкою таких когнітивно-емоційних якостей, які не дозволяють їм отримувати задоволення від свого життя, що в свою чергу, погано позначається на загальному рівні адаптивного потенціалу людини та її життєстійкості.

Дослідження, які були проведені американськими дослідниками Л. Хоуклі та Дж. Качіпо [6, с. 104] показують, що переживання почуття самотності позначається на здоров'ї людини незалежно від її віку. Експериментально

доведено, що такі люди страждають розладами сну, підвищеним рівнем кортизолу, підвищенням кров'яного тиску, кардіоваскулярною хворобою.

Заглиблення у самотність може також стати перешкодою у виконанні юними людьми навчальної функції, оскільки це буде значно ускладнювати процес активної взаємодії між студентами та викладачами, без якої реалізація вікових завдань юнацтва, пов'язаних із професійною орієнтацією буде складною. Поряд із навчанням провідною діяльністю у юнацькому віці є налагодження комунікативних зв'язків. При появі труднощів у спілкуванні утрудняється встановлення справжніх контактів, деформується самосприйняття, з'являється почуття внутрішнього душевного неспокою, самотності. Труднощі комунікації характеризуються розривом соціальних зв'язків, відсутністю близьких емоційних контактів, суб'єктивною відчуженістю, незадоволеністю взаємовідносин [40].

Неможливість природним шляхом вирішувати завдання вікового розвитку та наявність потреби у комунікації, близьких довірливих стосунків у представників юнацького віку буде викликати глибокий внутрішньо особистісний конфлікт, рішення якого може досягатися за рахунок методів, які ще більшою мірою будуть посилювати існуючі суперечності: різні психологічні захисти, відхід, уникнення тощо. Так, яскравими прикладами такої деструктивної поведінки є всілякі види аддикцій, і особливо нехімічні, так звані «соціогенні». В наш час одним із популярних варіантів аддикції у людей юнацького віку є Інтернет-залежність, як наслідок взаємодії розвитку інформаційних технологій і освоєння цих технологій звичайними користувачами комп'ютерів. Досліджування особливостей спілкування в Інтернеті дозволило К. С. Янг розробити гіпотезу про компенсаторний характер цієї комунікації й про те, що інтенсивне інтернет-спілкування може спричинити виникнення Інтернет-аддикції. Спілкування у віртуальній формі є спробою відшкодування об'єктивно наявних труднощів у спілкуванні, присутніх у реальному житті. Руйнівальний характер аддикції виражається у тому, що спосіб аддиктивної реалізації із засобу плавно перетворюється на мету.

Відволікання від переживань та сумнівів у важких ситуаціях періодично потрібне всім, але у випадку аддиктивного поведження воно стає стилем життя, у процесі якого людина опиняється у пастці стабільного відходу від реальної дійсності.

Аддиктивна реалізація заміняє дружбу, кохання, інші види активності. Вона поглинає час, енергію, сили та емоції настільки, що аддикт виявляється неспроможним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розслаблюватися, захоплюватися, розвивати інші сторони особистості, виявляти симпатії, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям.

За наявності Інтернет-залежності в глибоко самотніх людей ситуація значно ускладнюється. Маючи серйозні проблеми як в емоційній, так і в комунікативній сферах, така людина буде намагатися через способи комунікації в Інтернеті розв'язувати свої проблеми. Проте, замість їх вирішення, вона ще більше ускладнюватиме свою внутрішню психологічну ситуацію, адже починає відбуватися підміна. Отримуючи своєрідну соціальну підтримку у колі таких же інтернет-залежних, самотня людина не стає більш адаптивною до оточуючого світу. Замість активної участі у реальності особистого життя вона іде до ілюзорного світу віртуального простору. Не беручи до уваги уявні плюси Інтернет-спілкування, воно не може замінити реального, і в доконечному підсумку інтернет-аддикція стає не засобом подолання самотності, а тим, що зміцнює й підтримує її.

Таким чином, самотність це один з факторів, який провокує появу різного роду аддикції, особливо нехімічного, а психогенного характеру. Вчені М. Вільямс та Д. Брейдж теж вказують на важність самотності при вивченні афективних розладів серед людей юнацького віку [30].

Підводячи підсумки проведеного психологічно-вікового аналізу можна зауважити, що переживання самотності в людей юнацького віку:

- пов'язане з нездатністю до прив'язаності та любові, відсутності спільних гностичних інтересів, апатія чи негативна оцінка когнітивної діяльності людини
- результатом психосоціальної ізоляції;
- з емоційними проявами самотності, уявлень про себе;
- виявляється у вигляді різноманітних ускладнень у сфері спілкування: групового, міжособистісного, професійного, неможливості установлювати близькі, довірливі стосунки та одержувати соціальну підтримку;
- пов'язане із загальним фізичним самопочуттям юної людини та її адаптаційними можливостями;
- заважає вирішенню вікових завдань, пов'язаних із розвитком особистісної рефлексії і самосвідомості, з гострою потребою у спілкуванні й глибоких дружніх, любовних стосунків.

У свою чергу, неможливість прямо та своєчасно вирішувати характерні для даного віку завдання стає важливою перешкодою для особистісного розвитку загалом.

Отже, можна констатувати, що відсутність відповідної уваги до проблеми самотності може стати причиною появи багатоманітних проблем, пов'язаних як з фізичним та психічним самопочуттям юної людини, так і її особистісним розвитком. Чим раніше провести профілактику, тим з більшою ймовірністю можна стверджувати, що особистість, яка розвивається, не буде зустрічати труднощів в своєму житті. Адже якість життя юної людини, її самооцінка, усвідомлення власної індивідуальності та будова стосунків із навколишнім світом впливає на все її життя в наступні вікові періоди. Усе це робить задачу подолання та профілактики самотності для людей юнацького віку особливо важливою та актуальною.

Викладений вище огляд причин негативного переживання самотності в юнацькому віці свідчить про те, що одним з релевантних чинників подолання



самотності є розвиток гнучких соціальних навичок реалізації себе у соціальному житті для прояву власної сингулярності як можливості.

Феномен, який об'єднує такі навички, у науковій літературі описаний як емоційний інтелект. Зроблені дослідження виявили присутність взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту і психологічним благополуччям та особистісною успішністю людей юнацького віку, що позначаються на переживанні ними самотності.

Вивчаючи вираженість якісних та структурних характеристик емоційного інтелекту на стадії юності та ранньої дорослості, дослідники встановили:

- незбалансовані здібності емоційного інтелекту негативно позначаються на популярності в колективі;
- чим успішніше юна людина може керувати своїми емоціями, тим більш позитивно вона сприймається іншими людьми;
- існує взаємозв'язок певних особистісних рис та особливостей емоційного інтелекту на етапі юнацького і раннього дорослого віку.
- розвиток параметрів емоційного інтелекту є важливим чинником успішності людей юнацького віку у сфері міжособистісного спілкування;
- чим краще юна людина розуміє свої емоції, тим більше їй властиве позитивне ставлення до людей, сумлінність, відповідальність і вона орієнтована на співпрацю;
- чим краще юна людина розуміє свої емоції, тим більше вона допитлива та здатна вчитися.

Роль емоційного інтелекту у соціально-психологічній адаптації виражається в усвідомленні емоційних переживань, які супроводжують процес міжособистісної взаємодії.

П. Селовей та Дж. Мейєр описують дослідження, де студенти з вищим емоційним інтелектом мали більший успіх у стосунках [4, с. 135].

Українським психологом О.В. Милославською досліджено особливості та викрито взаємозв'язки між складовими комунікативної та соціальної

компетентності, комунікативними вміннями та рівнем емоційного інтелекту студентів. Розкрито взаємозв'язки між рівнем складової емоційного інтелекту розпізнавання емоцій других людей й окремими елементами соціальної та комунікативної компетентності і соціального інтелекту. Отримані результати свідчать про присутність взаємозв'язку між складовими емоційного інтелекту та складовими соціальної та комунікативної компетентності, складовими соціального інтелекту та комунікативними вміннями.

### Висновки до першого розділу

1. Самотність являється багатовимірним конструктом, який з одного боку представляє можливість вискочити зі стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з іншого – негативне суб'єктивне переживання людини, яке виникає у стані ізольованості, або при об'єктивному залученні до різних сфер суспільного життя та комунікації, і супроводжується почуттями покинутості, непотрібності, відчуженості.

Самотність є складним та багатоаспектним явищем і в повній мірі описується за допомогою багатовимірних класифікацій, які враховують різнобічне бачення її особливостей та природи. Ознаками таких класифікацій виступає: рівень взаємодії людини з навколишнім світом; тривалість у часі; походження.

2. Переживання самотності найбільш гостро сприймається в юнацькому віці, адже позначається на процесах самореалізації та самовизначення молодих людей. Переживання самотності в юнацькому віці пов'язане з віковими домінантами в психосоціальному розвитку особистості юної людини – з основними життєвими подіями особистості (відділення від батьківської сім'ї, розширення соціальних відносин, планування майбутнього, встановлення інтимних відносин), з основними процесами і феноменами самосвідомості та із завданнями розвитку особистості.

Наприклад, надмірний самоаналіз і схильність до самодослідження, пошуку сенсу життя, конфлікту індивідуальності та ідентичності, рольовий

конфлікт та невизначеність статусу, упередженість в стосунках, дисгармонія між сексуальними потребами та реальними можливостями їх задовольнити - провокують гостре негативне переживання самотності. Брак належної уваги до проблеми самотності може стати причиною появи ланцюга проблем, які пов'язані як з фізичним та психічним самопочуттям молодшої людини, так із її особистісним розвитком. Чим скоріше здійсняться заходи щодо профілактики, тим більша ймовірність, що особистість, яка розвивається, не буде зустрічатися зі складнощами на своєму шляху.

Поява негативного переживання самотності в юнацькому віці спричинена відсутністю усвідомлення своєї універсальності та нестачею гнучких соціальних навичок реалізації себе у соціальному контексті для прояву своєї сингулярності. Феномен, який об'єднує ряд таких навичок, в науковій літературі описаний як емоційний інтелект.

3. Емоційний інтелект має здатність сприймати і виражати емоції, розуміти і використовувати їх, керувати емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному зростанню.

Складовими емоційного інтелекту являються: 1) здатність ідентифікувати свої емоції за власним фізичним та психологічним станом та психологічним станом іншої людини; здатність точно виражати емоції і виражати потреби, які пов'язані з даними переживаннями; здатність розрізнити точне і неточне, правдиве і неправдиве вираження переживань); 2) здатність направляти мислення у правильному напрямку, орієнтуючись на почуття, які асоціюються з об'єктами, подіями, іншими людьми; здатність визвати або уміти перебороти яскраві емоції, щоб стимулювати певні судження та спогади про переживання; спроможність інтегрувати викликані настроєм теорії; 3) здатність розуміти, яким чином взаємопов'язані різні емоції; здатність інтерпретувати складні переживання та суперечливі емоційні стани; 4) здатність бути відкритим для приємних та неприємних переживань; здатність керувати як власними емоціями, так і емоціями других.

4. Високий емоційний інтелект людей юнацького віку передбачає зрілість соціальних навичок, які забезпечують успішність у міжособистісних стосунках та відчуття достатнього суб'єктивного благополуччя.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### 2.1. Експериментальне вивчення самотності та емоційного інтелекту

Теоретичний аналіз наукової літератури стосовно вивчення соціально-психологічних чинників переживання самотності в юнацькому віці дає змогу досліджувати даний феномен як складових ментальних здібностей до ідентифікації, розуміння та управління емоціями. Це ознака здібності людини до спілкування, уміння осмислювати свої емоції, керувати ними і розуміти почуття інших людей. Недостатня сформованість зазначених навичок в осіб юнацького віку спричиняє появу комплексного негативного переживання самотності, яке часто супроводжується почуттям ізольованості, відчуженості, непотрібності.

Якщо у людини високий рівень розвитку емоційного інтелекту, то він забезпечує позитивне переживання самотності, що дає перспективу проявити свою індивідуальність.

Щоб вивчити особливості переживання почуття самотності в осіб юнацького віку та вплив соціально-психологічних чинників на них, нами було реалізовано експериментальне дослідження, учасниками якого стали 30 студентів різних курсів у віці від 16 до 20 років Дніпровського політехнічного фахового коледжу, який знаходиться за адресою: Україна, Дніпропетровська область, м. Дніпро, Новокодацький район, просп. Івана Мазепи, 38.

Характеристика вибірки зумовлена визначеними хронологічними межами юнацького віку. Усі учасники експерименту брали участь у дослідженні на добровільній основі та виявляли зацікавлення.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення таких задач:

- дослідити основні аспекти переживання почуття самотності в юнацькому віці.
- розкрити особливості розвитку емоційного інтелекту в осіб юнацького віку.
- установити зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та переживанням почуття самотності в осіб юнацького віку.

Для вирішення задач дослідження використовувався комплексний методичний підхід, котрий включав такий психодіагностичний інструментарій, а саме:

1. методика «Рівень суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона;
2. «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна, Д. О. Леонтєва;
3. «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Г. Корчагіна;
4. методика «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла;
5. опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна.

Варто зупинитись детальніше на характеристиці тестово-методичного вивчення переживання почуття самотності.

Методика «Рівень суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона дозволила викрити частоту й інтенсивність суб'єктивного переживання почуття самотності в юнацькому віці [14]. Методика має 20 тверджень: 11 негативно сформульованих (самотні) та 9 позитивно сформульованих (не самотні). Результати підраховувалися за ключем, де загальна кількість кожного з чотирьох варіантів відповідей помножується на певне число, потім результати додаються. Текст методики міститься в Додатку А.

Діагностика фактичного рівня переживання самотності та ставлення до неї проводилась за допомогою методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва. Дана методика

передбачає два протилежні відношення до самотності [12]. В першому випадку виражається як здатність не тільки позитивно сприймати ситуації усамітнення, а й користуватися ними для особистісного зростання. Другий випадок вимушує людину шукати будь-які контакти й зв'язки, так як вона не в змозі бути на самоті.

Питання опитувальника підсумовуються у 8 субшкал, які з'єднуються у 3 шкали. Субшкали 1-3 дають інтегральний показник «Загальної самотності» та дають змогу установити ступінь актуального в даний момент відчуття самотності.

Субшкали 4-6 визначають бал по шкалі «Залежність від спілкування» й позначаються уникненням самотності та постійним пошуком контактів. За субшкалами 7-8 можна отримати показник «Позитивної самотності» й тим самим дослідити здатність людини цінувати усамітнення й знаходити в ньому ресурс, щоб застосувати його для саморозвитку та самореалізації. Текст методики міститься в Додатку А.

Для дослідження домінантного виду переживання самотності в юнацькому віці був застосований «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С. Г. Корчагіна) [13]. Методика має 30 тверджень, які націлені на визначення виду переживання самотності, який домінує у досліджуваного: дифузний, відчужений чи дисоційований. Дифузний стан самотності виражається в надмірній підозрливості в стосунках з іншими, а також суперечностями особистісних та поведінкових виражень. При відчуженому стані самотності можна відстежити відсутність хисту до співпраці, тривожність, низький рівень співпереживання. Дисоційований стан самотності дуже гостро переживається й відображається в різких змінах настрою по відношенню до інших.

В даній методиці досліджувані мають дати чітку відповідь на закриті питання зважаючи при цьому на відповідність тверджень уявленню досліджуваного про самого себе.

Текст методики міститься в Додатку А.

Методика «Тест емоційного інтелекту» Н. Холла [15] дозволяє нам виявити здатність розуміти стосунки людини, які виражаються в емоціях і здатності керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Методика має 30 тверджень та п'ять шкал, які дають змогу виявити як загальний рівень емоційного інтелекту, так і емоційну обізнаність, управління своїми емоціями, само мотивацію; емпатію та здатність до розпізнавання емоцій інших людей. По кожній шкалі обчислювалася сума балів з урахуванням знаків відповіді «+» або «-». Чим більша додатна сума балів, тим більше виражений відповідний емоційний прояв.

Загальна сума балів по всім шкалам складає показник емоційного інтелекту. Текст методики міститься в Додатку А.

Основа опитувальника «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна [22] складається з уявлення про емоційний інтелект, як про змішаний конструкт, що поєднує в собі когнітивні здібності та особистісні характеристики. Автор тлумачить емоційний інтелект, як здатність до розуміння своїх та чужих емоцій і управління ними. У структурі емоційного інтелекту Д. В. Люсін наголошує на міжособистісному емоційному інтелекті (МЕІ) – розуміння емоцій інших людей і управління ними, а також внутрішньо-особистісний емоційний інтелект (ВЕІ) – розуміння особистих емоцій та управління ними. Опитувальник «Емоційний інтелект» складається з п'яти субшкал, які мають: дві субшкали, що вимірюють різні аспекти МЕІ та три субшкали, які вимірюють різні аспекти ВЕІ, де:

- МР «міжособистісне розуміння» – це розуміння чужих емоцій; здатність розуміти емоційний стан людини на основі міміки, жестикуляції, звучання голосу або інтуїтивно; чутливість до зовнішніх станів інших людей;

- МУ «міжособистісне управління» – це здатність викликати в інших людей ті чи інші емоції та знижувати інтенсивність небажаних емоцій;

- ВР «внутрішньо-особистісне розуміння» – це здатність до усвідомлення своїх емоцій: їх розпізнавання і ідентифікація, розуміння причин, здібність до вербального описання;



- ВУ «внутрішньо-особистісне управління» – це спроможність та потреба розпоряджатися своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані;

- ВЕ «внутрішня експресія» – це здатність контролювати зовнішні прояви своїх емоцій.

Значення за шкалами ВЕІ та МЕІ отримують шляхом обчислення суми відповідних субшкал:

$$ВЕІ = ВР + ВУ + ВЕ$$

$$МЕІ = МР + МУ$$

Нарізно також обчислюються значення шкал «управління емоціями» та «розуміння емоцій» шляхом складання показників відповідних шкал:

$$УЕ = МУ + ВУ + ВЕ$$

$$РЕ = МР + ВР$$

Опитувальник включає 46 оцінок. Бланк відповідей має такі варіанти оцінки: «зовсім згоден», «переважно згоден», «зовсім не згоден», «переважно не згоден». Результат обчислюється за допомогою ключа.

Одержані показники дають змогу сформулювати такі рівні емоційного інтелекту та його складових: «дуже низький», «низький», «середній», «високий», «дуже високий». Текст методики міститься в Додатку А.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів**

Аналіз результатів дослідження, дає можливість відзначати той факт, що за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона [14], яка дає змогу визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності було встановлено, що для 33% досліджуваних притаманний високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, а 47% мають середній рівень самотності. А низький рівень самотності мають 20% досліджуваних. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.1.

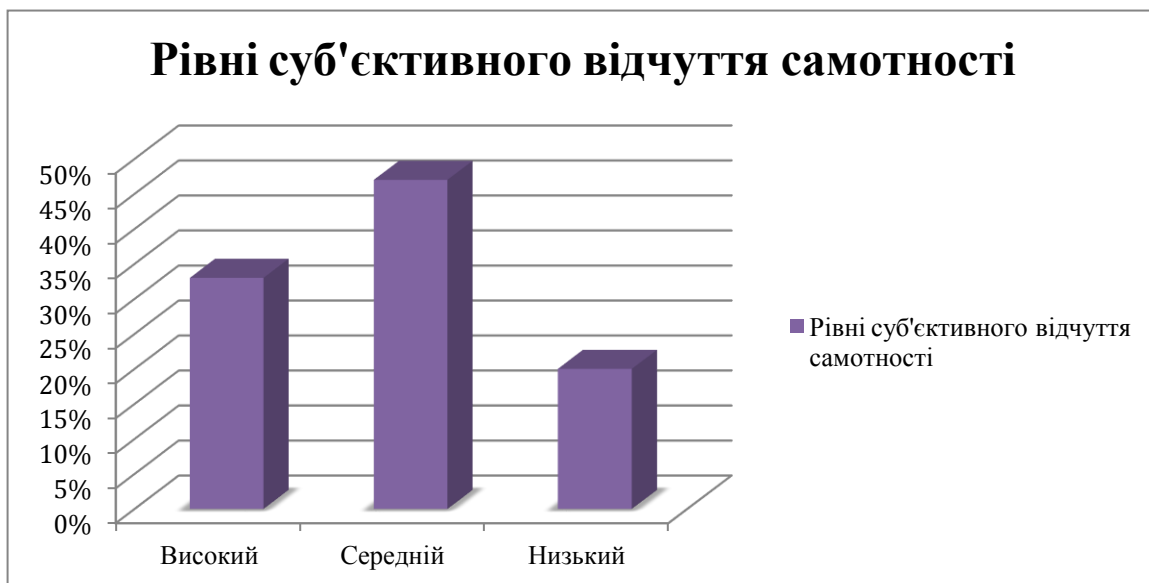


Рисунок 2.1 – Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності за методикою «Рівень суб'єктивного переживання почуття самотності» Д. Рассела, М. Фергюсона

Отже з рис. 2.1 стало зрозуміло, що середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, який складає 47% вказує на те, що досліджувані частково задоволені своїми соціальними зв'язками, їм притаманне глибоке переживанням почуття самотності лише в певних життєвих ситуаціях, здебільшого із негативним ставленням до даного стану. Високий рівень складає 33%, і вказує на низьку самооцінку, значні труднощі в спілкуванні, почуття самотності з негативним ставленням до самотності. Тільки 20% досліджуваним властивий низький рівень суб'єктивного почуття самотності, ці люди впевнені в собі, задоволені своїми соціальними зв'язками, з легкістю встановлюють нові, позитивно дивляться на життя, а самотність використовують, щоб само вдосконалитись.

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності виражається у кожного досліджуваного з різною силою і відрізняється характером прояву.

Найбільше виявилось досліджуваних із середнім рівнем, а найменше - із низьким рівнем переживання почуття самотності. Результати дослідження показали, що дівчат з високим рівнем переживання почуття самотності більше

ніж хлопців. Це в свою чергу, свідчить про те, що дівчата частіше й гостріше переживають почуття самотності (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Розподіл рівня суб'єктивного відчуття самотності за гендерною приналежністю

Досліджувані	Рівні переживання відчуття самотності (%)		
	Високий	Середній	Низький
Хлопці	13%	24%	13%
Дівчата	20%	23%	7%

Щоб визначити самотність як багатомірний феномен було використано «Диференціальний опитувальник самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва [12], який містить негативні сторони, що знаходяться на поверхні, і позитивні, що відіграють важливу роль в розвитку особистості. Завдяки даному опитувальнику було отримано інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування», «Позитивна самотність» Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.2.

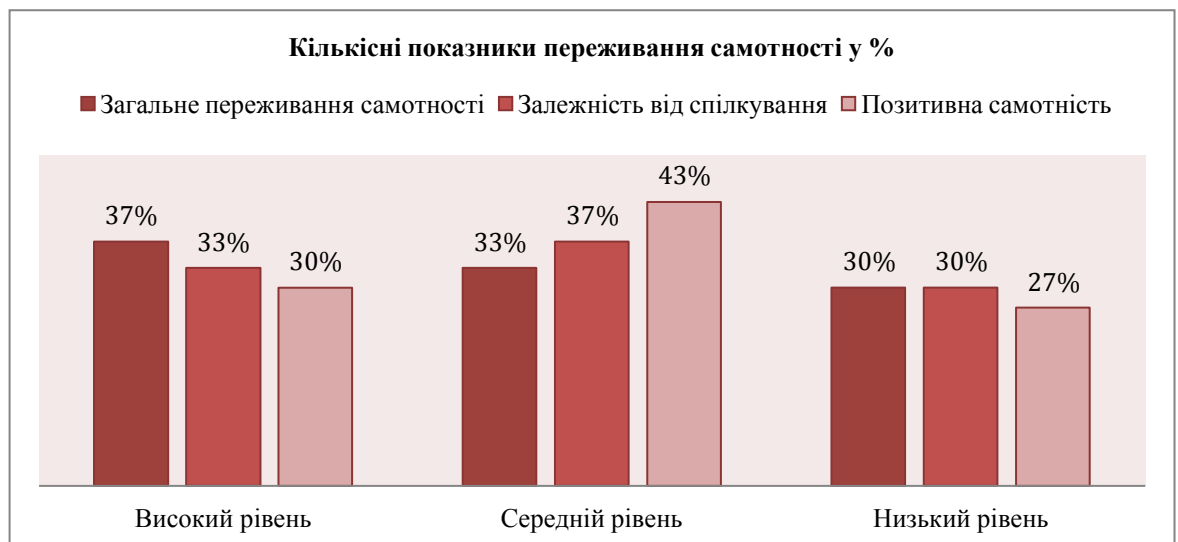


Рисунок 2.2 – Кількісні показники переживання самотності в осіб юнацького віку за методикою «Диференціальний опитувальник самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва

Отже, як видно з рис. 2.2, для 37% досліджуваних характерний високий рівень загального переживання самотності, для 34% середній рівень загального переживання самотності та 30% низький рівень загального переживання самотності. Високий рівень вказує на недостатню кількість близьких контактів, побоювання близьких контактів й глибоке відчуття самотності. Перебільшена залежність від оточуючих людей не дає можливості людині знайти позитивні аспекти перебування на одинці із собою. Середній рівень вказує на те, що досліджувані більш-менш задоволені своїми соціальними та зв'язками, почуття самотності вони переживають лише за певних життєвих обставин. Низький рівень мають досліджувані, які не переймаються відсутністю емоційно значимих контактів та зовсім не вважають себе самотніми людьми.

По шкалі «Залежність від спілкування» високий результат отримали 33% досліджуваних, вони відчувають гострий брак спілкування, ізолюваність, відчувають фізичну самотність, негативно відносяться до самоти. Середній рівень отримали 37% що може свідчити про їх залежність від спілкування при конкретних обставинах чи ситуаціях. Низький рівень отримали 30% досліджуваних, що може свідчити про достатню кількість соціальних зв'язків, задоволенням від спілкування, яке в них є, позитивно відносяться до самотності.

Отримані результати за шкалою «Позитивна самотність» показали здатність досліджуваних позитивно ставитись до усамітнення, брати з нього ресурс, щоб само розвиватись. Так, за даною шкалою 30% досліджуваних мають високий результат, що свідчить про їх позитивне ставлення до самотності, 43% отримали середній рівень і 27% негативно ставляться до самотності.

Щоб визначити домінуючий вид переживання самотності, було застосовано «Опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіна [14] та показники отриманих результатів подано на рис. 2.3.

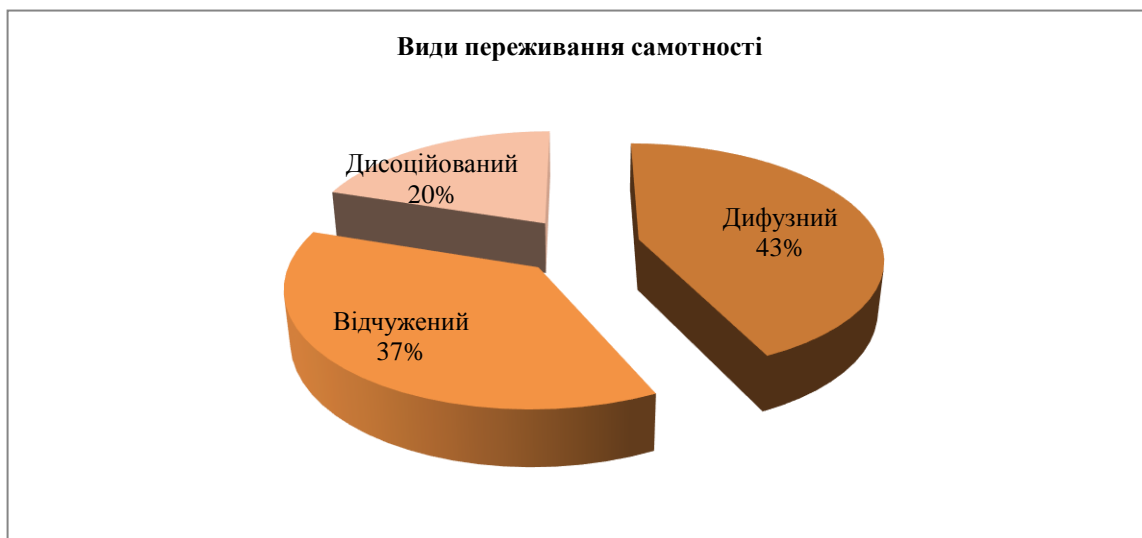


Рисунок 2.3 – Види переживання самотності за методикою «Опитувальник для виявлення виду самотності» С. Г. Корчагіна

Як видно з рис. 2.3, для 43% досліджуваних характерний дифузний вид переживання самотності. Ці люди доволі підозріло ставляться до інших у міжособистісних стосунках, їм складно довіритись іншим, вони мають протиріччя в особистісних проявах й проявах поведінки, але все ж таки будують відносини, щоб підтвердити власну значимість. Також, болісно реагують на стреси, шукають співчуття, але їхня поведінка спричинює зворотній ефект, через що переживання самотності поглиблюється, з'являються розчарування, тривожність та втрата сенсу життя.

37% досліджуваних мають відчужений вид переживання самотності. Ці люди, зазвичай, мають низький рівень емпатії, їм важко співпрацювати з іншими, бути в команді, але при цьому вони надто емоційні, збудливі та залежні від спілкування з іншими людьми, адже вони почувають себе нікому не потрібними та відкинутими.

Дисоційований вид переживання самотності властивий для 20% досліджуваних. Таким людям притаманні різкі зміни по відношенню до інших з вираженням ідентифікації та певної демонстративності в поведінці. Самотність ці люди переживають тяжко, вони тривожні, занадто збудливі, конфліктні.

За допомогою методики «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [15] нами було виявлено інтегративне значення показників емоційного інтелекту, які відзначалися такими критеріями як: емоційна обізнаність, само мотивація, управління своїми емоціями, емпатії розпізнавання емоцій інших людей. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла, у %

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту		
	високий	середній	низький
Емоційна обізнаність	20%	53%	27%
Управління своїми емоціями	27%	43%	30%
Само мотивація	20%	57%	23%
Емпатія	23%	50%	27%
Розпізнавання емоцій інших людей	30%	43%	27%
Інтегративний емоційний інтелект	27%	40%	33%

Значення отриманих показників інтегративного емоційного інтелекту свідчать, що частка досліджуваних із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту складає 40%, низьким – 33%, високим 27%. Щодо окремих складових емоційного інтелекту, схожі показники можна побачити за шкалою «Управління своїми емоціями» – де середній рівень складає – 43%, низький – 30%, високий – 27% та «Розпізнавання емоцій інших людей» – де середній рівень складає – 43%, низький – 27%, високий – 30%. Нижчі результати виявилися за шкалами «Емпатія» де – 23% мають низький результат, 50% – середній, високий – 27%. За шкалами «Само мотивація» та «Емоційна обізнаність» тільки 20% мають високий результат.

Таким чином, більшій частині осіб юнацького віку досить важко врівноважувати свій емоційний стан, відкидати негативні переживання, зосереджуватися на діях, розпізнавати свої емоції та емоції інших, виражати

свої почуття й усвідомлювати потреби, які стоять за ними. Також, їм не хватає навичок використовувати свої емоції для ефективного вирішення завдань та погано розвинена здатність керувати емоційними станами оточуючих. Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.4.

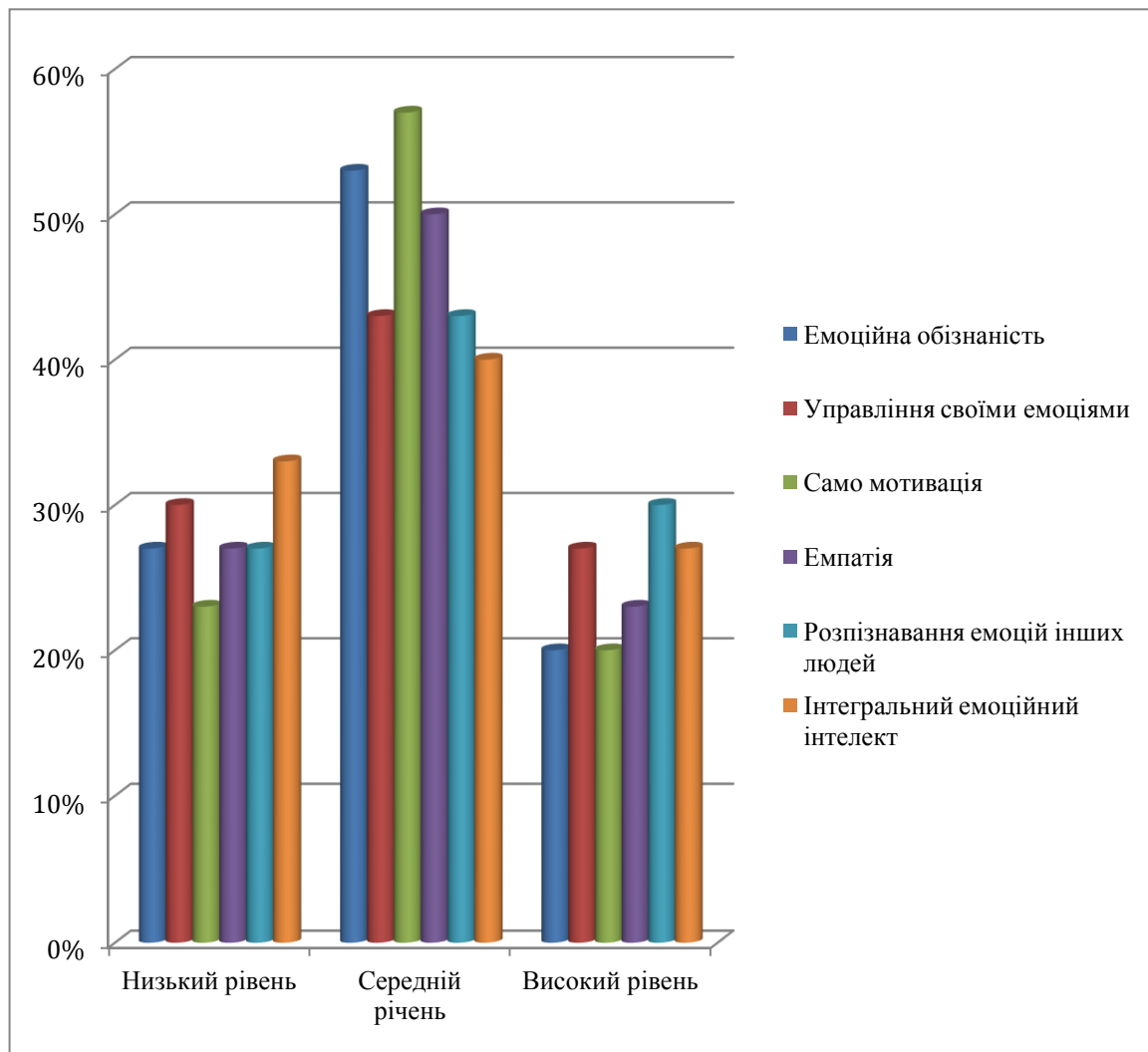


Рисунок 2.4 – Результати дослідження за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла, у %

При порівнянні отриманих результатів із даними про рівень самотності (рис. 2.1) особистості стало відомо, що в досліджуваних з високим рівнем самотності переважає низький рівень емоційної обізнаності, а у досліджуваних із низьким рівнем самотності переважає середній рівень емоційної обізнаності. Це означає, що чим краще людина усвідомлює власні емоції та їх наслідки, тим більша у неї проінформованість про свій психологічний стан й менше шансів відчувати самотність. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Залежність рівня відчуття самотності від рівня емоційної обізнаності, у %

Рівень самотності	Рівень емоційної обізнаності		
	низький	середній	високий
Низький 20%	-	53%	-
Середній 47%	-	-	-
Високий 33%	27%	-	-

У досліджуваних з високим рівнем самотності виявлено середній рівень вміння управляти своїми емоціями, який становить 43%. У досліджуваних з низьким рівнем самотності переважає високий рівень вміння управляти своїми емоціями та становить 27%.

Отримані результати вказують на те, що чим гірше людина управляє своїми емоційними станами, тим гірше вона їх і усвідомлює, як наслідок їй складно відволікатися від негативних переживань, що зумовлює негативне переживання самотності. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Залежність рівня відчуття самотності від вміння управляти своїми емоціями, у %

Рівень самотності	Рівень вміння управляти своїми емоціями		
	низький	середній	високий
Низький 20%	-	-	27%
Середній 47%	-	43%	-
Високий 33%	-	-	-

У досліджуваних з високим рівнем самотності виявлено середній рівень само мотивації, який складає 57% та низький рівень само мотивації, який становить 23%. Це означає що, чим гірше людина спонукає себе до певних дій



в емоційній сфері, тим складніше їй урівноважувати свої емоційні стани, діяти рішуче, сконцентруватися на ситуації. В результаті збільшується вірогідність виникнення негативних емоцій й суперечливих мотивів, які можуть заважати комунікації та співпраці з іншими людьми, через що зростає рівень переживання самотності. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Залежність рівня почуття самотності від самомотивації, у %

Рівень самотності	Рівень само мотивації		
	низький	середній	високий
Низький 20%	-	-	-
Середній 47%	23%	-	-
Високий 33%	-	57%	-

У досліджуваних з високим рівнем самотності переважає середній рівень емпатії і становить 50% та низький рівень емпатії, який становить 27%. Це означає що, чим менше людина відчуває себе, здатна співпереживати, тим вірогідніше, що їй буде не вистачати значущих зв'язків з оточуючими людьми. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Залежність рівня почуття самотності від емпатії, у %

Рівень самотності	Рівень емпатії		
	низький	середній	високий
Низький 20%	27%	-	-
Середній 47%	-	-	-
Високий 33%	-	50%	-

У досліджуваних з високим рівнем самотності переважають середні показники рівня розпізнавання емоцій інших людей та складають 43%. У досліджуваних з низьким рівнем самотності переважають більш високі значення за цим показником та складають 30%, це свідчить про те, що вони відчувають труднощі в оцінці та розумінні емоційних станів інших людей, що не дає їм мати якісні й міцні соціальні зв'язки. Показники отриманих результатів подано в табл. 2.7.

Таблиця 2.7

Залежність рівня почуття самотності від рівня розпізнавання емоцій інших людей, у %

Рівень самотності	Рівень розпізнавання емоцій інших людей		
	низький	середній	високий
Низький 20%	30%	-	-
Середній 47%	-	-	-
Високий 33%	-	43%	-

Щоб дослідити прояви внутрішньо-особистісних та міжособистісних складових емоційного інтелекту ми використали опитувальник емоційного інтелекту «ЕmІn» Д.В. Люсіна [22]. Виявлені рівні розвитку емоційного інтелекту виявились схожими з результатами, які були отримані за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [15]. Середні значення даних, як особи юнацького віку оцінили свої здібності розуміти власні та чужі емоції і вміння управляти ними говорять про те, що для них притаманна недостатня розвиненість здібностей, які входять до складу внутрішньо-особистісної компетенції (дуже високий рівень внутрішньо-особистісного інтелекту - 9%, високий - 26%, середній - 34%, низький - 23%, дуже низький - 8%) та міжособистісної (дуже високий рівень - 7%, високий - 19%, середній - 38%, низький - 22%, дуже низький 15%). Результати даного дослідження представлено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Результати дослідження розвитку емоційного інтелекту за методикою «Емоційний інтелект» Д. В. Люсіна, у %

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту				
	Дуже низький	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Розуміння власних емоцій (ВР)	7%	27%	33%	23%	10%
Управління власними емоціями (ВУ)	7%	20%	36%	27%	10%
Контроль експресії (ВЕ)	10%	23%	33%	27%	7%
Розуміння чужих емоцій (МР)	13%	20%	43%	17%	7%
Управління чужими емоціями (МУ)	17%	23%	33%	20%	7%
Внутрішньо-особистісний EI (ВЕI)	10%	23%	40%	17%	10%
Міжособистісний EI (МЕI)	13%	27%	40%	17%	3%
Загальний емоційний інтелект (ОЕI)	13%	27%	36%	14%	10%

Високий рівень розвитку емоційного інтелекту дає можливість досліджуваним легко керувати своїми емоціями, розрізняти емоції інших людей, а також контролювати власні негативні емоції та намагатися використовувати лише позитивні емоції, які впливатимуть на емоційні стани інших людей. Неприємні або стресові ситуації не виводять з рівноваги людину з високим рівнем емоційного інтелекту, а навпаки, заохочують до толерантної поведінки.

#### Висновки до другого розділу

1. Експериментальне дослідження запобігання самотності в юнацькому віці базується на розумінні феноменів самотності та емоційного інтелекту в рамках багатовимірної і змішаної моделей відповідно, що зумовило використання різносторонніх діагностичних методик. Психодіагностичний інструментарій для визначення рівнів самотності дав змогу з'ясувати не лише її

інтегральний показник, а й особливості видів самотності (соціальна, романтична, сімейна), а також рівень розвитку емоційного інтелекту проведений з урахуванням як об'єктивної, так і суб'єктивної його оцінки.

2. Самотність в юнацькому віці є негативним переживанням, яке охоплює як самотність загалом, так і всі її види (соціальну, романтичну та сімейну самотність). Переважна більшість дівчат та хлопців показує середній - 88,24% та високий - 3,92% рівень переживання самотності, тобто вони лише частково задоволені своїми емоційними зв'язками та соціальними контактами, або ж взагалі відчують складнощі в налагодженні контактів та підтримці відносин з іншими людьми. Такий стан супроводжується ваганням, ставленням до самотності як до негативного переживання. Лише незначна кількість юних людей - 7,84% характеризується оптимально низьким рівнем переживання самотності, для якого притаманні задоволеність власними емоційними зв'язками та соціальними контактами, незалежність, ініціативність, оптимістичне уявлення про життя і позитивне ставлення до усамітнення.

Аналіз інтенсивності переживання видів самотності засвідчив, що в більшій мірі молодих людей турбує брак або незадоволеність романтичними стосунками та соціальними зв'язками.

Виявлений позитивний внутрішній зв'язок між дослідженими видами самотності свідчить про їх взаємозалежність. Гострота проблеми самотності серед людей юнацького віку здебільшого є вираженою незалежно від гендерної приналежності. Хоча все ж частіше якістю стосунків у сім'ї та емоційними зв'язками у соціальних групах незадоволені саме хлопці. Переживання молодими людьми як самотності загалом, так і окремих її видів являється актуальним для всього періоду навчання у закладі. Критичним є період з 16-17 років та до 20-21 року, впродовж якого інтенсивність переживання самотності зростає.

3. Згідно об'єктивної та суб'єктивної оцінки емоційного інтелекту, переважна більшість хлопців і дівчат показують досить низькі показники розвитку вказаних вмінь, тобто відчують труднощі в розумінні та управлінні

як власними емоціями, так і емоціями других людей. Значній частці молодих людей притаманна недостатня розвиненість здібностей емоційного інтелекту, які входять до складу як внутрішньо-особистісної компетенції, так і до міжособистісної. Визначені компоненти емоційного інтелекту (уміння ідентифікувати емоції, розрізняти нюанси емоційних переживань і закономірності їх прояву та зміни, вміло користуватися ними для підвищення ефективності мислення та діяльності) є взаємопов'язаними і взаємодоповнюючими, та в однаковій мірі визначають формування його інтегративного показника.

Для більшості хлопців не вистачає вміння ідентифікувати як власні емоції, так і емоції других людей; також в них слабо розвинені вміння повністю виражати емоції та потреби, які з ними пов'язані; не досить уміло вони можуть розрізняти точні і неточні, справжні і несправжні прояви почуттів. Краще, але недостатньо в змозі молоді люди можуть використовувати емоції для скерування уваги на важливу інформацію та визивати емоції, які сприятимуть вирішенню певних завдань. Вимагає вдосконалення й вміння відрізнити емоції, зокрема, й на вербальному рівні, розуміти комплекси почуттів, розуміти причинно-наслідкові зв'язки, помічати раптову зміну емоцій, які є амбівалентними. Одержані результати показують недостатнє вміння досліджуваних бути відкритими для емоцій, свідомо визивати чи навпаки збуватися певних емоцій та управляти емоційними станами інших людей.

Доволі низькі загалом показники емоційного інтелекту людей юнацького віку обумовлені нестачею вміння аналізувати складні ситуації при взаємодії людей, розуміти послідовність їх розвитку, прогнозувати подальшу поведінку учасників спілкування та розуміти її причини. Молоді люди часто не можуть передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій комунікації, прогнозувати події, базуючись на розумінні почуттів, думок, намірів учасників спілкування. Багато з них не завжди надають значення невербальному спілкуванню, мало звертають увагу на невербальні сигнали учасників комунікації.

4. Спостерігається певна різниця і в розвитку окремих складових емоційного інтелекту людей в юнацькому віці. Так, хлопці краще показують вміння, які знаходяться в основі розуміння власних емоцій, їх вираження та керування ними, а також можливості управління емоційними переживаннями.

Втім, констатування такої різниці ґрунтується на суб'єктивній оцінці досліджуваними своїх здібностей.

Експертна оцінка досліджуваних вмінь показала, що здатність використовувати свої емоції та знання про них набагато краще розвинена саме у дівчат.

Таким чином, дівчата краще можуть користуватися емоціями для підвищення ефективності мислення і діяльності. Це може проявлятися в таких здібностях як: спрямування уваги на більш важливу інформацію, використання емоцій в якості допоміжних засобів для пам'яті та мислення, стимулювання емоцій, врахування декількох точок зору, що сприяють вирішенню певних завдань. Наявність таких розбіжностей формулює незначну перевагу в показниках емоційного інтелекту у дівчат. Одночасно, що стосується вмінь передбачувати наслідки поведінки, логічно узагальнювати та виділяти загальні суттєві ознаки в невербальних реакціях співрозмовця, розуміти логічний розвиток ситуації взаємодії, то вони в рівній мірі притаманні як хлопцям, так і дівчатам в юнацькому віці.

Розвиток емоційного інтелекту молоді впродовж навчання у закладі характеризується певною гетерохронністю. За результатами об'єктивного оцінювання рівень розвитку емоційного інтелекту та його складових (розуміння, ідентифікація, керування, використання емоцій) вищий у представників перших та других курсів, а на третьому курсі ці значення знову починають зростати. Суб'єктивна оцінка досліджуваними своїх здібностей емоційного інтелекту частково викрила їх зв'язок з віком.

5. Існує зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та глибиною переживання самотності людьми юнацького віку, особливість якого полягає у збільшенні рівня розвитку емоційного інтелекту, де спостерігається зниження

глибини і інтенсивності переживання самотності. Таким чином, молоді люди з різним рівнем розвитку емоційного інтелекту відрізняються глибиною переживання почуття самотності. Однаково важливими є здібності в здатності ідентифікувати та розуміти емоції іншої людини та впливати на них і ті, що формують вміння ідентифікувати, розуміти та керувати власними емоціями.

### РОЗДІЛ 3.

## ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

### 3.1. Теоретичне обґрунтування та зміст психокорекційної програми щодо запобігання самотності для осіб юнацького віку

Результати нашого дослідження показали, що люди юнацького віку мають недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту, який впливає на соціально-психологічні чинники переживання самотності, оскільки їм важко керувати своїми емоціями та розуміти емоції інших людей, що ускладнює їм життя, призводить до появи почуття самотності та відчуженості. Тому, щоб вирішити проблеми переживання самотності в людей юнацького віку, які мають високий рівень самотності, було здійснено формувальний експеримент.

Формувальний експеримент передбачав вирішення таких задач:

1. Розробити психокорекційну програму, яка знизить рівень самотності в людей юнацького віку.
2. Довести ефективність психокорекційної програми на досліджуваних, які мають високий рівень самотності.
3. Розробити практичні рекомендації для зниження переживання самотності людей юнацького віку за допомогою розвитку емоційного інтелекту.

Дана психокорекційна програма розрахована на зниження інтенсивності переживання самотності в людей юнацького віку шляхом розвитку здібностей емоційного інтелекту.

Мета даної програми: знизити рівень впливу соціально-психологічних чинників шляхом розвитку емоційного інтелекту.

Форма проведення програми: заняття проводяться 2-3 рази на тиждень, та складаються з трьох частин: вступної, основної та завершальної. Програму розраховано на 8 занять, тривалість яких по 45-50 хв. (табл. 3.1).



Завдання програми:

1. Навчити здатності розуміти свої емоційні стани та управляти ними;
2. Навчити здатності розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також впливати на них;
3. Підвищити у досліджуваних цінності емоційного світу;
4. Навчити знімати психоемоційну напругу та підвищити емоційну стійкість;
5. Навчити формувати комунікативні навички та здібності ефективної комунікації з іншими.

Перелічені завдання було реалізовано за допомогою релаксації, малюванням по темі, рольових та рухливих ігор, бесід і обговорювань.

Обладнання: кольоровий та білий папір формату А4, різнокольорові олівці, маркери, простий олівець, фломастери, гумка, фарби, набір карток з емоціями, картки із ситуаціями, клубок ниток, м'яч. Обладнання відповідало кількості людей в групі.

Результати, які очікували отримати:

- вільне вираження своїх негативних та позитивних емоцій і почуттів;
- розуміння емоцій інших людей;
- уміння перемагати емоційне напруження;
- формування нових методів емоційного реагування;
- почуття співпереживання відносно іншої людини.

Основні принципи та правила роботи полягали в конфіденційності, активності кожного учасника, об'єктивації переживання в поведінкових реакціях, партнерська комунікація та «Я-висловлювання».

Таблиця 3.1

**Психокорекційна програма для зниження інтенсивності переживання самотності в людей юнацького віку шляхом розвитку здібностей емоційного інтелекту.**

<b>№</b>	<b>Тема заняття</b>	<b>Обладнання</b>	<b>Тривалість</b>
1	«Знайомство»: Вітання Вправа «Щире знайомство» Вправа «Пограймо з м'ячем» Вправа «Незавершені оповідання» Підсумки заняття	Різнокольорові олівці, фломастери, м'яч маркери	5 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин
2	«Пізнай себе»: Вітання Гра «Нитка, яка з'єднує» Вправа «Відобрази свій стан» Малювання по темі: «Настрій» Підсумки.	клубок ниток, картки з емоційними станами, папір (А4), кольорові олівці, фломастери, фарби, м'яч	5 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 20 хвилин 5 хвилин
3	«Пізнай себе»: Вітання Вправа «Що ти зараз відчуваєш?» Гра «Емоцій» Вправа «Тренеруємо емоції» Підсумки.	картки з емоціями, м'яч	5 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин
4	«Пізнай себе»: Вітання Вправа «Намалюй емоцію» Гра «Передавай емоції по колу» Вправа «Перелік емоцій» Підсумки	різнокольоровий папір, аркуші А4, різнокольорові олівці, маркери, фломастери, простий олівець, ручка, гумка, м'яч.	5 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин
5	«Пізнай себе»: Вітання Вправа «Айсберг» Вправа «Загальна риса»	різнокольоровий папір, аркуші А4, різнокольорові олівці, маркери, фломастери, простий олівець, ручка, гумка, м'яч.	5 хвилин 15 хвилин 10 хвилин

	Гра «Перелік емоцій» Підсумки		15 хвилин 5 хвилин
6	«Пізнай себе»: Вітання Вправа «Хороше в поганому» Гра «Що могло бути, якби...» Вправа «Емоційний партнер» Підсумки	м'яч, картинки, різнокольорові олівці, фломастери	5 хвилин 15 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 5 хвилин
7	«Пізнай себе»: Вітання Гра «Передай емоцію» Вправа «Гаряче місце» Вправа «Відтвори чи намалюй». Підсумки.	папір формати А4, різнокольорові олівці, фломастери, простий олівець, гумка, маркери, м'яч	5 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 15 хвилин 5 хвилин
8	«Пізнай себе»: Вітання Вправа «Стоп! Думай! Дій!» Гра «Визнач емоції» Гра «Ескізи» Підсумки.	папір формату А4, картки із ситуаціями, ручки, картки з емоціями, м'яч	5 хвилин 20 хвилин 10 хвилин 10 хвилин 5 хвилин

Повністю розписана корекційна програма міститься в Додатку В.

Щоб виявити ефективність психокорекційної програми, яка направлена на соціально-психологічні чинники переживання самотності в осіб юнацького віку було проведено формувальний експеримент результати якого викладено в наступному підрозділі.

### 3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми

Після застосування корекційної програми, щоб з'ясувати її ефективність було проведено контрольний етап дослідження за допомогою методик «Диференціальний опитувальник самотності» Є. М. Осіна та Д. О. Леонтєва [12], «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона [14], «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла [15].

Було сформовано 2 групи: контрольну та експериментальну.

Кожна з груп налічувала 10 осіб. До контрольної групи увійшли досліджувані із середніми значеннями рівня суб'єктивного переживання самотності. До експериментальної групи увійшли досліджувані із високими показниками даного прояву.

За результатами порівняльного аналізу першого (який був проведений до формувального експерименту) та другого (який був проведений після формувального експерименту) зрізів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона зафіксовано позитивні переми в рівнях суб'єктивного відчуття самотності. Отримані результати наведено в табл. 3.2.

Отже, в більшості досліджуваних експериментальної групи після проведеної психокорекційної роботи знизився рівень самотності від високого до середнього рівня. Зокрема, 80% досліджуваних експериментальної групи отримали середній рівень суб'єктивного відчуття самотності, і тільки 20% мають високий рівень. У всіх досліджуваних контрольної групи рівень самотності залишився без істотних змін, на середньому рівні, але позитивну динаміку в поведінці було простежено обох групах. Після проведеної корекційної роботи досліджувані почали активніше спілкуватися між собою та знаходити спільні теми для спілкування.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (експериментальна та контрольна групи, бали)

Досліджувані	1 зріз	2 зріз	Досліджувані	1 зріз	2 зріз
Експериментальна група			Контрольна група		
1	53	40	1	38	32
2	46	30	2	35	34
3	57	46	3	37	35
4	45	24	4	40	34

5	53	35	5	37	34
6	51	40	6	35	32
7	54	38	7	37	30
8	45	32	8	34	32
9	58	45	9	35	25
10	47	38	10	32	30

Окрім того, вони стали легше розуміти, що вони відчують, навчилися виявляти свої почуття без шкоди собі та іншим.

Отримані результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності в експериментальній групі наведено на рис. 3.1.

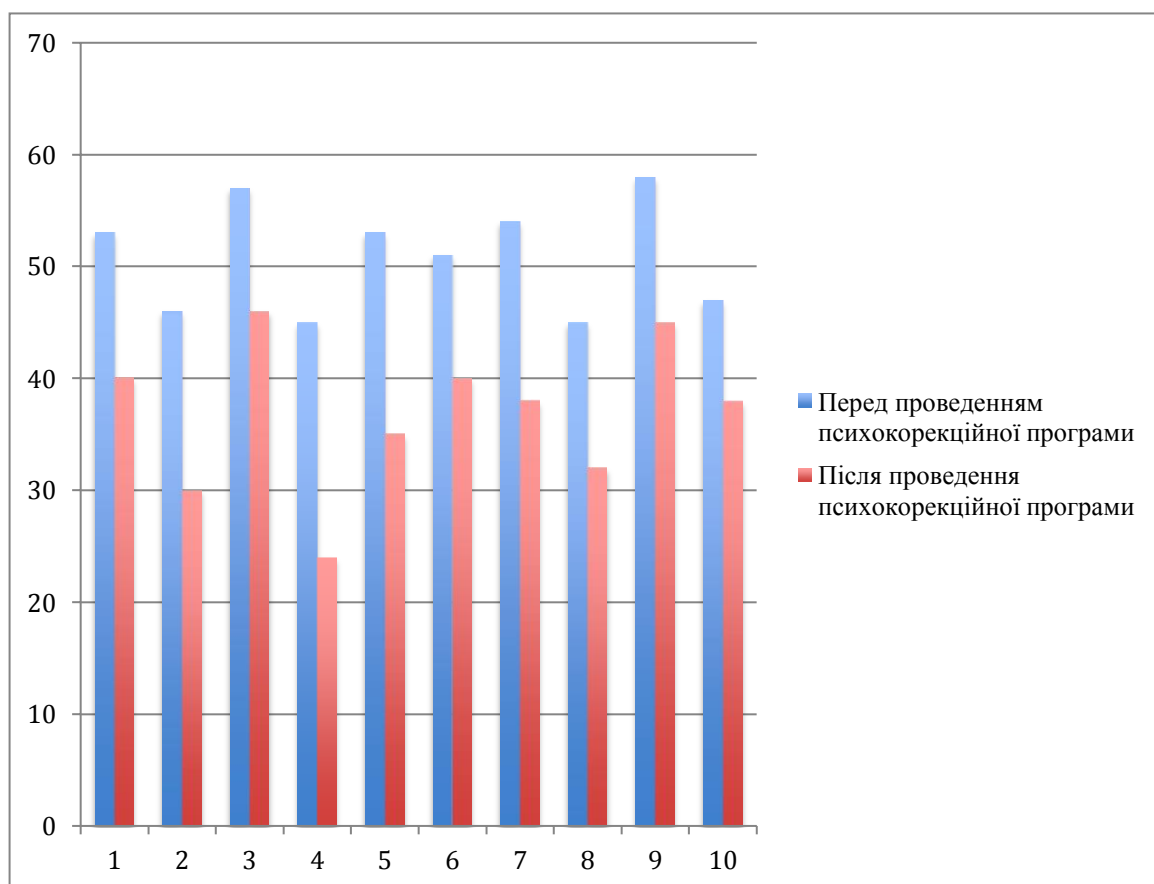


Рисунок 3.1 – Рівні суб'єктивного відчуття самотності експериментальної групи перед та після проведення психокорекційної програми

Для порівняння замірів, які здійснено на одній і тій же залежній вибірці було використано критерій знакових рангів Вілкоксона (Додаток Б). Отримані

результати дослідження засвідчили перевагу позитивних зсувів в експериментальній групі, які не є випадковими ( $t = -2,099$  при  $p \leq 0,05$ ).

За результатами повторного дослідження за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва показали позитивні зміни в експериментальній групі, які стосуються зниження рівнів прояву негативного переживання самотності та збільшення кількості досліджуваних з позитивним ставленням до самотності.

Всього, за шкалою «Загальне переживання самотності» 34% досліджуваних мають високий рівень, що на 3% менше від попередньої діагностики, 36% мають середній рівень, що на 3% більше від попередньої діагностики та 30% мають низький рівень, який залишився без змін. Це вказує на зниження рівня переживання самотності після проведеної корекційної роботи. З цього слідує, що досліджувані стали впевненіші в собі та у встановлені соціальних й емоційних зв'язків.

По шкалі «Залежність від спілкування» також простежується зниження з високого до середнього рівня. Так, для 30% досліджуваних характерний високий рівень, що на 3% менше від попередньої діагностики, 40% мають середній рівень, що на 3% більше від попередньої діагностики, а 30% мають низький рівень, який залишився без змін. Тобто досліджуваних задовольняє кількість існуючих соціальних відносин та вони не бояться їх втратити.

За шкалою «Позитивна самотність» у 24% досліджуваних простежується високий рівень, що на 6% менше ніж у попередній діагностиці, 49% мають середній рівень, що на 6% більше ніж в попередній діагностиці, а 40% мають низький рівень, який залишився без змін. Отже, досліджувані почали помічати позитивні моменти в можливості побути на самоті для саморозвитку, пошуку ресурсів та внутрішнього балансу. Кількісні показники отриманих результатів дослідження інтегративних показників за методикою «Диференційний опитувальник» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва в експериментальній групі зображено на рис. 3.2.

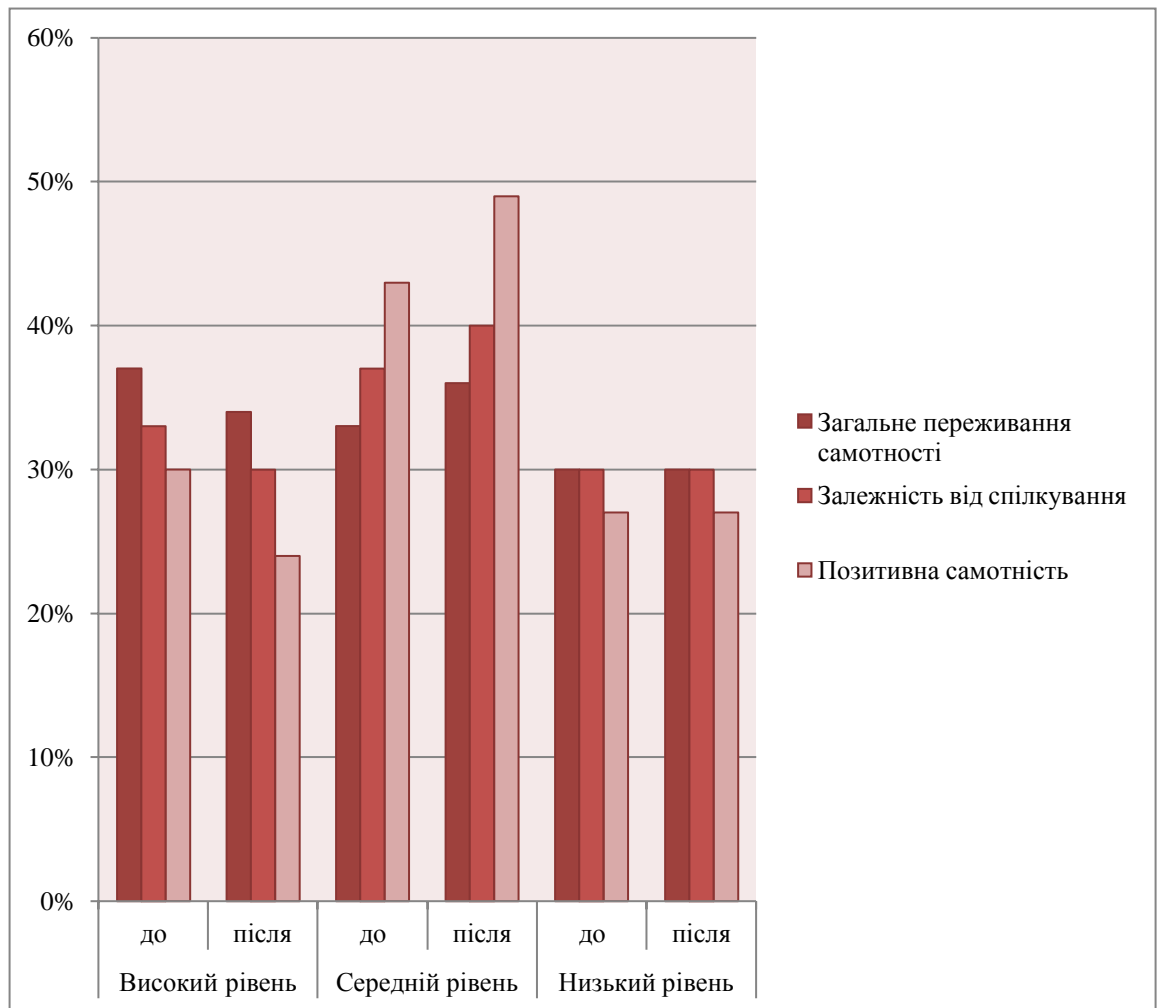


Рисунок 3.2 – Інтегративні показники за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва експериментальної групи до та після проведення корекційної роботи

Діагностика по даній методиці не показала суттєвих змін за даними шкалами у досліджуваних контрольної групи, результати дослідження яких показано на рис. 3.3. Втім, ефективність корекційної програми підтверджують одержані результати повторного дослідження досліджуваних експериментальної групи. Так, відмінність показників самотності згідно методики «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва: загальної самотності  $t = -3,037$  при  $p < 0,05$ ; залежності від спілкування  $t = -2,586$  при  $p < 0,05$ ; позитивної самотності  $t = -3,087$  при  $p < 0,05$  є статистично значущою.

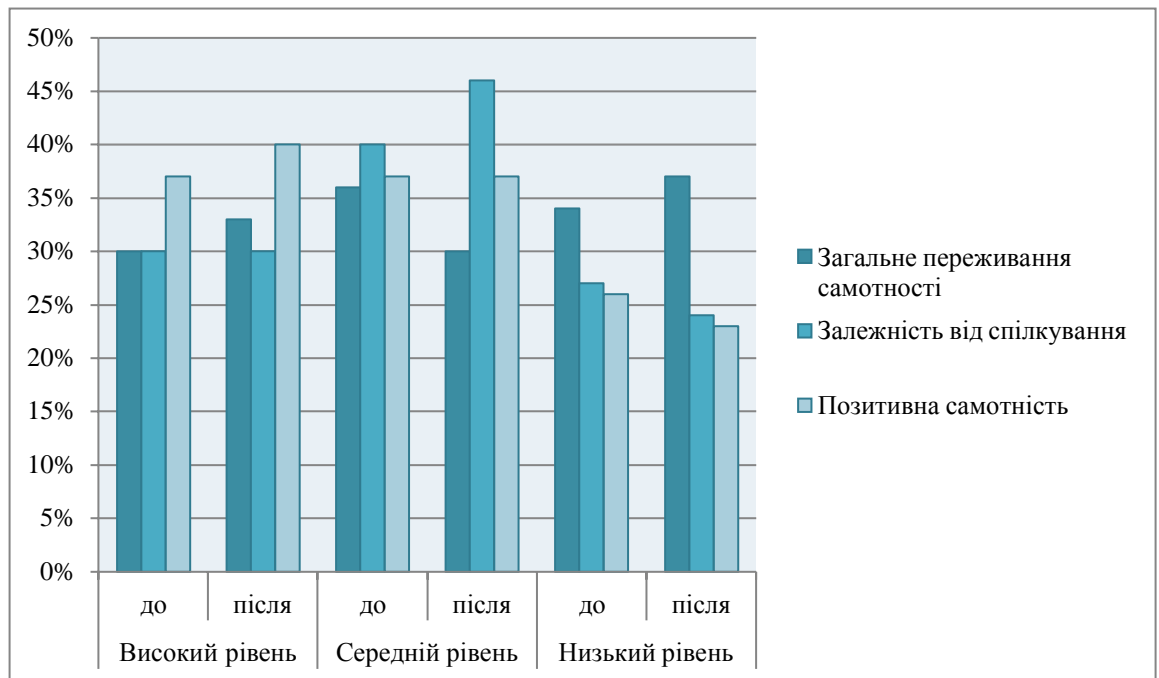


Рисунок 3.3 – Інтегративні показники за методикою «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є. Н. Осіна та Д. О. Леонтєва контрольної групи до та після проведення корекційної роботи

Результати досліджень за методикою «Діагностика» емоційного інтелекту Н. Холла наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Отримані результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла експериментальної групи та контрольної групи до та після проведення психокорекційного заняття

Складові емоційного інтелекту	Рівні емоційного інтелекту, у %											
	Високий				Середній				Низький			
	Експериментальна група		Контрольна група		Експериментальна група		Контрольна група		Експериментальна група		Контрольна група	
Зріз	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Емоційна обізнаність	25%	50%	20%	30%	40%	30%	50%	60%	35%	10%	30%	10%
Управління емоціями	30%	40%	25%	30%	40%	25%	40%	60%	30%	35%	35%	10%
Самотивація	25%	40%	30%	40%	30%	25%	40%	50%	45%	35%	30%	10%
Емпатія	30%	60%	20%	25%	30%	10%	50%	50%	40%	30%	30%	25%



Розпізнавання емоцій інших людей	30%	30%	25%	50%	50%	60%	50%	30%	20%	10%	35%	20%
Інтегративний емоційний інтелект	40%	70%	30%	50%	30%	20%	30%	25%	30%	10%	40%	25%

Отже, за результатами формувального експерименту простежується позитивна динаміка у рівні розвитку емоційного інтелекту досліджуваних, який суттєво збільшився в порівнянні з результатами 1 зрізу до проведення корекційної програми. Після проведення корекційних впливів особи юнацького віку краще почали розпоряджатися власною емоційною поведінкою, розуміти причини та потенціальні наслідки своїх переживань, покращилась здатність до емпатії й розпізнавання емоцій інших людей. Вони стали більш упевненими в собі, відкритими.

Зміни стали помітними вже під час виконання вправ, адже досліджувані почали краще розрізняти емоції інших та зважати на особливості настрою при комунікації під час гуртової роботи. Досліджувані все з бажанням виконували завдання, які були перед ними поставлені та спрямовані на розкриття їх можливостей міжособистісної компетенції, комунікативних здібностей, вміння мотивувати себе, бажання використовувати толерантне спілкування.

Статистична значущість одержаних результатів розвитку емоційного інтелекту була отримана за Т-критерієм Вілкоксона. Згідно результатів дослідження було видно перевагу позитивних зсувів у експериментальній групі, які не є випадковими: емоційна обізнаність ( $t=-3,059$  при  $p<0,05$ ); управління своїми емоціями ( $t=-3,078$  при  $p <0,05$ ); самомотивація ( $t=-3,011$  при  $p <0,05$ ); емпатії ( $t=-3,058$  при  $p <0,05$ ); розпізнавання емоцій інших людей ( $t=-3,148$  при  $p <0,05$ ); інтегративний емоційний інтелект ( $t=-3,776$  при  $p <0,01$ ).

Тому, розроблена корекційна програма виявилася ефективною, адже після її виконання викрито позитивні зміни стосовно підвищення рівня розвитку емоційного інтелекту і його компонентів та відповідно зниження інтенсивності переживання самотності в осіб юнацького віку.

Згідно даних, які було отримано після проведення роботи ми розробили ряд рекомендацій для психологів щодо соціально-психологічних чинників переживання самотності в юнацькому віці.

### **3.3. Практичні рекомендації щодо соціально-психологічних чинників переживання самотності в юнацькому віці**

Соціально - психологічні чинники переживання самотності в юнацькому віці розглядаються з точки зору співвідношення зовнішніх умов (діяльність, середовище, процес навчання) та внутрішніх умов (емоційні властивості й здібності). Одним з головних соціально-психологічних чинників є емоційний інтелект, який розвивається шляхом тренування, навчання, набуття досвіду, усвідомлення впливу емоційної сфери на життєдіяльність, самопізнання та самих емоційних переживань – як цінностей [17, с. 14].

Багато науковців сходяться на думці, що емоційний інтелект повинен включати в себе такі складові як:

- Саморегуляція, як здібність контролювати власні емоційні прояви й стримувати небажані імпульси.
- Самоусвідомлення, яке включає в себе: розуміння власних емоцій, здібність оцінювати власні слабкі й сильні сторони, вміння ставити цілі в житті та додержуватись життєвих цінностей.
- Самомотивація – спроможність йти до своєї мети, налаштовувати себе.
- Емпатія, яка включає в себе повагу до почуттів інших, що вони відчувають й вміння співпереживати їм.

Кожна навичка, яка відноситься до певного компоненту повинна розвиватись. В цьому можуть допомогти наведені нижче практичні рекомендації щодо подолання соціально - психологічних чинників переживання самотності в юнацькому віці.

Емоційна обізнаність допоможе розуміти внутрішні мотиви та свій настрій. Для цього доцільно відслідковувати власні емоційні стани та користуватися такими рекомендаціями:

1. Кожний день приділяти увагу своїм почуттям, визначити для себе, що відчувається й чому так. Протягом дня, треба часто промовляти собі вислови які починаються із слів: «Я почуваю себе...», «Я відчуваю...». Щоб не забувати про це, слід поставити собі нагадування в гаджеті декілька разів на день. Все це може допомогти самоусвідомленню емоцій й розвитку емоційної грамотності.
2. Треба вести щоденник емоцій. Виділивши декілька вільних хвилин занотовувати емоції, які виникали протягом дня та чим вони були викликані. Це допоможе сконцентруватись на певних моментах, аналізувати якими відчуттями та думками супроводжувались ситуації, події цього дня, віднайти тригери, які змушували переживати ці емоції. Три дні таких записів дозволяє усвідомити, який настрій переважає в більшій мірі. Ціль таких практик дозволяє краще зрозуміти себе - на що ми реагуємо та як саме.
3. Варто розширювати словник емоцій. Кожен день ми переживаємо різні емоції, і тому важливо мати достатній запас слів, щоб описати все що переживається. Виділяють 10 основоположних емоцій.

Але, через різні співставлення та поєднання цих емоцій з'являються інші, складніші комплекси емоційних станів, яких можна налічити вже більше ста. Все, що ми називаємо, що відчуваємо, впливає на нашу можливість усвідомити емоцію та в подальшому взаємодіяти з нею. Розширення словника емоцій та емоційних станів може допомогти краще розібратись в своїх почуттях й попрацювати з ними.

Розвиток навички управління власними емоціями допоможе думати, перед тим як почати діяти. Для розвитку даного компоненту будуть корисні такі рекомендації:

1. Вправи на дихання. Коли емоція усвідомилась, і вона не є позитивною, слід зосередитись на своєму диханні та зробити декілька спокійних вдихів, потім затримати дихання й зробити декілька спокійних видихів. Це потрібно робити до тих пір, поки емоційний стан не відновиться. Така вправа запусить психологічні й фізіологічні механізми, що зменшують почуття стресу та допомагають контролювати свої емоції.
2. Усвідомивши негативну емоцію, треба брати її під свій контроль та виражати. Найліпшими способами є спорт, творчість, проста відверта розмова. Варто тільки знайти дієвий спосіб для себе. Призвичаївшись зчитувати сигнали, які подає нам наш організм, потрібно робити паузи, виділяти час для відновлення сил з відкладанням моменту прийняття важливих рішень.
3. Підмічати й записувати, що сьогодні нас потішило, що підняло настрій, що ми змогли зробити успішного.

Коли людина підкреслює свої позитивні моменти, в неї піднімається настрій її складніше засмутити чи вивести з себе. Позитивний підхід дає нам впевненість у собі, вберігає від негативних та неприємних емоцій.

Усвідомлення почуттів інших, дозволяє відійти від особистісного досвіду та побачити проблему зі сторони іншого, розуміти його емоції, тим самим проявити повагу й доброзичливість. Серед рекомендацій розвитку усвідомлення почуттів інших, можна виділити такі, як:

1. Відноситись до інших так, як хотіли, щоб відносились до вас. Слід слухати співрозмовників не перебиваючи та поважати емоції інших людей, а також визнавати право інших на їх почуття.
2. Ставити себе на місце іншої людини. При розмові з оточуючими варто робити спроби відчувати все, що може їх хвилювати, які емоції вони переважають в момент бесіди. Засвоївши такі навички можна дивитись на ситуацію з позиції третього спостерігача, що може допомогти зробити сприйняття іншого більш яскравим та чітким.

3. Спостерігати за іншими людьми в громадських місцях. Думати, що відчувають люди за якими ми спостерігаємо; які відносини між тими людьми, які перебувають разом в цей момент; як те, що одна людина говорить сприймається іншою людиною, які емоції в них зараз.
4. Перегляд телевізійних передач без звуку. В даному випадку потрібно спостерігати за жестами, мімікою тих хто на екрані, роздумуючи над тим, що вони зараз відчувають, який настрій в них переважає.

Самомотивація, це те, що допомагає реалізовувати всі наші плани та дотримуватись цінностей. Серед рекомендацій розвитку мотивації варто виділити такі:

1. При поразках чи невдачах, знаходити хоч один позитивний момент. Розмірковуючи в негативному ключі, доцільно зупинитись, та додати просте «але» закінчивши думку на позитивній ноті. Це допомагає сили робити інші спроби та не опустити руки.

2. Вести список бажань, планів, цілей. Це можуть бути цілі на день, плани на наступні пів року. Їх можна розбити на підпункти та встановлення часу на виконання. Реалізуючи пункти, в даному списку, варто хвалити себе, що підтримає відповідний настрій та дасть мотивацію.

3. Повідомляти про свої цілі інших. В такому випадку буде більше мотивації на втілення своїх цілей в життя. Віра інших в наші сили заряджає нас позитивними емоціями.

4. Постійно уявляти свій успіх. Думати про бажаний результат в деталях, як це може вплинути на різні сфери життя. Це все дає відповідний поштовх діяти. Коли ми чітко починаємо розуміти чого саме прагнемо, ми легше тримаємо рівновагу в складні моменти.

Все вище зазначене також поліпшує наші соціальні навички та спілкування, які дозволяють нам ефективно будувати відносини з іншими, та направляти їх поведінку й емоційні прояви в бажаному напрямі.

Отже, надані практичні рекомендації можуть впливати на соціально - психологічні чинники переживання самотності в юнацькому віці, що позитивно впливає на переживання самотності та сприяє запобіганню її негативного прояву.

### **3.4. Тренінгова програма у форматі бесіди, яка спрямована на полегшення переживання самотності в юнацькому віці**

Бесіда на тему: «Соціально - психологічні чинники переживання самотності в юнацькому віці, що це і як це працює».

Мета: розкрити сутність переживання самотності в юнацькому віці, значимість емоційного інтелекту в житті людини; навчитись розрізняти, розуміти, усвідомлювати та сприймати власні емоції й емоційні стани інших.

Час на проведення: 1,40 год.

Хід бесіди

Психолог: Вітаю! Сьогодні ми будемо приділяти увагу нашим почуттям та емоціям. В нашій культурі емоції завжди сприймаюся як щось стихійне, що виникає саме по собі, важко контролюється. Але, останнім часом в зв'язку із швидким розвитком життя сучасної людини, соціальним прогресом виник інтерес до сфери почуттів.

Питання до слухачів: На вашу думку, з чим саме це може бути пов'язано?

Зі стресовими моментами людина стикається майже щодня і розум поступається нашим почуттям, оскільки нами керують емоції. Насправді, розуміння та прояви емоцій, спроможність контролювати почуття, розглядати причину їх виникнення, вміння розпізнавати наміри та мотивацію оточуючих нас людей - це здібності, які відкривають великі перспективи, не дають здатись та опустити руки в складні моменти життя й дають поштовх до наступних дій. Всі ці вміння можна заключити в такому понятті як «емоційний інтелект».

Питання до слухачів: Чи знаєте ви, що таке «емоційний інтелект»?:

- вміння за допомогою емоцій, примножувати можливості мислення;

- здатність людини розпізнавати, усвідомлювати та аналізувати свої емоції;
- здатність людини розуміти емоції оточуючих, спілкуватись з іншими зважаючи на їх емоційний стан;
- здатність управляти та направляти свої емоції та емоції інших в потрібне русло зберігаючи при цьому емоційну рівновагу.

Питання до слухачів: Цікаво, що ви розумієте, під цими здібностями?

У багатьох наших діях та взаємодії з іншими існують не явні для нас емоційні складники. Людина – істота емоційна. Головна відмінність людини від інших живих істот – це здатність керувати своїми емоціями та емоціями інших. Щоб розвиток нашої особистості був гармонійним ми повинні вміти визначати свої емоції та потреби, погоджувати їх з нашими планами, життєвими цілями, зважаючи при цьому на потреби і почуття оточуючих нас людей. Також, нам важливо навчатись майстерно мотивувати себе та активізовувати свої ресурси: як внутрішні (старанність, стійкість, енергійність, завзятість, дисциплінованість), так і зовнішні (означення кордонів, зчитування емоцій інших, співпереживання).

Таким чином, емоційний інтелект являється базою для особистісного щастя, успішного життя, основою для позитивного мислення, впевненості у власних силах.

Почуття постійно з нами. По суті, у нас є два розуми, один розмірковує, інший відчуває. Можна виділити кілька шарів емоційного інтелекту: від опорного до найвищого. Опорний відповідає за ґрунтовні емоції, такі як агресія і страх. Ці реакції були потрібні нашим предкам, щоб вижити. Коли новонароджена дитина кричить і плаче, вона повідомляє про необхідні їй потреби, щоб вижити. Таким чином проявляється опорний емоційний інтелект. Згодом, поки ми дорослішаємо починає формуватися наступний, середній шар: ми починаємо осмислювати наші емоції та почуття, це нам дає можливість брати ресурс з них. І останній, найвищий шар, який відповідає за нашу

здатність розуміти емоції та свідомо керувати ними, що впливає на всю нашу життєдіяльність та відносини з іншими.

Питання до слухачів: Хтось може привести приклад, коли емоції створювали труднощі або навпаки ставали ресурсом?

Навички, які дає нам розвиток складових емоційного інтелекту важливі в будь-якому випадку. Так, достатній рівень емоційної компетентності приносить користь в різні сфери нашого життя:

1. Достатньо розвинений емоційний інтелект в сфері «Тіло» дозволяє нам «відключитись» від роздумів та докучливих думок під час відпочинку, відчувати більшу насолоду від простих радощів життя. Крім того, удосконалюється так звана «чуттєвість», уважність до відчуттів у тілі, що може посприяти запобіганню різних хвороб.

2. В сфері «Внутрішній світ» поглиблюється здатність розуміти себе. У ситуації стресу, людина не втрачає внутрішній баланс та залишається спокійною й врівноваженою. Через достатньо розвинений емоційний інтелект людина чіткіше починає відчувати свою інтуїцію, довіряти власним відчуттям.

3. В сфері «Зайнятість», удосконалюється вміння приймати ефективні й врівноважені рішення, завдяки чому стає легше справлятися зі стресом або тиском на роботі, що в майбутньому може дозволити запобігти та уникнути емоційного вигорання. Також, міжособистісні навички дають можливість розуміти й керувати емоціями інших людей, що якісно впливає на роботу з клієнтами або в команді.

4. В сфері «Контактів» відбуваються позитивні зміни, завдяки здібності менше дратуватись та бути більш продуктивними в ситуаціях складного контакту з іншими, завдяки здатності управляти іншими й мотивувати оточуючих. Також, сюди можна додати вміння не піддаватись впливу інших, зберігати свою цілісність в емоційно складних обставинах та конструктивно вирішувати конфлікти.

Основна різниця емоційного інтелекту від раціональної сфери проглядається в тому, що він заключається не тільки в аналізі й сприйнятті



переживань, але й в спрямованій роботі з ними. Тому, варто зупинитися на практичній частині нашої з вами зустрічі. Запропоную вам виконати певні вправи, які допоможуть вам розвинути компоненти свого емоційного інтелекту, розкритися перед іншими людьми та провести активно нашу зустріч.

Завдяки розвиненій спостережливості й сприймання ви можете опанувати навички розрізняти емоції інших людей, бути здатними до емпатії та співпереживання, що в свою чергу, допоможе розуміти свої емоційні стани і управляти ними. З цього слідує, що точність оцінювання емоцій можна розвивати за допомогою міміки, жестів, виразних рухів та інтонації оточуючих. В мене для вас підготовлено декілька гарних вправ, які ми з вами зараз будемо виконувати.

1. Вправа «Дублювання», вона повинна проводитись в парах. Напарник повинен розповісти про свої спогади, або про події, які можуть відбутись у майбутньому. Людина «дублер», яка це слухає приймає роль і закінчує дану розповідь своїми гіпотезами, про емоційні стани які відчував або може відчутти напарник при цьому. Мета цієї вправи полягає в тому, щоб «дублер» свідомо навчився розрізняти почуття інших людей.

2. Вправа «Відобрази свій стан» повинна проводитись в компанії. По ходу вправи треба роздати листки, де зображена певна емоція (гнів, радість, подив, печаль, роздратування, інтерес, відраза, злість). По черзі кожен учасник зображає свою емоцію, а всі інші уважно спостерігають та намагаються зрозуміти, який стан старається передати учасник. Також вправу можна міняти, давши наприклад, завдання привітатися з всіма учасниками із певною емоцією. Через обговорення з'ясовують, які емоційні стани розпізнавати найважче та що може посприяти їх розумінню.

3. Вправа «Телефонна розмова» в ній беруть участь двоє учасників. Один з учасників удає, що він має телефонну розмову, але при цьому не говорить в голос. Завдання його полягає в передачі за допомогою міміки й жестів суті розмови, а інший учасник повинен розгадати, які емоції та почуття зараз відчуває розмовник.

Також важливим, є розвиток «розуміння власних емоцій та почуттів». Спроможність правильно розрізняти те, що ми відчуваємо допоможе нам зрозуміти себе, убереже від ізоляції та не спричинить втрату контакту, як з близькими людьми так із самим собою. Адже, важливо, щоб людина вміла розкрити суть емоції, її джерело, могла розрізнити зв'язок між подіями та емоціями, знала як розтлумачити причину виникнення складних почуттів. В даному випадку нам можуть допомогти вправи спрямовані на розвиток внутрішнього самоаналізу:

1. Вправа «Перелік емоцій» радить раз на тиждень пригадувати назви позитивних й негативних емоцій, які виникали протягом тижня та записувати їх в дві колонки: одна – позитивні, інша – негативні. Після цього виділити назви найприємніших емоцій серед перших та найнеприємніших серед інших. Потім варто провести для себе аналіз того, скільки пригадалося позитивного та скільки негативного, за яких обставин виникло почуття, яке виділено як найнеприємніше, а коли найприємніше, і які при цьому були зовнішні ознаки й прояви емоційних станів.

2. Вправа «Айсберг» сприяє розпізнанню своїх сильних емоцій, віднайти засоби їх прояву та вираження. Треба намалювати айсберг, який символізує почуття та емоції, які є у людини. На верхівці айсбергу розміщені почуття та емоції, які людина проявляє та які бачать оточуючі. Під айсбергом у воді - які людина приховує та не бажає показувати. Варто розмалювати айсберг, підписати емоції та поставити собі запитання: Де я виявляю емоції, які зображено на вершині? Хто їх може бачити? В яких ситуаціях відчуються емоції, що знаходяться під водою? З чим або з ким пов'язане кожне з цих почуттів? Чому я не в змозі проявляти ці почуття та емоції? Коли я відчуваю ці емоції, але не можу їх проявити?

3. Вправа «Стоп! Думай! Дій!». Даною вправою слід користуватися під час емоційного напруження чи емоційно складних ситуацій. Вона дає змогу зрозуміти та виразити свої почуття й сприяє вправності управляти ними, орієнтуватись в схожих ситуаціях. Треба взяти аркуш паперу та поділити його

на три стовпчики. У першому стовпці «Стоп!» варто розкрити переживання та почуття які утворилися в даній ситуації. Далі, стовбці «Думай!», занотовуються всі емоційні реакції, вербальні та невербальні прояви почуттів, які утворилися. В останньому стовпці під словом «Дій!» зазначається вирішення проблеми та способи керування емоційними станами, які утворилися.

Через особисті переживання та емоції ми мимоволі маємо вплив на емоційні стани інших людей. В даному випадку, важливо навчитись вправності адекватно виявляти свої емоції та налагоджувати емоційні прояви, які дозволять нам також розуміти та зчитувати реакції інших людей, жити не відірвано від подій.

Давайте виконаємо такі командні вправи:

1. Вправа «Палітра емоцій». Дана вправа проходить в два етапи. На першому етапі один з учасників показує один емоційний стан, без слів, а інший учасник цей стан вгадує. На другому етапі, один з учасників знову показує той самий емоційний стан, а інший вже редагує способи виразу, робить зображення емоції більш зрозумілим, точним та яскравим.

2. Вправа «Передай свої емоції по колу». В даній вправі беруть участь декілька учасників. Задумується певна емоція і передається без слів сусіду, який повинен її розпізнати та передати іншим. Кожен п'ятий учасник називає, емоцію, яку він зрозумів та задає нову емоцію.

3. Вправа «Протилежні емоції». Дану вправу треба виконувати в парі.

Один з учасників починає показувати емоційну реакцію, а другий має відразу показати протилежну емоцію. Таким чином, учасники цієї вправи навчаються в довільній формі регулювати прояви емоцій не віддзеркалюючи при цьому свого партнера.

4. Вправа «Визнач емоції» проходить з постійними ускладненнями. Спочатку треба виразити емоційний стан по команді на швидкість вербальним виразом та відповідною інтонацією голосу. Потім потрібно показати іншу емоцію при цьому закрити половину обличчя. В кінці ми жестами та мімікою

будемо показувати певний емоційний стан, але слова та інтонація будуть іншими.

Всі ці вправи направлені на гармонізацію емоційної сфери та формування нових методів емоційного реагування. Дані вправи можна використовувати і в повсякденному житті з друзями, близькими або на самоті.

Хочу вам всім подякувати за нашу зустріч, за вашу активність та відвертість. Було надзвичайно приємно з вами працювати.

Питання для обговорення результатів та зворотного зв'язку із групою:

- Яка інформація та вправи спричинили на вас враження, чим вас зацікавили вправи? Чому?
- Що для вас було найскладнішим при виконанні вправ?
- Ваші побажання та пропозиції.

Висновки до третього розділу

Проведення формувального експерименту визначає висновки до третього розділу нашого дослідження.

1. Розроблено психокорекційну програму, яка передбачає зниження рівня переживання самотності в осіб юнацького віку. Програма містить вправи, які спрямовані на розвиток вміння регулювати свої емоційні стани, зчитувати емоції інших.

2. Було сформовано експериментальну та контрольну групи (кожна група складала 10 осіб). До експериментальної групи включено досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного відчуття самотності, а до контрольної групи досліджуваних з середнім рівнем самотності. Щоб довести ефективність проведеної корекційної програми було реалізовано методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Диференціальний опитувальник самотності» Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва і методику «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла.

3. Результати порівняльного аналізу першого та другого зрізів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела

та М. Фергюсона показали позитивні зміни у досліджуваних експериментальної групи. Так, в учасників програми помітно знизився рівень даних суб'єктивного переживання самотності, про що свідчать результати дослідження за критерієм знакових рангів Вілкоксона, які показали перевагу позитивних зсувів у експериментальній групі, що не є випадковими ( $t=-2,099$ ). У досліджуваних контрольної групи суттєвих змін не відбулось.

Відхилення показників самотності згідно методики «Диференціальний опитувальник самотності» Є. М. Осіна та Д. О. Леонтьєва»: залежності від спілкування ( $t=-2,586$ ); загальної самотності ( $t=-3,036$ ) та позитивної самотності ( $t=-3,087$ ) є статистично значущими.

Результати дослідження за методикою «Диференціальний опитувальник самотності» Є. М. Осіна та Д.О. Леонтьєва» свідчать про позитивні зміни, у ставленні досліджуваних до усамітнення. 24% учасників програми показали високий рівень за шкалою «Позитивна самотність», що вказує на здатність досліджуваних знаходити на самоті ресурс для відновлення, можливість саморозвитку й особистісного зростання ( $t=-3,087$ ).

Результати досліджень за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла показали зростання по всім показникам як у досліджуваних експериментальної групи так і у досліджуваних контрольної групи. Вони почали краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, проявляти увагу та емпатію до інших.

Таким чином, психокорекційна програма виявилася ефективною в розвитку емоційного інтелекту та зниженні рівня почуття самотності в осіб юнацького віку.

4. Надано практичні рекомендації особам юнацького віку щоб знизити соціально-психологічні чинники переживання самотності.

Розроблено психологічний тренінг в форматі бесіди, який направлений на вміння розуміти, відрізнити, осмислювати, сприймати свої емоції, емоційні стани інших та ефективно управляти ними.

## ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичне узагальнення і експериментальне дослідження соціально-психологічних чинників переживання самотності у юнацькому віці, яке мало на меті визначити теоретичні підходи до досліджуваної проблеми; емпіричному вивченні особливостей переживання самотності та рівнів глибини почуття цього почуття в юнацькому віці, специфіки та гендерних аспектів прояву емоційного інтелекту у хлопців та дівчат; виявленні взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та інтенсивністю переживання самотності в юнацькому віці; формулюванні практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання самотності молодих людей шляхом розвитку емоційного інтелекту.

1. Поява самотності у хлопців та дівчат тісно пов'язана з віковими домінантами у психосоціальному розвитку особистості молодшої людини та з основними феноменами і процесами самосвідомості, з відділенням від батьківської сім'ї, розширенням контексту соціальних взаємовідносин, плануванням свого майбутнього, встановленням інтимно-особистісних стосунків та із задачами розвитку особистості.

Відсутність відповідної уваги до проблеми самотності може стати чинником виникнення ряду проблем, зв'язаних як з фізичним та психічним самопочуттям хлопців та дівчат, так і їх особистісним розвитком.

Самотність являється багатовимірним конструктом, який з одного боку надає можливість вирватися із стандартних циклів поведінки та реалізувати свою сингулярність, а з другого являє собою негативне суб'єктивне переживання людини, яке супроводжується такими почуттями як: покинутість, відчуженість, непотрібність. Самотність як складне і багатоаспектне явище може бути сповна описана лише за допомогою багатовимірних класифікацій, що враховують різностороннє бачення її природи та особливостей (емоційна, загальна, соціальна, комунікативна, духовна, екзистенційна; хронічна, швидкоплинна, ситуативна, епізодична; зовнішня, внутрішня, функціональна;

емоційна ізоляція, просторова ізоляція тощо). Виникнення негативного переживання самотності в юнацькому віці спричинене відсутністю усвідомлення своєї універсальності та браком гнучких соціальних навичок здійснення себе у соціальному контексті для прояву своєї сингулярності. Феномен, який об'єднує низку таких навичок, у науковій літературі описаний як емоційний інтелект, який здатний сприймати і виражати емоції, розуміти і використовувати їх та управляти емоціями таким чином, щоб сприяти своєму особистісному розвитку.

Емоційний інтелект включає внутрішньо-особистісний інтелект та міжособистісний інтелект компетентності, який представлено такими складовими: 1) використання емоцій для підвищення ефективності мислення; 2) сприйняття, оцінка та вираження емоцій; 3) регуляція емоцій; 4) розуміння та аналіз емоційної інформації.

2. Для юнацького віку властиве почуття самотності як комплексне негативне переживання, яке охоплює соціальну, романтичну та сімейну самотність.

В більшій мірі молодих людей хвилює брак або невдоволеність романтичними стосунками та соціальними зв'язками, досить чисельною є група тих, які переживають сімейну самотність.

Виявлений позитивний внутрішній зв'язок між досліджуваними видами самотності засвідчує їх взаємозалежність.

Гострота проблеми самотності серед людей юнацького віку здебільшого є вираженою незалежно від статі.

Переживання самотності загалом та окремих її видів в цілому є актуальним для всього періоду навчання хлопців та дівчат у навчальному закладі, а в період від 16-17 років до 20 років (з першого до третього курсу) зафіксовано навіть тенденцію до її зростання. Подальше зменшення інтенсивності переживання самотності в юнацькому віці є невисоким та проходить переважно за рахунок зниження переживання сімейної самотності.

3. Більша частина дівчат та хлопців показують середній рівень розвитку емоційного інтелекту, який характеризується недостатнім вмінням ідентифікувати як свої емоції, так і емоції інших людей; нерозвиненим вмінням чітко виражати емоції і потреби, які з ними пов'язані; відрізнити точні і неточні, справжні і несправжні прояви почуттів; користуватися емоціями для скерування уваги на важливу інформацію та викликати емоції, які сприятимуть вирішенню життєвих ситуацій; не повністю розвинене вміння розрізняти емоції, зокрема на вербальному рівні, розуміння причинно-наслідкових зв'язків, не повністю розвинена здатність примічати раптову зміну емоцій; недостатнє вміння бути відкритим для емоцій, навмисно викликати чи навпаки позбуватися емоцій, управляти емоціями інших людей. Разом з тим, значна частина молоді виявляє низький рівень розвитку емоційного інтелекту, через який зазначені прояви мають більш загострений характер вираження.

Доволі низькі в цілому показники емоційного інтелекту людей юнацького віку обумовлені нестачею вміння аналізувати складні ситуації взаємодії людей, розуміти їх логічний розвиток, передбачати подальшу поведінку учасників спілкування та розуміти її причини. У молодих людей недостатньо розвинені уміння передбачати подальші вчинки людей на основі аналізу реальних ситуацій комунікації, прогнозувати події, ґрунтуючись на розумінні почуттів. Більша частина з них не завжди надають значення невербальному спілкуванню, мало звертають уваги на невербальні сигнали учасників спілкування. В певній мірі характерні для них і труднощі в розумінні різних значень, тобто вони можуть помилятися в інтерпретації слів співрозмовника. Це свідчить про нестачу уміння використовувати знання про емоції у соціальних комунікаціях, а отже, обтяжує міжособистісні стосунки та знижує можливості соціальної адаптації.

Було виявлено гендерні відмінності в розвитку окремих складових емоційного інтелекту де, хлопці краще продемонстрували уміння, які лежать в основі розуміння власних емоцій, їх вираження та керування ними, а також можливості управління емоційними переживаннями. Спроможність



ідентифікувати, використовувати емоції краще розвинена у дівчат, що позначається на вищому загальному рівні їх емоційного інтелекту.

Поява переживання самотності в юнацькому віці пов'язана з нестачею емоційної компетентності молодих людей, що дало нам підстави досліджувати розвиток емоційного інтелекту в якості чинника запобігання самотності в юнацькому віці.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагности : автореф. дис.на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : спец. 19.00.02 / І. Ф. Аршава. – К., 2017.
2. Альбер Камю URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki>
3. Артур Шопенгауер URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
4. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості / Г. Березюк // Психологічні студії Львівського ун-ту, 2019.
5. Білоус Р.М. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці / Р.М. Білоус, В.С. Лялюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 121 Т.1. – Чернігів : ЧНПУ, 2018. – № 118.– 228с.
6. Варава Л.А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Варава Людмила Анатоліївна. – Київ, 2016. – 167 с
7. Виноградна О. В., Гриб І.А. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. Практична психологія та соціальна робота. 2018. № 12.
8. Генрі Девід Торо URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
9. Галян О. Експериментальна психологія / О.І. Галян, І.М. Галян // Навчальний посібник. – Львів, 2019. – 436 с.
10. Голота Б.М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір : автореф. дис на здобуття ступ. канд філос наук : 09.00.04. «філософська антропологія, філософія культури» / Б.М. Голота – Харків, 2014.
11. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2020.
12. Дифференціальний опросник переживання одиночства URL : <https://psytests.org/ipl/dopo3k.html>

13. Диагностический опросник «Одиночество» С.Г. Корчагиной [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://psylist.net/praktikum/00313.htm>
14. Диагностика уровня субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюссон) URL : [https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika\\_urovnya\\_subektivnogo\\_oschuscheniya\\_odinochestva\\_rassel\\_fergyusson](https://studref.com/571806/psihologiya/diagnostika_urovnya_subektivnogo_oschuscheniya_odinochestva_rassel_fergyusson)
15. Диагностика «эмоционального интеллекта» (Н. Холл) URL : <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl>
16. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2019. Вип. 39.
17. Коломієць Л.І., Григоруk Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7).
18. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
19. Лашук В.Г. Особливості соціальних потреб та оцінок осіб юнацького віку з різним рівнем переживання самотності. // Психологія і суспільство. – № 6. – 2021.
20. Лаюк Д.А. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. Наук, К., 2021. – 176 с.
21. Любченко Л.Ю. Проблема самотності : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / Л.Ю. Левченко. – К., 2017. – 26 с.
22. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн / Д.В. Люсин // Психологическая диагностика. – 2006. – № 4.

23. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2020. - 112 с.
24. Мовчан М.М. Феномен самотності як проблема буття особистості в соціальному середовищі : автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філос. наук : спец. 09.00.04 – «філософська антропологія, філософія культури» / М.М. Мовчан. – К., 2018. – 29 с.
25. Овсяннікова Я.О. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок / Я.О. Овсяннікова, Т.Ю. Довбій // Психологічні науки. – 2021. - № 46.
26. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86
27. Основи психотерапії : навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна ; за ред. М.Мушкевич. – Вид. 3-тє. – Луцьк : Вежа-Друк, 2017. – 420 с.
28. Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2016. – 280 с.
29. Просандєєва Л.Є. Психологічні аспекти розвитку самоцінності особистості в юнацькому віці / Л. Є. Просандєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. – 2015. – Вип. 126.
30. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці URL : <https://social-science.uu.edu.ua/article/1345>
31. Проблема самотності в зарубіжних і вітчизняних дослідженнях URL : [http://psih.pp.ua/15995\\_1\\_2.html](http://psih.pp.ua/15995_1_2.html)
32. Скороходько К.В. Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці / К.В. Скороходько. – Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНУ. – Випуск 8. [Електронний ресурс] – Режим доступу: [www.psyh.kiev.ua](http://www.psyh.kiev.ua)
33. Сократ, Платон і Арістотель URL : <http://litopys.org.ua/russel/rus04.htm>
34. Сєрен Кьєркегор и его URL : <https://tureligious.com.ua/s-ren-kerkehor-y-eho-kzystentsyalyzm/>

35. Фрідріх Ніцше: погляди та ідеї URL : <https://dovidka.biz.ua/fridrih-nitsshe-poglyadi-ta-ideyi>
36. Хосе Ортега і-Гассет URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki>
37. Швалб Ю.М., Данчева О.В. Самотність: соціально - психологічні проблеми / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. - Київ: Україна. 2016. – 264 с.
38. Cacioppo J.T. Individual differences in loneliness predict neural responses to social stimuli / J.T. Cacioppo, C.J. Norris, J. Decety, G. Monteleone, H. Nusbaum URL : <http://psychology.uchicago.edu/>
39. Rokach A, Brock H. Loneliness and the effect of life changes. J Psychol 2021.
40. Hawkey L.C. From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study / L.C. Hawkey, M.E. Hughes, L.J. Waite, C.M. Masi, R.A. Thisted, J.T. Cacioppo // Journal of Gerontology: Social sciences. – 2018. – Vol. 63B. – No. 6. – pp. 375–384.
41. Encyclopedia of the Philosophical Sciences URL : <https://www.marxists.org/reference/archive/hegel/works/ol/encycind.htm>