

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА
БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
МАРІЇ-ЕВЕЛІНИ ЗАХАРЧУК

Науковий керівник
старший викладач кафедри практичної
психології
Вікторія БАГРІЙ

Рецензент:
доцент кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних
наук, доцент
Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2026 р., протокол № ____

завідувач кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів
2026

АНОТАЦІЯ

Захарчук М.-Е. В. Кваліфікаційна робота. Особливості переживання самотності у юнацькому віці.

Робота спрямована на дослідження особливостей переживання феномену самотності в період юності. Здійснено аналіз психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці. Охарактеризовано поняття, зміст та структуру явища самотності. Розглянуто психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці. В рамках роботи емпірично дослідили особливості переживання самотності у юнацькому віці. Окреслено психологічні підходи до подолання самотності у юності. В рамках дослідження було здійснено описову статистику, обчислено середні значення, виконано порівняльний аналіз показників чоловічої та жіночих груп, здійснено порівняльний аналіз вікових груп, також проведено кореляційний та факторний аналізи.

Ключові слова: самотність, юнацький вік, переживання, соціалізація, стосунки, самовизначення, спільнота, приналежність.

Zakharchuk M.-E. V. Qualification work. Features of experiencing loneliness in adolescence.

The work is aimed at researching the peculiarities of experiencing the phenomenon of loneliness in adolescence. It analyzes the psychological characteristics of personality development during this period, defines the concept, content, and structure of loneliness, and examines the psychological factors and conditions of loneliness in adolescence. The empirical part investigates the features of loneliness experience among young people. Psychological approaches to overcoming loneliness in adolescence are also outlined. The study includes descriptive statistics, calculation of mean values, comparative analysis by gender and age groups, as well as correlation and factor analyses.

Key words: loneliness, adolescence, experiences, socialization, relationships, self-determination, community, belonging.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	7
1.1. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці ..	7
1.2. Поняття, зміст та структура явища самотності	14
1.3. Психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці	19
Висновок до розділу I.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	28
2.1. Організація та методи дослідження	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження	32
2.3. Психологічні підходи до подолання самотності у юності	43
Висновок до розділу II.....	48
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Людина – це соціальна істота, яка прагне бути частиною суспільства, посісти своє місце у ньому. Варто підкреслити, що індивід стає особистістю, коли проходить процес соціалізації, тобто опановує навички, знання, норми того соціуму, частиною якого прагне стати. Спираючись на методологію гуманістичної психології, слід зауважити, що одними з важливих потреб людини є любов, дружба, сім'я. Це означає, що життєвою необхідністю для особистості є взаємодія з іншими, прагнення відчувати прийняття та приналежність. Саме юнацький вік є ключовим періодом становлення ідентичності, формування цінностей, світогляду, цей етап характеризується прагненням до самореалізації та усвідомлення своєї ролі в соціумі, що здебільшого реалізується крізь призму професійного самовизначення.

Наразі в Україні питання самотності гостро постало перед українським суспільством, адже війна впливає на всі сфери функціонування особистості, і соціальна – не є винятком. Втрата постійного місця проживання, переїзд в іншу країну, загибель близьких, зміна освітнього середовища, зміна соціальних зв'язків – це лише частина того, з чим зіштовхнулись українці після повномасштабного вторгнення. Додатковою проблемою самотності постають соціальні мережі, які створюють ілюзію прийняття та соціальної включеності, що, слід зауважити, закривають потребу особистості в комунікації виключно поверхнево, при цьому деструктивно впливаючи на неї через викривлення реальності та ідеалізацією образів. Юнацький вік є чутливим періодом до переживання відчуття самотності, оскільки на цьому етапі життя у людей розгортається процес самовизначення, відбувається становлення системи цінностей та життєвих стратегій, здійснюються спроби побудови довірливих, близьких стосунків з іншими. Отож саме невизначеність майбутнього, що породжує наростання тривоги, нестійкість рольової ідентичності, страх відторгнення сприяють виникненню почуття самотності у людей юнацького віку.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці.

Мета дослідження охоплює аналіз теоретичних засад та емпіричне вивчення особливостей переживання самотності у юнацькому віці.

Опираючись на мету дослідження, було визначено наступні **завдання**:

1. Здійснити аналіз психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці.
2. Охарактеризувати поняття, зміст та структуру явища самотності.
3. Розглянути психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці.
4. Емпірично дослідити особливості переживання самотності у юнацькому віці.
5. Окреслити психологічні підходи до подолання самотності у юності.

Теоретико-методологічною основою виступили: теорія прив'язаності Дж. Боулбі, яка допомагає розглянути переживання самотності крізь призму раннього досвіду стосунків з важливим дорослим. Також виступають основою теоретичні догми представників інтераціоналістського підходу – Р. Вейса та В. Серма стосовно розгляду питання емоційної та соціальної самотності. Було взято в основу концептуальну позицію феноменологічного підходу, а саме його представника К. Роджерса щодо розриву між бажаним та реальним «Я» в контексті феномену самотності. Психодинамічний підхід виступає теоретико-методологічним підґрунтям, зокрема теорії З. Фрейда щодо «комплексу самотності» та концепції Ф. Фром-Рейхман стосовно руйнуючого характеру вищезазначеного явища.

Теоретичне значення дослідження полягає у систематизації, ґрунтовному розгляді питання щодо переживання самотності у юнацькому віці. Представлене дослідження інтегрує теоретичні підходи, що сприяє глибшому розумінню досліджуваного явища, також забезпечує можливість

для з'ясування причинно-наслідкових зв'язків, які становлять підґрунтя вищезазначеного явища. Врахування у дослідженні українського контексту забезпечує розширене уявлення про переживання самотності у людей юнацького віку, також дає змогу створити рекомендації для подолання даного явища.

Практичне значення: здобуті дані можуть забезпечити створення тренінгових програм соціально-емоційної компетентності. Також дані дослідження мають прикладне значення для формування психокорекційних методик, які зосереджені на розвиток навичок ефективної комунікації. Здобуті результати можуть бути корисними при здійсненні психоедукаційних заходів для студентів юнацького віку з метою підвищення рівня поінформованості стосовно природи виникнення самотності та шляхів її подолання.

Наукова новизна зводиться до деталізації змісту та складових елементів почуття самотності у людей юнацького віку в українському контексті, також в практичному аналізі специфіки переживання почуття самотності на даному етапі життя.

У ході дослідження було використано наступні **методи:** аналіз, систематизація літературних джерел з досліджуваної методики, та **методики:** «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда, «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Структура кваліфікаційної роботи: вступ, 2 розділи, 6 підрозділів, висновки, список використаних джерел (40) та додатки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні особливості розвитку особистості в юнацькому віці

Юнацький період характеризується значними змінами в житті особистості, оскільки в неї формуються усталені ціннісні орієнтації, посилюється прагнення будувати близькі стосунки, відбувається професійне самовизначення, освоєння нових рольових ідентичностей. Також в особистості на даному етапі життя відбувається трансформація залежного становища в умовну автономію.

Варто підкреслити, що в юнацькому віці є окремі характеристики спілкування такі як потреба комунікувати з людьми своєї та протилежної статі, тобто гетеросоціальність, також присутнє бажання збільшувати кількість соціальних контактів та здобувати новий досвід. Оскільки особистості даного віку лише починають опановувати нові соціальні ролі, відповідно їм легше адаптуватися під їхні вимоги. Попри прагнення незалежності, представники зазначеної вікової категорії докладають зусиль аби займати значуще місце серед ровесників, тобто у них є бажання залишатись у референтній групі [27; с. 143]. Необхідно зауважити, що вищезазначена потреба з'являється у підлітковому періоді, і залишається істотною в юнацькому віці. Це зумовлене тим, що період юності є перехідною стадією між підлітковим етапом та дорослим життям. Відповідно поведінкові тенденції, потреби можуть зберігатися з попередньої стадії, видозмінюючись та набуваючи нових форм від впливом психологічних, соціальних та фізіологічних змін.

Слід підкреслити, що юнацький вік поділяють на дві періодизації: рання юність (14-15 – 17-18 років) та пізня юність (19 – 23-25 років) [8]. Провідною діяльністю на даному етапі життя є навчально-професійна, оскільки відбувається процес професійного

самовизначення, особистості прагнуть опанувати певні навички, здобути знання, які в майбутньому сприятимуть успішному здійсненні професійних завдань. Доцільно підкреслити, що в особистості раннього юнацького віку на даному етапі життя відбувається завершення процесу первинної соціалізації. Рання юність охоплює завершальні роки навчання у школі, саме на цьому етапі у школярів часто покращується успішність, яка спричинена появою мотивації та підвищенням інтересу до навчальної діяльності, а це в свою чергу, зумовлено переважанням мотивів, пов'язаних з самовизначенням та автономії. Описуючи психологічні особливості юнацького віку, варто звернути увагу на пізнавальну сферу особистості. Складніших форм набуває процес сприйняття, забезпечуючи критичне оцінювання власних дій, думок, також можливість не лише краще реєструвати, аналізувати, інтерпретувати явища, події довкола, а на їх основі здійснювати обґрунтовані рішення. Також варто підкреслити, що у юнацькому віці активно розвивається творча та репродуктивна уява, що становить підґрунтя для абстрактного мислення. Основою для успішного навчання виступає зростання продуктивної пам'яті та післядовільної уваги. Щодо питання про розумовий розвиток у юнацькому віці, то необхідно відзначити, що воно набуває індивідуального стилю, оскільки набуває складніших форм пізнавальна сфера, відбувається інтеграція індивідуальних особливостей в структуру особистості, також це пов'язано з провідною діяльністю у цьому віці – учбова професійна [1; с. 63-66].

Л. М. Мухіна [22] відзначає, що важливу роль у формуванні особистості відіграють ціннісні орієнтації, які складають основу для регуляції поведінки та прийняття рішень. На тому ж наголошують Н. П. Берегова, Л. М. Джигун та О. Б. Ігумнова [2] додаючи, що культурні цінності інтероризуються та стають структурним компонентом внутрішнього світу людини. Доцільно висвітлити, що важливим чинником у формуванні цінностей виступає середовище, в якому особистість розвивається. Залежно від статі, віку, психологічних особливостей, соціального, національного,

етнічного, економічного статусу утворюється певна ціннісна орієнтація. Варто підкреслити, що процес постановки цілей є невід'ємним аспектом у життєвому самовизначенні молоді. Цілісність Я-концепції у юнацькому віці корелює з ціннісними орієнтаціями особистості, оскільки компоненти самосприйняття внутрішньо узгоджуються, та опираються на умовно стабільну вищезазначену орієнтацію. А. О. Сіленко та О. М. Чусова [29] наголошують на тому, що особи юнацького віку усвідомлюють себе цілісними особистостями, вагому роль у цьому відіграють ціннісні орієнтації, які постають призмою, крізь яку особистості сприймають, оцінюють себе та інтерпретують навколишню дійсність.

В процесі дослідження ціннісних орієнтацій у юнаків студентського віку (17-21 рік) О. М. Грінцова [6] дійшла до висновку, що у даній віковій групі переважають орієнтири на екзистенційні питання, проте спостерігаються труднощі у постановці конкретних цілей та у структуруванні планів їх досягнення, а це у свою чергу, породжує прокрастинацію та формування екстернального локусу контролю. Тобто людина стає схильною виправдовувати свою поведінку, вчинки зовнішніми факторами. Також було визначено, що для юнаків важливу роль відіграють цінності кохання, особистість прагне будувати довірливі, близькі стосунки в романтичному контексті. Варто відмітити, що даний орієнтир пов'язаний з актуалізацією потреби у інтимно-особистісній взаємодії, тобто особистість прагне спробувати себе у ролі партнера, здобути досвід у проживанні емоційного зближення, відчуття закоханості та прийняття. Наступним провідним орієнтиром у пізньому юнацькому віці – професійна самореалізація, тобто для представників даної вікової категорії важливим є досягнення успіху у майбутній професійній сфері [22].

Вищезазначена інформація дозволяє окреслити одну з основних складових у структурі особистості юнацького віку – ціннісна сфера. Н. В. Коляда та Т. Б. Тарасова [11] відзначають, що юнацький вік є найбільш відповідальним етапом життя для формування ціннісної сфери. Слід

наголосити, що дана сфера задає напрямок особистісного та професійного самовизначення, також слугує інструментом для екологічного функціонування особистості в суспільстві. Представників даної вікової категорії гостро турбує питання, що пов'язані з сенсом життя, однак не відслідковується тенденція до постановки цілей та побудови способів їх реалізації, це зумовлено відсутністю життєвого досвіду, високими очікуваннями суспільства щодо молоді, що додатково спричинює розрив між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Також перешкодою у досягненні цілей слугує переживання невизначеності у майбутньому, зумовлене відчуттям невпевненості у власній компетентності, до того ж важливим чинником є соціально-економічні умови, нестабільність яких лише посилює вищезазначене переживання. В контексті ціннісної орієнтації особистостей юнацького віку, слід підкреслити важливість побудови романтичних відносин, адже дана потреба пов'язана з бажанням проживати емоційну близькість та відчуття закоханості.

Важливим аспектом у формуванні особистості юнацького віку є бажання вступати у романтичні відносини, слід зауважити, що дана потреба пов'язана з коханням як ціннісною орієнтацією. У молодих людей формуються уявлення про шлюбного партнера, закріплюються певні переконання щодо моделей стосунків, також представники юнацького віку на даному етапі життя окреслюють критерії вибору майбутнього партнера, вони здійснюють самоаналіз в контексті інтимно-особистісних стосунків. Тобто намагаються визначити готовність вступу у відносини, прагнуть усвідомити рівень власної здатності до емоційної близькості, загалом оцінити себе в ролі майбутнього шлюбного партнера.

Тема про уявлення представників юнацького віку про шлюб та шлюбного партнера висвітлена у дослідженні Г. Федоришин та Р. Северин [33]. Слід зауважити, що у сучасної молоді, тобто в осіб пізнього юнацького віку є свідоме розуміння шлюбу, це можна трактувати як ознаку особистісної зрілості. Слід підкреслити, що люди вищезазначеного віку

розглядають шлюб як союз двох сформованих особистостей, які виконуватимуть свої ролі, обов'язки, здійснюватимуть рішення, прийматимуть відповідальність. Зокрема, це говорить про те, що у молодих людей юнацького віку шлюб відіграє роль важливого індивідуального компоненту життєвого орієнтиру. Варто розглянути питання мотивації укладання шлюбу, адже це дасть змогу виявити основні потреби представників юнацького віку. Одним із важливих компонентів, що спонукають молоду людину вступити у шлюб є прагнення в надійній опорі, тобто для особистості важливим є відчуття захищеності, стабільності, також необхідна підтримка, ключовим компонентом якої є емоційна складова. Опираючись на вищезазначену інформацію, доцільно підкреслити, що для особистості юнацького віку партнер виступає як ресурс, що допомагає проходити крізь складні ситуації, зберігаючи внутрішній баланс у них, також додатково становить джерело підтримки. Описуючи питання мотивації вступу у шлюб у юнацькому віці, важливо відмітити таку деструктивну складову як страх самотності, оскільки при таких обставинах, шлюб виступатиме своєрідним захистом від екзистенційної тривоги, що пов'язана зі страхом бути наодинці. Також шлюб може «захищати» від соціального осуду, іншими словами, суспільство диктує правила, які наголошують на необхідності партнерських взаємин.

В контексті мотиваційної системи, що пов'язана з укладанням шлюбу, слід відмітити негативні наслідки страху як мотивуючого компоненту. Вищезазначена складова може робити молоду людину більш вразливою та залежною в рамках стосунків, у зв'язку з цим особа ризикує вступити у деструктивні відносини, в яких страх партнера залишитись самотнім використовуватиметься як інструмент психологічного контролю. Також варто додати, що особистість може втратити відчуття власної опори, що негативно впливатиме на самооцінку особистості.

Одним з ключових мотивуючих компонентів вступу у шлюб у представників юнацького віку є прагнення відповідати очікуванням

найближчого оточення, тобто особистість прагне задовільняти потреби соціального середовища. Проте варто підкреслити, що О. Білецька [3] зазначає, що юнацький період характеризується становленням соціальної зрілості, це свідчить про те, що особистість опановує різноманітні соціальні ролі, що змушує її брати відповідальність за власні рішення та дії. Також молода людина докладает зусиль аби опанувати навички та здобути знання, які необхідні для певної рольової ідентичності. Однак слід додати, що процес формування соціальної зрілості має нерівномірний та поступовий характер, тобто у молодій людині може бути недостатньо сформована автономія, також на даному етапі життя особистість може залишатись неспроможною чинити опір соціальному тиску. Опираючись на вищезазначену інформацію, необхідно підкреслити, що рішення представника юнацького віку вступити у шлюб може трактуватися як прояв конформізму та недостатньо сформованої соціальної зрілості.

Варто зауважити, що цілями даного рішення може бути бажання уникнути осуду, також особистість здатна прагнути зберегти доброзичливе ставлення близьких, іншими словами, хоче отримати позитивну соціальну оцінку. Іноді мета може полягати у закріпленні статусу через відповідність очікуваній ролі. Узагальнюючи дане питання, слід підкреслити деструктивний вплив прагнення відповідати очікуванням оточення, оскільки це бажання негативно впливає на автономію особистості, підсилюючи її залежність від інших. Також варто додати, що вищезазначене прагнення шкодить самооцінці молодій людині, адже вона ґрунтується на очікуваннях оточення, що робить самооцінку нестабільною.

В контексті теми про психологічні особливості розвитку особистості у юнацькому віці, варто підняти питання щодо специфіки характерологічних рис у структурі особи даного віку. Н. В. Павлик [24] виділила чотири типи характеру у взаємозв'язку духовно-моральних та адаптивно-характерологічних аспектів формування особистості:

1. Дисгармонійний тип характеризується нестійкістю моральних орієнтацій, тобто присутній дефіцит духовного потенціалу, також в особі не простежується контроль власної поведінки, для неї притаманна неадаптивна впертість.

2. Потенційно-дисгармонійний тип проявляється в особистості у формі обмежено розвинених духовних рис, такі як добросовісність, відповідальність. Варто зауважити, що в молодій людині при даному типі характері низький рівень самоконтролю.

3. Адаптованому типу характеру притаманні риси впевненості, дисциплінованості, креативності та енергійності. Однак у процесі подолання труднощів можливі прояви імпульсивності та непосидючості.

4. Гармонійний тип свідчить про вихованість, відповідальність, емоційну врівноваженість та доброзичливе ставлення до інших. Також даному різновиду характеру притаманна стресостійкість [24].

Таким чином, необхідно підсумувати те, що юнацький період характеризується становленням ключових компонентів особистості, зокрема прослідковуються зміни на психологічному рівні. В особі стрімко розвивається ціннісна сфера, що задає напрямок особистісному та професійному самовизначенню. М. М. Лук'яненко [16] зазначає, що саме ціннісна сфера виступає інструментом, за допомогою якого особистість визначає своє ставлення до навколишнього світу. Варто зауважити, що представників юнацького віку гостро турбує питання інтимно-особистісного аспекту, адже на даному етапі життя молоді люди прагнуть до побудови романтичних відносин, що пов'язані з емоційною близькістю та відчуттям приналежності. Варто зауважити, що попри формування соціальної зрілості у вищезазначеному віці, в особі простежуються риси конформізму. В контексті питання щодо чотирьох типів характеру особистості, слід підкреслити, що вони є динамічними психічними утвореннями, адже це зумовлене особистісними кризами.

1.2. Поняття, зміст та структура явища самотності

Суспільство – це система соціальних зв'язків, що поєднує людей у спільноти, малі та великі групи, також інтегрує особистостей у соціальні інститути, що виступають інструментом соціалізації. Слід підкреслити, що важливою потребою людини є прагнення бути частиною соціуму, дане бажання може реалізовуватися при опануванні соціальних ролей, в участі в спільній діяльності, також у продовжуванні традицій в певній культурній спільноті. Опираючись на вищезазначену інформацію, варто підкреслити, що для особистості необхідним є включення в систему соціальних зв'язків, а це відчуття зумовлене наявністю підтримки та визнання у житті людини, також вагомим фактором виступає прийняття.

В актуальному соціальному середовищі гостро постало питання самотності, як соціально-психологічного явища. О. В. Тимченко [31] та О. В. Брюховецька [4] наголошують на тому, що самотність виступає суб'єктивним переживанням особистості. Дана інформація дозволяє стверджувати, що на дане явище має вплив не лише зовнішні умови, але й внутрішній стан людини. Тобто самотність не визначається конкретною кількістю людей, з якими особистість підтримує стосунки, адже важливе саме сприйняття особи цих відносин, чи достатній рівень емоційної близькості, підтримки та довіри для неї. Важливо зробити акцент на тому, що потреба та вимоги людей можуть відрізнятися, а це, в свою чергу, впливає на виникнення відчуття самотності, що має суб'єктивний характер. Також вагому роль відіграють очікування особистості, тому що істотна розбіжність між бажаним та дійсним також може впливати на виникнення цього соціально-психологічного явища. Опираючись на даний контекст, варто додати, що А. Зеєманн [39] в статті зазначає, що підґрунтям самотності як соціально-психологічного явища виступає суб'єктивна невідповідність між очікуваним та дійсним ступенем задоволення потреб щодо відносин.

Слід зауважити, що саме позбавлення можливості формувати близькі стосунки з іншими, втрата глибокого спілкування призводить до

міжособистісної самотності, яку виокремив як один з вимірів в структурі самотності американський психіатр та соціальний психолог В. А. Садлер [14]. В цілому, даний дослідник окреслив чотири виміри в структурі самотності, які виступають взаємозалежними компонентами в системі життя особистості. Соціальний аспект пов'язаний з відчуттям приналежності особистості до певної спільноти людей, також даний компонент має зв'язок з емоційною близькістю та рівністю в певній групі. Тобто соціальна самотність виникає в людини тоді, коли в особистості відсутня глибока взаємодія з групою, а це виникає коли відбувається руйнування традиційних спільнот, також на це має вплив короткий «життєвий цикл» нових об'єднань. Насамперед, варто зазначити, що соціальна самотність з'являється при суворій ієрархії та при чіткому окресленні ролей, оскільки в даних умовах між людьми з'являється відчуття дистанції, а це в свою чергу унеможливорює виникнення емоційної близькості та взаємної підтримки. Також це призводить до викривленого сприйняття один одного, адже у вищезазначених умовах людина виступає як інструмент, що виконує конкретну функцію, а не як особистість зі своїми потребами, почуттями та бажаннями. Варто підкреслити, що в цілому міжособистісний та соціальний компоненти самотності ґрунтуються на стосунках, інтеракції та зв'язку.

Культурний вимір у структурі самотності пов'язаний із зв'язком між особистістю та культурою. Слід зауважити, що дане соціально-психологічне явище виникає тоді, коли відбувається втрата концептуальної та ціннісної єдності між особистістю та культурою до якої вона приналежна. Вищезазначена ситуація може бути зумовлена вимушеним переселенням особи, що супроводжується зміною культурного середовища. Варто додати, що з даним структурним компонентом самотності зіштовхнулись українці, які були змушені рятуватись від повномасштабного вторгнення, виїжджаючи з України. Саме через послаблення зв'язку з їхньою культурою, та поява виклику у житті, що пов'язаний з опануванням цінностей та норм нової культури, з'являються труднощі в адаптації до зміненого середовища, також

виникає переживання самотності. Наступним важливим чинником культурної самотності є невідповідність цінностей, норм загальноприйнятої культури та внутрішнього світу особистості. В даному контексті Н. О. Осадча [23] зазначає, що вагомим фактором, що впливає на виникнення самотності в людини, виступає тиск, який здійснює масова культура на духовний компонент в структурі особистості. Варто додати, що це відбувається через диктування норм та зразків поведінки, які виступають певними шаблонами, крізь призму яких здійснюється оцінка прийнятності особистості. А це, в свою чергу, породжує відчуття відторгнення та неприйняття, що може стати підґрунтям для виникнення переживання самотності.

Останнім структурним компонентом соціально-психологічного явища самотності виступає космічний вимір, який має зв'язок з екзистенційним аспектом даного явища. У вищезазначеному контексті, особистість може турбувати питання, що пов'язані з сенсом існування. Тобто, особистість переживає так звану онтологічну самотність, в основі якої лежить глибоке усвідомлення відокремленості від світу. Це може інтерпретуватися як те, що людина народжується сама, сам факт її існування є неповторним та унікальним. Також особа сама проходить крізь кризи та перешкоди у житті, залишаючись наодинці з власними переживаннями та проблемами. І останній досвід, який особистість проживає сама, це смерть, попри те, що близькі люди можуть оточувати особу, вона не може розділити цей досвід з ними. Слід додати те, що рушійними силами екзистенційної відповідальності людини є ціннісні орієнтації, принципи, переконання, норми власного буття [21]. Варто підкреслити, що космічну самотність особистість може переживати під час втрати сенсу життя, це обумовлене кризами, що виникають на певних етапах життя, також на це впливають травматичні події, фізичні та психічні захворювання. Ваговою складовою онтологічної самотності постає різний світогляд особистостей, адже через це виникає межа між їхніми внутрішніми світами [19]. У цілому необхідно підкреслити,

що структура самотності як соціально-психологічного явища складається з чотирьох вимірів: міжособистісний, соціальний, культурний та космічний. Кожен з цих компонентів мають вагомий вплив на існування особистості, адже торкаються всіх сфер функціонування людини.

Т. Г. ван Тілбург [40] у своїй статті окреслює три види самотності: соціальний, емоційний та екзистенційний. Автор наголошує на тому, що зазначені види даного соціально-психологічного явища мають нечіткі межі, тобто вони мають схожі характеристики, що, в свою чергу, ускладнює класифікацію. Якщо описувати соціальну самотність, то варто зазначити, що вона з'являється у людини, яка втратила відчуття приналежності до певної спільноти людей, групи. Оскільки в даних умовах, в особистості зменшується кількість соціальних контактів, або в гіршому випадку взагалі зникають усі стабільні міжособистісні зв'язки. Охарактеризовуючи емоційний вид самотності, слід зауважити, що вона проявляється в особистості у вигляді відчуття покинутості, переживання внутрішньої порожнечі. Причинами даного виду соціально-психологічного явища можуть бути відсутність емоційної близькості з важливими людьми, брак підтримки та прийняття. Основною ідеєю екзистенційного виду самотності є те, що людина в глибинному аспекті є завжди сама. Тобто це усвідомлене переживання відокремленості від світу. Варто підкреслити, що цей вид самотності корелює з космічним виміром як структурним компонентом даного соціально-психологічного явища, в основі якого також лежить ідея онтологічної відокремленості людини від світу.

Слід зазначити, що з екзистенційним видом самотності часто зіштовхуються важкохворі люди, адже вони усвідомлюють невідворотність смерті, відчуваючи, що вони наодинці зі своєю проблемою. Також до цього додається зміна звичної ролі, через обмеження, які зумовлені хворобою. Опираючись на вищезазначену інформацію варто додати, що важкохворі люди зіштовхуються з втратою професійної ідентичності, причинами цього можуть бути фізичні обмеження, зміна сприйняття керівництва та колег,

також важливу роль відіграє переосмислення власної робочої функції як працівника. Особливо дана проблема притаманна людям, для яких робота виступала центром їхнього життя, адже дана особистість могла формуватись саме крізь призму професійної ролі. В даному контексті, самотність виступає системно залежним явищем, оскільки суспільство є важливою умовою його існування. Варто додати, що екзистенційний вид самотності часто притаманний особам з діагнозом СНІД, тобто які знаходяться на термінальній стадії перебігу ВІЛ-інфекції [40], адже окрім того, що вони усвідомлюють неминучість смерті, дані люди зіштовхуються із стигматизацією. Це проявляється у формі дискримінації, наявності упередженого ставлення до цих осіб, обмежування їхніх прав, слід додати, що не лише суспільство дистанціюється від людей з даним діагнозом, а й найближче оточення може відштовхувати від себе їх. Варто зауважити, що часто підґрунтям вищезазначеної проблеми є неосвіченість соціуму. Саме в таких умовах особа з цим діагнозом може відчувати провини, сором, страх, що, в свою чергу, посилює відчуття відчуження, ізоляції, осуду.

Опираючись на вищезазначену інформацію, необхідно підкреслити, що особа з діагнозом СНІД може переживати три види самотності. Якщо говорити про емоційну – то це про відсутність близьких стосунків, підтримки, прийняття. Соціальний вид самотності в даному випадку проявляється у неспроможності будувати нові стосунки, до того ж особа втрачає стабільні соціальні зв'язки, які були для неї важливими. Стигматизація, що породжує гостре відчуття відчуження від світу, усвідомлення невідворотності власної смерті – це основні компоненти екзистенційного виду самотності у людей з діагнозом СНІД.

Отже, слід підсумувати, що самотність виступає соціально-психологічним явищем. Тобто суспільство виступає необхідною умовою його існування. А підґрунтям психологічної складової даного явища виступає внутрішній зміст самотності, іншими словами, це про суб'єктивність його переживання. Також варто додати, що структурними компонентами цього

явища постають чотири виміри, а саме міжособистісний, соціальний, культурний та космічний. Доцільно доповнити, що самотність поділяється на соціальну, емоційну та екзистенційну.

1.3. Психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці

Самотність – це соціально-психологічне явище, що має різнобічний характер, адже даний феномен пов'язаний з соціальним аспектом, культурним, міжособистісним, екзистенційним, емоційним, також важливу роль відіграє індивідуальний аспект. В даному контексті варто додати, що проявами самотності можуть бути переживання відчуження, ізоляції, брак підтримки, нерозуміння, неприйняття, також відчуття непотрібності. Л. Магдисюк та І. Притка [17] наголошують, що переживання самотності має зв'язок з відокремленням людини від спільноти. Звертаючись до представників інтеракціоністського підходу, варто проаналізувати причини та умови виникнення самотності як соціально-психологічного явища. Р. Вейс та В. Серм розглядають даний феномен крізь призму інтеракції двох компонентів, а саме зовнішнього та внутрішнього [10], тобто самотність можуть породжувати певні ситуативні фактори, або внутрішні особливості особистості, а саме її схильність до переживання даного явища.

Необхідно підкреслити, що зовнішніми аспектами самотності можуть виступати переїзд, зміна роботи або школи, карантин, тобто це ті ситуації, які можуть призвести до виникнення даного феномену. Зазначаючи про внутрішній аспект цього соціально-психологічного явища, то слід наголосити на високому рівні тривожності людини, її низькій самооцінці, ненадійному типі прив'язаності, надмірній сором'язливості, адже дані риси виступають підґрунтям особистісної схильності особистості до виникнення переживання самотності. Доцільно підкреслити, що поєднання зовнішніх та внутрішніх компонентів призводить до соціальної ізоляції. Р. Вейс розмежував соціальну та емоційну самотність, перший вид має зв'язок із браком

міжособистісної взаємодії, тобто особистість має дефіцит соціальних контактів, а це, в свою чергу, породжує відчуття неприйняття та відчуження. До емоційної самотності відноситься відсутність глибокої взаємодії, інакше зазначаючи, це про відсутність емоційної близькості та тісного зв'язку.

Посилаючись на теоретичне підґрунтя феноменологічного підходу, доцільно підкреслити переконання К. Роджерса, який зосереджує свою увагу на внутрішньому змісті самотності. Він доносить те, що основною причиною самотності виступає розрив між реальним «Я» та бажаним, тобто внутрішня невідповідність між тим якою особистість є, та між тим якою вона прагне стати. Проте, опираючись на вищезазначену інформацію, необхідно зауважити, що суспільство також відіграє важливу роль в даному конфлікті. Адже саме соціум встановлює вимоги, норми, диктує правила та цінності, які в процесі соціалізації людина інтеріоризує. Таким чином, особистість формує це бажане «Я» на основі очікувань суспільства, що, в свою чергу, призводить до ігнорування істинних потреб, витіснення почуттів. Адже, насамперед, особистість прагне підлаштуватись під вимоги соціуму, формуючи «правильний» образ.

Психоаналіз – напрям психології, що торкається глибинних аспектів психіки, зосереджуючи свою увагу на ролі несвідомого, внутрішніх конфліктів, раннього досвіду на формування особистості [9; с. 24]. Доцільно зазначити погляди засновника цього напрямку, адже З. Фройд наголошував на вагомому впливі ранніх відносин дитини з важливими людьми як основного чинника «комплексу самотності». Батьки виступають ключовими фігурами в житті дитини, якщо в дитинстві вони надмірно опікають її, захоплюються нею, наголошуючи на її винятковості та особливості, також проявляють акцентувану любов, ставлячи дитину в центрі свого життя, то це, в свою чергу, призводить до комплексу величі та значущості. В дорослому віці, особистість матиме переконання, що оточення надалі буде ставити її в центрі уваги, буде захоплюватись нею, підтверджуючи її значущість. Тобто в даній особі під впливом раннього досвіду сформуються нарцисичні риси

особистості. Проте, зіштовхуючись з реальністю, в даній людині виникає фрустрація, що стає підґрунтям для виникнення переживання самотності. Адже особистість зіштовхується з тим, що оточення не готове закривати її потреби таким чином, яким робили це її батьки чи опікуни у її дитинстві. Дана особа може бути не готова до здорової взаємодії, бо замість того, щоб будувати близькі стосунки, вона прагне, аби нею захоплювались та возвеличували її. Це може створювати дистанцію між нарцисичною особистістю та її оточенням, а це, у свою відповідь, породжує відчуття відчуження, неприйняття та непотрібності в даній особі, а ці переживання виступають одними з основних форм самотності як соціально-психологічного явища. Аби з'ясувати характер цього феномену, слід звернутися до іншого психоаналітика, а саме до Ф. Фром-Рейхман. Опираючись на власний досвід та знання, вона дійшла до висновку, що самотність має руйнуючий характер, адже у результаті може стати причиною появи психотичних станів. А це, в свою чергу, впливає на здатність людини відчувати та формувати емоційну близькість, також особа втрачає внутрішню опору, що робить її беззахисною [10].

Кожний віковий етап має певні особливості, кризи, завдання, також має провідну діяльність та соціальну ситуацію, це впливає на перебіг соціалізації, та загалом зумовлює внутрішні зміни особистості. В даному контексті, доцільно доповнити, що кожному віковому періоді притаманні специфічні чинники та умови виникнення та переживання самотності як соціально-психологічного явища. У теоретичному аналізі В. Корчука та Д. Колєватової [12] окреслено причини самотності серед молодих людей, вікові рамки яких, охоплюють юнацький вік. Автори зазначають, що страх виступає як один з найпоширеніших чинників самотності серед молоді. Він може проявлятися у двох аспектах, а саме страх близькості та страх бути наодинці із самим собою. Варто підкреслити, що за першим аспектом може стояти вразливість та боязнь бути відкинутим. Попри те, що однією з основних потреб людей незалежно від віку є потреба у приналежності, молода людина через страх

бути відкинутим, формує поверхневі соціальні контакти, що постають умовою переживання самотності, також додатково перешкоджаючи реалізації вищезазначеної потреби. Окреслюючи другий аспект страху на даному етапі життя, доцільно додати, що боязнь залишатись наодинці із самим собою може посилювати відчуття неприйняття, а це, в свою чергу, зумовлює внутрішнє напруження та надмірну тривогу, а саме через відчуття прийняття, особистість може уникати вищезазначених переживань. Л. І. Магдисюк, Р. П. Ізмаїлов та В. В. Сакуляк [18] підкреслюють, що страх самотності може змушувати людину формувати поверхневі міжособистісні зв'язки в яких відсутня емоційна близькість.

Варто додати, що наступним поширеним чинником самотності серед представників юнацького віку постає неправильний вибір оточення. Важливо підкреслити, що оточення має вагомий вплив на формування особистості. Якщо особа обирає відсторонених, токсичних, маніпулятивних друзів, то навряд вона зможе відчувати в цих стосунках повагу, прийняття, розуміння. Також в особистості внаслідок такої дружби, можуть сформуватись негативні установки щодо інших людей, що, в свою чергу, перешкоджає побудові здорової взаємодії. А вищезазначена умова сприяє виникненню переживання самотності у молодій людині.

Доцільно додати, що недовіра до інших також виступає поширеним чинником самотності у людей юнацького віку. В особистості може бути негативне сприйняття власного оточення, вона ймовірно очікуватиме від нього небезпеки, загрози, а це, водночас, створюватиме дистанцію між особистістю та людьми, які є довкола неї. Опираючись на вищезазначену інформацію, доцільно зазначити, що емоційна близькість в даних обставинах не сформується, тобто особистість буде позбавлена можливості побудувати глибоку взаємодію з іншими. В даному контексті, ненадійний тип прив'язаності стає підґрунтям для виникнення недовіри, страху відкидання або близькості, що зумовлено нестабільним сімейним середовищем. Також суттєве значення має негативний досвід побудови стосунків, який постає

вагомою умовою появи переживання самотності як соціально-психологічного явища. Доцільно підкреслити, що цей негативний досвід, може бути зумовлений неправильним вибором оточення, що, в свою, чергу, постає каталізатором для формування недовіри, адже нездорова взаємодія з іншими лише посилюватиме дану негативну установку до оточення.

В житті кожної людини виникають ситуації, які породжують переживання самотності. Тобто умовами даного соціально-психологічного явища в юнацькому віці можуть поставати смерть близької людини, розрив дружніх чи романтичних відносин, конфлікти, зміна постійного місця проживання, перехід в інший навчальний заклад, булінг. Також варто враховувати український контекст, адже війна постає комплексною умовою самотності як соціально-психологічного явища, оскільки охоплює всі вище перелічені обставини [20]. В даному контексті чинником самотності виступає нездатність регулювати власний емоційний стан. Доцільно наголосити, що раптові зміни у житті людини порушують її внутрішню рівновагу, тим самим посилюючи тривогу та психічну напругу. О. М. Шевченко [35] наголошує на тому, що на емоційний стан людини, впливає її вміння керувати власними почуттями.

Важливу роль також відіграють індивідуально-психологічні особливості особистості юнацького віку. Оскільки низький рівень стресостійкості ускладнює процес адаптації молодій людині до раптових змін у житті, дратівливість та емоційна нестійкість негативно впливає на побудову соціальної інтеракції, що, у відповідь, може сприяти появі переживання самотності у представників юнацького віку. О. Б. Сидоренко [28] наголошує, що даний феномен має зв'язок з локусом контролю, а це в цілому впливає на пристосування особистості до умов соціуму. Важливо додати, що низька самооцінка відображається у низькій соціальній активності, що перешкоджає побудові міжособистісних зв'язків, а це може підсилити дане соціально-психологічне явище. У межах чинника, пов'язаного з нездатністю регулювати власний емоційний стан, тип

темпераменту постає ключовою складовою індивідуально-психологічних особливостей особистості юнацького віку, оскільки він виступає вродженою та відносно стійкою характеристикою психіки. Зокрема холерики через свою імпульсивність, можуть часто потрапляти у конфліктні ситуації, внаслідок емоційної перевантаженості, їм може бути складно здійснювати виважені дії, а це, у відповідь, перешкоджає процесу побудови стабільних та здорових відносин.

Доцільно підкреслити останній найпоширеніший чинник самотності у представників юнацького віку, це надмірні очкування щодо інших. Важливо наголосити, що саме цей чинник робить акцент на суб'єктивному характері самотності як соціально-психологічному явищі. Адже для особистості необхідна не конкретна кількість соціальних контактів, а власна оцінка їхньої якості. Доцільно зазначити, що Н. В. Гулевська і Т. В. Кубриченко [7] в процесі дослідження виявили, що рівень суб'єктивного відчуття самотності пов'язаний із задоволеністю умовами життя у представників юнацького віку, тобто зі зниженням рівня самотності зростає задоволеність. Іноді особи юнацького віку можуть мати завищені сподівання щодо стосунків, роблячи акцент на постійному прояві уваги з боку партнера, друга, чи батьків, також для них важливими постає постійна підтримка та безумовне розуміння. Однак коли їхні очікування зіштовхуються з реальністю, дані особи відчувають розчарування та незадоволення стосунками, оскільки оточення стає не готовим відповідати їхнім вимогам. За таких умов, в особистості юнацького віку може формуватися переживання самотності, адже її потреби щодо підтримки, розуміння, емоційної близькості не задовільняються в такій мірі, в якій вона б бажала. Необхідно підкреслити, що самотність як соціально-психологічне явище має зв'язок із деформацією стосунків [15]. Опираючись на вищезазначену інформацію, доцільно додати, що надмірні очікування щодо інших можуть зумовлювати дане спотворення.

Необхідно зауважити, що важливою потребою для представників юнацького віку постає формування стосунків, складовою яких є емоційна

близькість. Ранній досвід особи з її важливими людьми здійснює значний вплив на становлення особистості, адже закладає основи її майбутніх стосунків з іншими та насамперед з самим собою. Опираючись на вищезазначену інформацію, слід детальніше окреслити роль даного досвіду, адже він здійснює вплив на формування базового відчуття захищеності, на відчуття внутрішньої опори та довіри до себе, до інших. Також зазнає впливу здатність до саморегуляції, тобто визначає те, як людина буде відновлювати внутрішню рівновагу, зіштовхуюсь з травматичними подіями, стресом та іншими життєвими труднощами. Дж. Боулбі, засновник теорії прив'язаності, наголошував, що потреба людини прив'язуватися до інших є вродженою, а стиль цієї потреби формується крізь призму досвіду взаємодії з важливим дорослим, тобто те, як мати реагує на сигнали немовляти постає ключовим чинником формування типу прив'язаності [9; с. 38-39].

Доцільно підкреслити, що самотність як соціально-психологічне явище варто аналізувати у взаємозв'язку з прив'язаністю, адже ці два феномени відіграють важливу роль у тлумаченні формування міжособистісних зв'язків. І. Г. Головська, Т. М. Лазоренко та Д. О. Шадт [5] здійснювали дослідження специфіки стилів прив'язаності та переживання самотності у чоловіків юнацького віку. Вони з'ясували, що у респондентів домінують унікаючі та тривожні тенденції в контексті типів прив'язаності. Опираючись на вищезазначену інформацію, слід додати, що автори дослідження виявили взаємозв'язок між переживанням самотності та тривожною динамікою в стилях прив'язаності. Юнаки можуть прагнути будувати близькі, довірливі стосунки, проте надмірна тривожність створює перешкоди на шляху до цього бажання. Саме через страх втратити відносини, що спричинює появу внутрішньої напруги, особи можуть не здійснювати побудову близьких стосунків, що, в свою чергу, впливає на виникнення переживання самотності. Варто зазначити, що автори дослідження не виявили статистично значущої кореляції між тенденцією уникання в стилях прив'язаності та переживанням самотності у юнаків. Це може свідчити про те, що особи можуть уникати

ситуацій, які можуть зумовлювати переживання самотності. Окреслюючи відсутність статистично значущої кореляції між переживанням самотності у юнаків та тенденцією до уникнення, доцільно додати, що особи можуть знецінювати потребу в емоційній близькості, та загалом потребу у побудові стосунків.

У підсумку, необхідно зазначити, що самотність має зв'язок з різноманітними аспектами особистості. Окреслюючи причини самотності, варто підкреслити теоретичні обґрунтування К. Роджерса, який зазначав, що основною причиною виникнення даного явища є конфлікт між реальним «Я» та бажаним. Представники інтеракціоністського підходу аналізують самотність крізь призму взаємодії зовнішніх та внутрішніх факторів. Засновник психоаналізу З. Фройд описуючи причини появи даного феномену, акцентує увагу на ранньому досвіді дитини з важливими дорослими. Ф. Фром-Рейхман наголошує на руйнуючому характері самотності як соціально-психологічному явищі. Слід зазначити, що у цілому психологічними чинниками виникнення переживання самотності у юнацькому віці є страх близькості та боязнь залишатись наодинці із самим собою, неправильний вибір оточення, недовіра до інших, також важливими чинниками постають нездатність регулювати власний емоційний стан та надмірні очікування щодо інших.

Висновок до розділу I

Здійснивши аналіз психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці, дійшли до висновку, що юнацький вік характеризується прагненням до самопізнання та до самовизначення. Попри зосередження на власному внутрішньому світі, особи прагнуть визнання у зовнішньому середовищі, тобто у представників юнацького віку простежується гостра потреба у приналежності до референтної групи. Також в осіб даної вікової категорії активізується прагнення до інтимно-особистісної взаємодії, відчуття готовності будувати романтичні відносини, складовою яких

постають емоційна близькість, довіра, відчуття закоханості. Необхідно зазначити, що серед представників юнацького віку присутні свідомі погляди щодо шлюбу та у цілому щодо майбутнього партнера.

Охарактеризувавши поняття, зміст та структуру явища самотності, з'ясували, що самотність виступає соціально-психологічним явищем, тобто суспільство виступає необхідною умовою його існування, а підґрунтям психологічної складової даного явища виступає внутрішній зміст самотності, іншими словами, це про суб'єктивність його переживання. Структурними компонентами самотності постають чотири виміри, а саме міжособистісний, який пов'язаний з втратою можливості будувати близькі стосунки; соціальний, що відображає брак глибокої взаємодії з групою; культурний, що має зв'язок з втратою єдності між особистістю та культурою до якої вона приналежна; космічний вимір, який вказує на глибинне усвідомлення людиною своєї відокремленості від світу. Явище самотності поділяється на соціальне, емоційне та екзистенційне. Соціальний вид пов'язаний із зменшенням кількості соціальних контактів, емоційний відображає відчуття покинутості та переживання внутрішньої порожнечі, а екзистенційний вид стосується онтологічної відокремленості людини від світу.

Розглянувши психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці виявили, що серед них є: страх близькості та боязнь бути наодинці із самим собою, що змушує особистість будувати поверхневі соціальні контакти; неправильний вибір оточення, який сприяє формуванню негативних установок; недовіра до інших, підґрунтям якої може виступати негативний досвід взаємодії; нездатність регулювати власний емоційний стан при раптових змінах у житті людини, що порушують її внутрішню рівновагу; надмірні очкування щодо інших, які підвищують ризик фрустрації.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження

Варто підкреслити, що метою даного дослідження постає вивчення особливостей переживання самотності у юнацькому віці. Його організація розпочиналась з формування вибірки, далі було визначено методики, які були застосовані для дослідження. Наступним етапом було створення електронних бланків даних методик з метою проведення опитування, яке було оформлене в Google Forms. Після його реалізації, було здійснено обробку отриманих даних. Останнім етапом виступив кількісний аналіз результатів дослідження за допомогою програмного забезпечення IBM SPSS Statistics.

З метою вивчення особливостей переживання самотності у юнацькому віці було сформовано вибірку, яку становили 45 респондентів студентського віку (17 – 23 роки). Вибірка охоплювала 26 жінок та 19 чоловіків. Для досягнення мети даного дослідження було застосовані наступні методики:

1. «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона [26] (див. Дод. А);
2. «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда [13; с. 86-93] (див. Дод. Б);
3. «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [25; с. 76-78] (див. Дод. В).

Розглянемо більш детально психодіагностичний інструментарій емпіричного дослідження:

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона орієнтована на з'ясування внутрішнього змісту самотності, тобто визначення суб'єктивного характеру цього явища. Вищезазначена методика складається з 20 запитань та 4 варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на три, «іноді» – на

два, «рідко» – на один та «ніколи» – на 0. Наступним етапом є додавання результатів, можливий максимальний бал – 60. Дане опитування дозволяє з'ясувати три рівні самотності: низький (0 – 19 балів), середній (20 – 39 балів) та високий рівень (40 – 60 балів). При низькому рівні суб'єктивного переживання самотності особа загалом відчуває прийняття та розуміння з боку оточення, проте іноді в неї може виникати переживання відокремленості, яке триває недовго. Також при вищезазначеному рівні в особистості присутня задоволеність наявними у її житті міжособистісними зв'язками. Середній рівень суб'єктивного переживання самотності свідчить про епізодичні прояви даного феномену. Іноді особи можуть мати труднощі у входженні у новий колектив. Задоволенню соціальних потреб може перешкоджати наявність поверхневих міжособистісних зв'язків. При високому рівні суб'єктивного переживання самотності в особистостей відносно стійке переживання даного явища, також вони досить часто відчувають брак емоційної близькості. Через страх відкидання та негативні очікування особам складно будувати взаємодію.

Методика «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда спрямована на визначення особистісних рис, які проявляються у відносно стійких емоційних станах. Опитування охоплює 36 тверджень та 4 варіанти відповіді. За першу відповідь досліджуваній отримує 2 бали, за другу – 1 бал, за третю – 0 балів, а четвертий варіант відповіді не оцінюється в балах. Загалом дана методика дозволяє окреслити 9 станів особистості: самотність; втрата сенсу існування; свобода вибору; статевий конфлікт; ворожий настрій; розбіжність між реальним та ідеальним «Я»; свобода волі; безнадійність; почуття неприкаяності. Емоційний стан «Самотність» характеризується переживанням відокремленості та неприйняття. Також відчуттям дефіциту емоційної близькості. Емоційному стану «Втрата сенсу існування» притаманні зниження відчуття цінності життя. Окрім цього, даний стан характеризується дефіцитом цілей у житті особистості. Щодо емоційного стану «Свобода вибору» то, доцільно підкреслити, що він відображає

ставлення особи до авторитету. Також виражає рівень автономії у здійсненні вибору. Емоційний стан «Статевий конфлікт» має зв'язок із статево-рольовим аспектом. Може виражатись у внутрішній напрузі та незадоволеності у даній сфері. Емоційний стан «Ворожий настрій» характеризується схильністю до роздратування, неприязню. Окрім цього, присутня напруга у міжособистісній взаємодії. Емоційний стан «Розбіжність між реальним та ідеальним «Я» свідчить про невідповідність між тим, ким є особа, та якою вона прагне бути. Слід підкреслити, що вищезазначений стан може поставати умовою появи внутрішнього конфлікту. Емоційний стан «Свобода волі» засвідчує про контроль над власним життям. Тобто це про локус контролю, якщо це зовнішній – то це означає, що особистість переконана, що її життя залежить від обставин, від інших людей, як наслідок, відбувається послаблення відчуття власної відповідальності за вчинки, події. Якщо описувати внутрішній локус контролю, то доцільно підкреслити, що він проявляється у тому, що особистість схильна відчувати контроль над власними діями, та загалом над життям, особа усвідомлює власну відповідальність за рішення та їх наслідки. Емоційний стан «Безнадійність» характеризується песимістичними поглядами та послабленням мотивації. Окрім цього, особа може переживати стан безвиході та відчаю. Емоційному стану «Почуття неприкаяності» властиві переживання відчуження та непотрібності. Тобто особистість відчуває недостатню включеність та приналежність.

Кожному емоційному стану відповідають певні номери тверджень. Щоб з'ясувати оцінку стану, потрібно додати бали відповідей на твердження. Від 0 до 2 балів – це слабо виражений емоційний стан, від 3 до 4 балів – помірно виражений, від 5 до 6 – сильно виражений, та від 7 до 8 – надмірно виражений. Слабо виражений емоційний стан вказує на те, що його ознаки можуть епізодично проявлятись, тобто вони є нестійкими. Варто зазначити, що вищезазначений стан має незначну інтенсивність. Помірно виражений стан є помітним, виникає ситуативно. У процесі прояву даного стану людина

може відчувати дискомфорт. Сильно виражений емоційний стан є відносно стійким та має вплив на функціонування особистості. Доцільно додати, що вищезазначений стан може ускладнювати процес побудови міжособистісної взаємодії. Надмірно виражений емоційний стан має стійкий характер та є інтенсивним. Даний стан має негативний вплив на життя особистості, створює помітний дискомфорт.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка націлена на оцінку станів особистості, що сприяють її дезадаптації. Вищезазначене опитування включає 40 тверджень та 3 варіанти відповіді. У 2 бали оцінюється відповідь «Підходить», в 1 бал – «Не дуже підходить», і в 0 балів – «Не підходить». Загалом є 4 групи, кожна з яких відповідає певній сукупності запитань: тривожність – це від 1 до 10 питань, фрустрація – від 11 до 20, агресивність – від 21 до 30, та ригідність – від 31 до 40. Психічний стан «Тривожність» характеризується внутрішньою напругою та занепокоєнням. Окрім цього, можливий вплив на відчуття впевненості особистості. Психічному стану «Фрустрація» властиві боязнь невдачі, низька самооцінка. Також слід додати, що вищезазначений стан може виражатись у тенденції до уникнення перешкод. Психічний стан «Агресивність» характеризується труднощами у побудові міжособистісної взаємодії. Причиною цього може поставати надмірна конфліктність та імпульсивність. Психічний стан «Ригідність» свідчить про складнощі в адаптації до змін. Процес пристосування може супроводжуватись надмірним внутрішнім напруженням.

Для того, аби з'ясувати рівень вираженості стану потрібно додати кількість балів за кожною з чотирьох груп. Низький рівень – це від 0 до 7 балів, середній – від 8 до 14, та високий рівень вираженості стану – від 15 до 20 балів. Низький рівень вираженості психічного стану свідчить про те, що його прояви мають епізодичний характер, незначну інтенсивність, також дані прояви є короткотривалими. Середній рівень вираженості психічного стану характеризується періодичним виникненням, окрім цього, спроможний

визначати загальний емоційний фон. Високому рівні вираженості психічного стану притаманний відносно стійкий та інтенсивний характер. Також властива здатність впливати на функціонування особистості.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

З метою з'ясування рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. За допомогою описової статистики було встановлено розподіл респондентів за рівнями переживання самотності (див. Дод. Г).

За результатами дослідження середній рівень самотності є переважаючим, адже його виявлено у 64,4% досліджуваних. Високий рівень зафіксовано у 33,3% респондентів, а найнижчі показники притаманні низькому рівні суб'єктивного переживання самотності, тобто лише у 2,2% досліджуваних спостерігається даний рівень (див. Рис. 2.1).

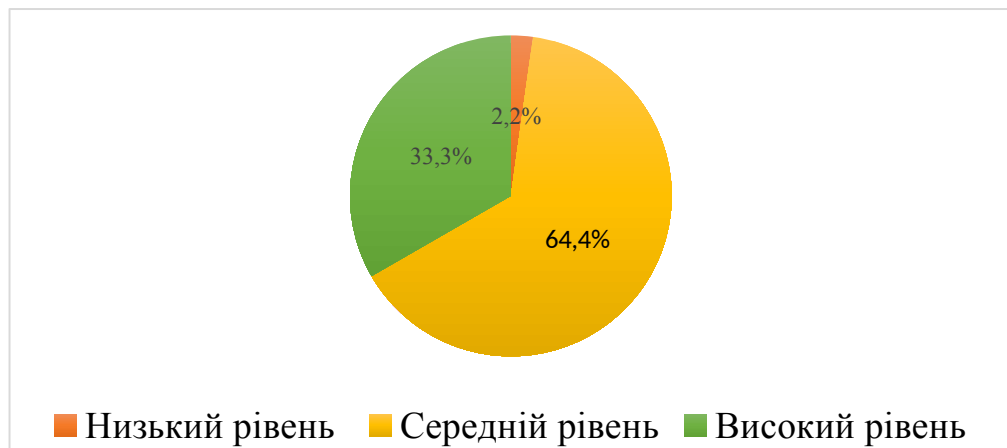


Рис. 2.1. Розподіл респондентів за рівнем суб'єктивного переживання самотності

Досліджувані із середнім рівнем суб'єктивного переживання самотності відчувають даний феномен періодично, тобто виникнення цього явища залежить від певних умов та обставин. У респондентів з вищезазначеним рівнем ситуативно виникає відчуття пригніченості та смутку, також переживаючи невпевненість та розгубленість, їм іноді може

бути складно включатись у нову групу, а це, в свою чергу, посилює потребу у прийнятті та розумінні. У респондентів із середнім рівнем переживання самотності досить часто можуть формуватись поверхневі міжособистісні зв'язки, що негативно впливає на задоволення соціальних потреб особистості.

У досліджуваних з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності присутнє відносно стійке відчуття відчуження та внутрішньої порожнечі, також вони гостро відчувають дефіцит емоційної близькості. Вони мають труднощі з побудовою соціальних контактів, що пов'язане з страхом відкидання та негативними очікуваннями. Необхідно зазначити, що високий рівень переживання самотності може знижувати рівень задоволеністю життя, що, в цілому, впливає на всі сфери функціонування особистості.

Для того аби визначити рівні вираженості емоційних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методика «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда. Задля здійснення порівняння вираженості емоційних станів вищезазначеної методики, було обчислено середні значення за кожною шкалою.

Необхідно проаналізувати середні значення вираженості емоційних станів за методикою «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда. Обчислені середні значення, що відповідали помірному рівні вираженості емоційних станів було зафіксовано за шкалами: «Ворожий настрій» (M = 4,1), «Втрата сенсу існування» (M = 3,6), «Свобода волі» (M = 3,1), «Розбіжність між реальним та ідеальним «Я» (M = 3), «Свобода вибору» (M = 2,6). За результатами дослідження отримані середні значення, що узгоджуються із слабо вираженим рівнем емоційного стану було визначено за шкалами: «Безнадійність» (M = 2,4), «Самотність» (M = 1,9), «Почуття неприкаяності» (M = 1,9), «Статевий конфлікт» (M = 1,4) (див. Рис. 2.2).

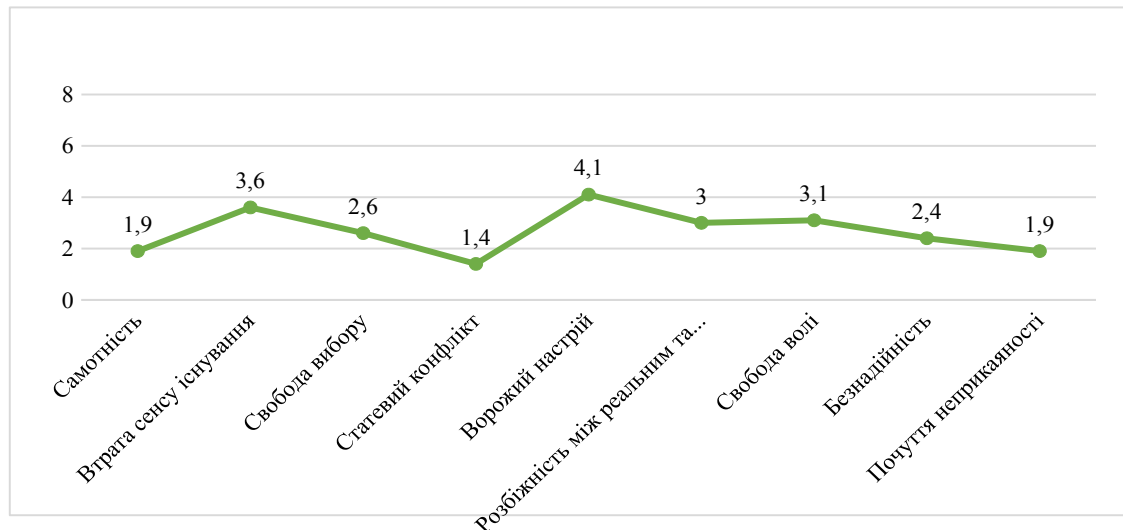


Рис. 2.2. Психологічний профіль за методикою «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда

Згідно з отриманими даними дослідження, не було зафіксовано емоційні стани за методикою «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда, середні значення яких узгоджувались із сильно та надмірно вираженим рівнем.

Для того аби визначити рівні вираженості психічних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. З метою здійснення порівняння вираженості психічних станів за методикою Г. Айзенка, було визначено середні значення за кожною шкалою.

Доцільно здійснити аналіз середніх значень вираженості психічних станів за методикою Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Отримані середні значення, що узгоджуються із середнім рівнем вираженості психічного стану було зафіксовано за усіма шкалами даної методики: «Ригідність» ($M = 13$), «Агресивність» ($M = 12$), «Тривожність» ($M = 10,9$), «Фрустрація» ($M = 10$) (див. Рис. 2.3).

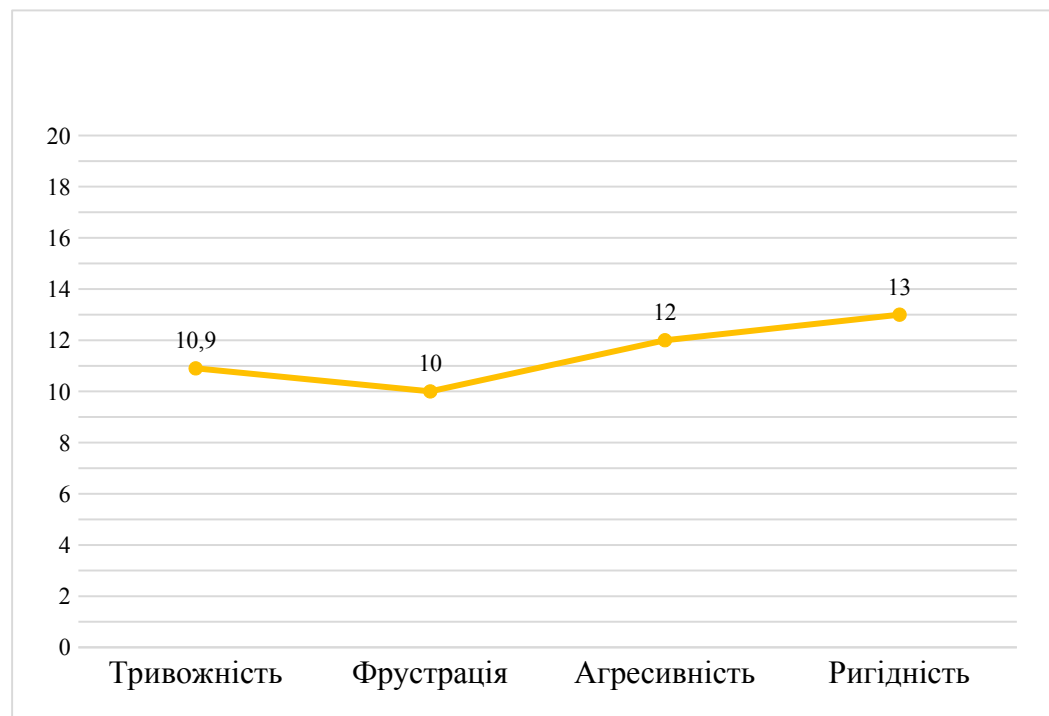


Рис. 2.3. Психологічний профіль за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Як свідчать результати дослідження, не було прослідковано психічні стани за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, середні значення яких відповідали низькому та високому рівням вираженості психічних станів.

Респондентам із середнім рівнем вираженості психічного стану «Ригідність» притаманне періодичне виникнення настороженості та страху невизначеності. У стресових ситуаціях респонденти можуть відчувати сильне внутрішнє напруження та тривогу. В цілому, вищезазначені переживання можуть визначати загальний емоційний фон. В учасників дослідження із середнім рівнем можуть виникати складнощі у стосунках, здебільшого причиною цього може поставати впертість та негнучкість особи. Також адаптаційний процес досліджуваних може бути ускладненим.

Респондентам із середнім рівнем вираженості психічного стану «Агресивність» притаманне періодичне виникнення дратівливості, нетерплячості, образливості. Дані переживання можуть супроводжуватись внутрішнім неспокоєм та імпульсивними реакціями, загалом можуть

визначати загальний емоційний фон. В умовах стресу вищезазначені переживання можуть посилюватись, що, в свою чергу, може негативно впливати на процес подолання труднощів. Також в осіб із середнім рівнем іноді можуть виникати складнощі у побудові та підтримці стосунків.

У респондентів із середнім рівнем вираженості психічного стану «Тривожність» періодично можуть виникати відчуття внутрішньої напруги, занепокоєння. Дані переживання можуть визначати загальний емоційний фон. Середній рівень вираженості вищезазначеного психічного стану іноді може впливати на виникнення внутрішнього дискомфорту в особистості. Респонденти із середнім рівнем можуть періодично зіштовхуватися з труднощами у процесі побудови міжособистісної взаємодії, причиною цього можуть здебільшого поставати невпевненість особистості та її внутрішній неспокій.

Учасники дослідження із середнім рівнем вираженості психічного стану «Фрустрація» характеризуються періодичним виникненням роздратування, нерішучості, невпевненості. Дані переживання можуть супроводжуватись внутрішньою напругою, та, в цілому, можуть визначати загальний емоційний фон. У респондентів із середнім рівнем вираженості вищезазначеного психічного стану зазвичай є нестабільна самооцінка, адже на неї здійснюють вплив успіхи та невдачі у житті особистості. Також респонденту іноді може бути складно долати стресові ситуації.

В рамках дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників чоловічої (N=19) та жіночих груп (N=26) за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Метою даного аналізу було виявити статистично значущі статеві відмінності за шкалами трьох методик: «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. Таблиця 2.1).

Таблиця 2.1

Статистично значущі статеві відмінності за шкалами

Шкали	М Жіноча група	М Чоловіча група
Фрустрація	11,5	7,8
Тривожність	11,9	9,6
Ригідність	13,8	11,9
Свобода вибору	3,2	1,8

У процесі дослідження було виявлено статистично значущі статеві відмінності за шкалами «Фрустрація» ($p=0,016$), «Тривожність» ($p=0,022$), «Ригідність» ($p=0,043$), що належать методиці «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Також виявлено статистично значущі статеві відмінності за шкалою «Свобода вибору» ($p=0,024$), що стосується методики «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда (див. Дод. Г).

Результати порівняльного аналізу свідчать про те, що учасники дослідження жіночої статі більш схильні до переживання фрустрації, тобто у них частіше можуть виникати відчуття роздратування, нерішучості, невпевненості, на противагу, учасникам дослідження чоловічої статі. Також жінки демонструють вищі показники тривожності, це може означати, що досліджені жіночої статі більш схильні до виникнення переживання внутрішньої напруги, настороженості та занепокоєння, аніж респонденти з чоловічої групи. Згідно з результатами дослідження, показник ригідності вищий у жінок, ніж у чоловіків. Це свідчить про те, що у жінок частіше може виникати страх невизначеності, також вони більш схильні до прояву впертості та негнучкості. З огляду на дані порівняльного аналізу, жінки демонструють вищі показники за шкалою «Свобода вибору», на противагу, чоловікам. Тобто учасники дослідження жіночої статі частіше можуть переживати невпевненість та гостру потребу у схваленні.

За результатами порівняльного аналізу, метою якого було виявити статистично значущі статові відмінності, учасники дослідження жіночої статті демонструють вищі показники за шкалами: «Фрустрація», «Тривожність», «Ригідність» та «Свобода вибору».

У процесі дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників трьох вікових груп: 17-18 років (N=14), 19-20 років (N=20) та 21-23 роки (N=11) за допомогою t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. Метою даного аналізу було виявити статистично значущі вікові відмінності за шкалами трьох методик: «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. Таблиця 2.2 та Таблиця 2.3).

Таблиця 2.2

Статистично значущі відмінності між групами 17-18 років та 19-20 років за шкалами

Шкали	М 17-18 років	М 19-20 років
Суб'єктивне переживання самотності	35,3	41
Тривожність	9,9	12,3

У межах дослідження було виявлено статистично значущі вікові відмінності між групами 17-18 років та 19-20 років за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності» ($p=0,005$), що стосується методики «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. Також зафіксовано статистично значущі вікові відмінності між групами 17-18 років та 19-20 років за шкалою «Тривожність» ($p=0,034$), що належить методиці «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. Дод. Г).

Результати порівняльного аналізу вказують на те, що учасники дослідження, які відносяться до вікової групи 19-20 років більш схильні до виникнення відчуття відчуження, пригніченості та внутрішньої порожнечі, ніж респонденти вікової групи 17-18 років. Також учасники дослідження 19-20 років демонструють вищі показники тривожності, на противагу, респондентам 17-18 років. Це свідчить про те, що у досліджених вікової групи 19-20 років частіше може з'являтися переживання внутрішньої напруги, стурбованості та настороженості.

Згідно з результатами порівняльного аналізу, метою якого було виявити статистично значущі вікові відмінності між групами 17-18 років та 19-20 років, учасники дослідження 19-20 років демонструють вищі показники за шкалами: «Суб'єктивне переживання самотності» та «Тривожність».

Таблиця 2.3

Статистично значущі відмінності між групами 19-20 років та 21-23 роки за шкалами

Шкали	М 19-20 років	М 21-23 роки
Суб'єктивне переживання самотності	41	33,6
Агресивність	13,3	9,3

У ході дослідження було зафіксовано статистично значущі вікові відмінності між групами 19-20 років та 21-23 роки за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності» ($p=0,001$), що відноситься до методики «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. Також виявлено статистично значущі вікові відмінності між групами 19-20 років та 21-23 роки за шкалою «Агресивність» ($p=0,017$), що належить методиці «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. Дод. Г).

Відповідно до результатів порівняльного аналізу, респонденти, що відносяться до вікової групи 19-20 років демонструють вищі показники за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності», ніж учасники дослідження вікової групи 21-23 роки. Це свідчить про те, що у досліджених 19-20 років частіше може виникати переживання відокремленості, непотрібності, також у них може бути більш виражена потреба у прийнятті та розумінні. Учасники дослідження вікової групи 19-20 років більш схильні до прояву конфліктності, імпульсивності та дратівливості, ніж респонденти 21-23 років.

За даними порівняльного аналізу, метою якого було виявити статистично значущі вікові відмінності між групами 19-20 років та 21-23 роки, респонденти 19-20 років демонструють вищі показники за шкалами: «Суб'єктивне переживання самотності» та «Агресивність».

У рамках дослідження було здійснено порівняльний аналіз показників трьох вікових груп: 17-18 років, 19-20 років та 21-23 роки. Відповідно до результатів даного аналізу, вікова група 19-20 демонструє найвищі показники за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності» у порівнянні з віковою групою 17-18 років та 21-23 роки. Також у респондентів 19-20 років вищі показники за шкалою «Тривожність», ніж у досліджених 17-18 років. Окрім цього, в учасників дослідження 19-20 років вищі показники за шкалою «Агресивність», на противагу, респондентам 21-23 років. З огляду отриманих даних порівняльного аналізу, між віковими групами 17-18 років та 21-23 роки статистично значущих відмінностей не виявлено.

У процесі дослідження було здійснено кореляційний аналіз, метою якого було встановити взаємозв'язки між показником суб'єктивного переживання самотності за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона та іншими шкалами дослідження. Окрім цього, виявити взаємозв'язки між шкалою «Самотність», що стосується методики «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда,

та іншими показниками дослідження. Для проведення кореляційного аналізу було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r).

Відповідно до отриманих результатів кореляційного аналізу, виявлено прямий зв'язок між показником суб'єктивного переживання самотності та шкалою «Агресивність» ($r=0,480$), тобто посилення суб'єктивного переживання самотності супроводжується підвищенням агресивності. Також зафіксовано прямий зв'язок між показником суб'єктивного переживання самотності та шкалою «Ригідність» ($r=0,461$), а саме зі зростанням суб'єктивного переживання самотності зростає і ригідність. Зв'язок суб'єктивного переживання самотності з агресивністю є більш вираженим, ніж з ригідністю (див. Рис. 2.4) та (див. Дод. Г).

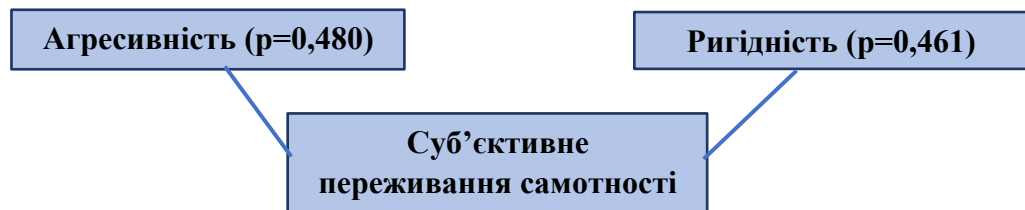


Рис. 2.4. Кореляційна плеяда «Суб'єктивне переживання самотності»

Згідно з даними кореляційного аналізу, зафіксовано прямий зв'язок між шкалою «Самотність» та шкалою «Безнадійність» ($r=0,318$), тобто зі зростанням відчуття самотності зростає і переживання безнадійності. Окрім цього, виявлено прямий зв'язок між шкалою «Самотність» та шкалою «Фрустрація» ($r=0,306$), це означає, що посилення відчуття самотності супроводжується підвищенням переживання фрустрації. Зв'язок переживання самотності з безнадійністю є більш вираженим, ніж з фрустрацією (див. Рис. 2.5) та (див. Дод. Г).



Рис. 2.5. Кореляційна плеяда «Самотність»

Таким чином, кореляційний аналіз виявив наявність двох плеяд значущих позитивних зв'язків. Показник «Суб'єктивне переживання самотності» має зв'язок з шкалою «Агресивність» та «Ригідність». Це вказує на те, що зі зростанням переживання відчуження, непотрібності, зростають також показники дратівливості та негнучкості. Шкала «Самотність» має зв'язок з шкалою «Безнадійність» та «Фрустрація». Це свідчить про те, що посилення відчуття непотрібності, відокремленості супроводжується підвищенням переживання відчаю та розчарування.

У ході дослідження було здійснено факторний аналіз мета якого була систематизувати досліджувані шкали та визначити латентні фактори, які включають шкалу «Суб'єктивне переживання самотності», яка належить до методики «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. Також перевірити включеність у факторну структуру шкали «Самотність», що стосується методики «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда. Даний аналіз виконувався на основі шкал трьох методик: «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Згідно з результатами факторного аналізу, шкала «Суб'єктивне переживання самотності» (0,657) відображає значне факторне навантаження на другий фактор спільно з шкалою «Агресивність» (0,683) та «Ригідність» (0,547), це свідчить про те, що дані шкали об'єднані спільним латентним фактором. Відповідно до даних дослідження, значення частки поясненої дисперсії шкали «Суб'єктивне переживання самотності» (0,409) є прийнятним, оскільки є вищим за порогове значення (0,30). Також у процесі факторного аналізу було зафіксовано значення часток поясненої дисперсії

шкал «Агресивність» (0,559) та «Ригідність» (0,702). Отримані результати свідчать про відповідність об'єднання даних шкал у спільний латентний фактор (див. Таблиця 2.4) та (див. Дод. Г).

Таблиця 2.4

Факторні навантаження та значення часток поясненої дисперсії шкал, що об'єднанні у «Фактор 2»

Шкала	Факторне навантаження	Частка поясненої дисперсії
Агресивність	0,683	0,559
Суб'єктивне переживання самотності	0,657	0,409
Ригідність	0,547	0,702

Отже, результати факторного аналізу засвідчують, що шкали «Суб'єктивне переживання самотності», «Агресивність» та «Ригідність» об'єднані спільним латентним фактором. Отримані дані дослідження свідчать про взаємозв'язок відчуження, внутрішньої порожнечі з дратівливістю та негнучкістю. Відповідно до результатів факторного аналізу, шкала «Самотність» не відображає значне факторне навантаження, також було зафіксовано низький ступінь включеності вищезначеної шкали у факторну структуру (0,181), з огляду на це, шкала «Самотність» не була включена до жодного латентного фактору.

2.3. Психологічні підходи до подолання самотності у юності

У сучасних суспільних умовах соціальні мережі постають важливим аспектом функціонування людини як особистості. Доцільно підкреслити, що

вони слугують соціальним середовищем та інструментом соціалізації. Опираючись на вищезазначену інформацію варто додати, що соціальні мережі забезпечують побудову міжособистісних зв'язків на основі інтеракції, також впливають на відчуття приналежності та прийняття. В даному соціальному середовищі є свої норми, очікування, і коли особистість не відповідає їм, в неї може сформуватись відчуття відчуження, що створює дистанцію між нею та її соціальними контактами, а це в свою чергу, може породжувати переживання самотності. Сучасна молодь є активними учасниками соціальних мереж, які відіграють вагомую роль в соціалізації людини як особистості. Дане цифрове середовище транслює певні ідеали, до яких прагнуть наблизитись молоді люди. Зважаючи на думки інших людей, орієнтуючись на їхні оцінки, представники юнацького віку стають більш вразливими до переживання страху відкидання та неприйняття.

Самотність як соціально-психологічне явище охоплює всі аспекти функціонування особистості, тому варто комплексно аналізувати психологічні підходи до подолання даного феномену. Слід також враховувати психологічні особливості особистостей юнацького віку, адже кожний віковий етап характеризується певними змінами, які здійснюють значний вплив на формування особистості.

Доцільно підкреслити, що Л. А. Терещенко та Т. М. Булгакова [30] зазначають, що тренінг виступає одним із ключових методів для роботи із відчуттям самотності у студентів. Оскільки даний метод сприяє не лише обговоренню переживань молоді, а також забезпечує відпрацювання навичок у безпечному середовищі. Варто зауважити, що програма тренінгу щодо корекції даного соціально-психологічного явища складається з чотирьох аспектів, які у поєднанні сприяють позитивним змінам. Діагностичний аспект відповідає за визначення наявності переживання самотності у людей студентського віку, також даний компонент відслідковує динаміку цього соціально-психологічного явища. Тренінговий аспект спрямований на оволодіння навичок та вмінь, які забезпечують здорову взаємодію, а це, в

свою чергу, знижує ризик виникнення соціальної ізоляції. Корекційний аспект присвячений роботі з деструктивними моделями поведінки, які сприяють появі та підтримки відчуття самотності. Останній компонент – рефлексивний, сприяє усвідомленню особистих переживань, також дозволяє здійснити аналіз власної поведінки. Слід додати, для подолання самотності груповий формат взаємодії є більш ефективним ніж індивідуальний, однак важливу роль відіграє персоналізація, тобто врахування індивідуально-психологічних особливостей учасників інтеракції [38].

Варто зазначити, що Т. Триандофілова і Я. Раєвська [32] підкреслюють переваги використання когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) для роботи з соціальною ізоляцією. Даний метод фокусується на думках та поведінкових патернах особистості, що стають основою для її психоемоційного стану. Опираючись на вищезазначену інформацію, доцільно наголосити, що поведінкові стратегії є важливим інструментом для побудови та відновлення міжособистісних зв'язків. Наприклад, одна з ефективних стратегій для роботи із даним соціально-психологічним явищем – це постановка реалістичних цілей, оскільки вона дає можливість здійснювати поетапне включення в соціум, цим самим впливає на зниження рівня тривоги в особистості. Наступною ефективною поведінковою стратегією постає тренування комунікативних навичок, адже вони є невід'ємним елементом здорової взаємодії. Тобто ролові ігри, моделювання ситуацій, аналіз сценаріїв сприяють формуванню вищезазначених навичок. Доцільно додати також про наступну поведінкову стратегію – розширення кола міжособистісних зв'язків. Даний підхід допомагає запобігти виникненню перевтоми, також допомагає особистості пристосуватись до нових соціальних умов. Отже, когнітивно-поведінкова терапія постає ефективним методом для роботи з самотністю як соціально-психологічним явищем, оскільки здійснює вплив на когнітивний та поведінковий рівні особистості, що в комплексі сприяє кращим результатам.

О. Б. Еллард, К. Деннісон, Г. Тоумайнен [37] зазначають, що самотність постає суб'єктивним негативним переживанням, даний феномен пов'язаний з дефіцитом міжособистісних зв'язків, також з недостатнім рівнем емоційної близькості. Доцільно додати, що у систематичному огляді даних авторів, було здійснено аналіз інтервенцій, що зменшують переживання самотності у студентів. Позитивний вплив мають заходи, що орієнтовані на активізацію соціальної взаємодії, наприклад, спорт, творчі завдання, тобто загалом спільна діяльність. Оскільки це зумовлює виникнення відчуття включення, приналежності, також збільшує кількість міжособистісних зв'язків. Слід зауважити, що онлайн-платформи можуть зменшувати переживання самотності як соціально-психологічного явища. До прикладу, сервіси підтримки, онлайн-чати, мобільні програми мають вплив на формування соціальних контактів у дистанційному форматі.

Доцільно відзначити важливість рефлексивних інтервенцій таких як медитація, майндфулнес, ведення щоденника, адже дані заходи орієнтовані на роботу із внутрішнім змістом самотності, тобто акцентує увагу на тому, як саме людина переживає даний феномен, як його інтерпретує. Варто зазначити, що відчуття внутрішньої порожнечі може бути обумовлено поєднанням таких переживань як сором, тривога, страх, злість, пригніченість. І саме за допомогою рефлексивних інтервенцій молоді люди можуть розмежувати ці почуття, з'ясувати, що саме спричинює їх виникнення. Слід додати, що дані втручання ефективно взаємодіють з тілесністю, адже використовуючи їх, студенти можуть помічати, як саме вищезазначені переживання проявляються в їхньому тілі. Серед цих проявів зустрічається тиск у грудях, підвищене серцебиття, м'язова напруга, а саме рефлексивні інтервенції постають дієвим інструментом саморегуляції, який позитивно взаємодіє з тілесністю, і як наслідок стабілізує психоемоційний стан особистості. Рефлексивні інтервенції дозволяють з'ясувати, яка потреба молоді людини лежить в основі переживань, що складають відчуття

внутрішньої порожнечі. Це може бути бажання у прийнятті, емоційній близькості, розумінні та приналежності.

Необхідно наголосити, що групові інтервенції виступають ефективним інструментом для роботи з переживанням самотності як соціально-психологічного явища у представників юнацького віку. Саме відчуття приналежності до певної спільноти людей є тим механізмом, який зменшує переживання даного феномену. Опираючись на вищезазначену інформацію, слід додати, що важливу роль відіграє соціальна ідентичність, яку породжує саме відчуття приналежності. Саме крізь призму даної ідентичності представник юнацького віку спроможний усвідомлювати, сприймати та оцінювати себе як частину спільноти. Доцільно зазначити, що важливими чинниками формування соціальної ідентичності постають колективна активність, спільні цілі, норми та правила у групі, визнання учасників спільноти, систематичні зустрічі. Груповий формат роботи виступає ефективним інструментом для подолання самотності як соціально-психологічного явища, оскільки він забезпечує опанування навичок ефективної комунікації, дозволяє відчуті підтримку, прийняття, приналежність. Опираючись на вищезазначену інформацію доцільно додати, що даний формат також сприяє виникненню відчуття визнання, що, в свою чергу, позитивно відображається на рівні впевненості та самооцінки представника юнацького віку.

А. М. Екклз та П. Кволтер [36] здійснили мета-аналіз інтервенційних досліджень, які були націлені на зниження рівня переживання самотності у молодих людей до 25 років. Автори з'ясували, що в цілому втручання зменшують переживання даного феномену у вищезазначеному віці. Доцільно зазначити, що однією з ефективних інтервенцій постає навчання соціальних та емоційних навичок. Оскільки, це впливає на вміння аналізувати свій емоційний стан та емоційний стан інших людей, сприяє опануванню навичок саморегуляції, також позитивно відображається на здатності до конструктивної взаємодії. Варто підкреслити, що поява у житті молодої

людини нового захоплення відіграє важливу роль у подоланні самотності як соціально-психологічного явища. Опираючись на вищезазначену інформацію доцільно зазначити, що освоєння нового заняття може позитивно впливати на психоемоційний стан представника юнацького віку. Також може забезпечувати побудову міжособистісних зв'язків, та включення у спільноту, що натомість має вплив на виникнення відчуття приналежності в особистості. Варто підкреслити, що важливу роль при налагодженні нових соціальних контактів відіграє самоефективність, оскільки сприяє відкритості, ініціативності та забезпечує надійні відносини [34].

Таким чином, доцільно підсумувати, що тренінг виступає важливим методом при подоланні самотності у представників юнацького віку. Він забезпечує комплексний підхід до подолання даного феномену, адже складається з діагностичного, тренінгового, корекційного та рефлексивного компонентів. В рамках когнітивно-поведінкової терапії ефективними стратегіями для роботи з соціальною ізоляцією виступають постановка реалістичних цілей, тренування комунікативних навичок, та стратегія розширення кола міжособистісних зв'язків. Для роботи з внутрішнім змістом самотності важливими інструментами постають майндфулнес, медитація, ведення щоденника. В цілому доцільно наголосити, що груповий формат взаємодії відіграє важливу роль у подоланні самотності як соціально-психологічного явища. Оскільки забезпечує формування відчуття приналежності, включення та визнання.

Висновок до розділу II

Емпірично дослідили особливості переживання самотності у юнацькому віці. Вибірка дослідження охоплювала 45 респондентів студентського віку (17 – 23 роки), серед яких було 26 жінок та 19 чоловіків, опитування було оформлене в Google Forms. Для досягнення мети даного дослідження було застосовані наступні методики: «Діагностика рівня

суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка (див. Дод. Г).

З метою з'ясування рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. За допомогою описової статистики було виявлено, що 64,4% досліджуваним притаманний середній рівень. У респондентів з вищезазначеним рівнем ситуативно виникає відчуття пригніченості та смутку, також переживаючи невпевненість та розгубленість, їм іноді може бути складно включатись у нову групу, а це, в свою чергу, посилює потребу у прийнятті та розумінні. Високий рівень зафіксовано у 33,3% учасників дослідження. У досліджуваних з даним рівнем суб'єктивного переживання самотності присутнє відносно стійке відчуття відчуження та внутрішньої порожнечі, також вони гостро відчувають дефіцит емоційної близькості. Відповідно до результатів описової статистики найнижчі показники притаманні низькому рівні суб'єктивного переживання самотності, тобто лише у 2,2% досліджуваних спостерігається даний рівень.

Для того аби визначити рівні вираженості емоційних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда. Задля здійснення порівняння вираженості емоційних станів вищезазначеної методики, було обчислено середні значення за кожною шкалою. Згідно з результатами дослідження, обчислені середні значення, що відповідали помірному рівні вираженості емоційних станів було зафіксовано за шкалами: «Ворожий настрій», «Втрата сенсу існування», «Свобода волі», «Розбіжність між реальним та ідеальним «Я», «Свобода вибору». За результатами дослідження отримані середні значення, що узгоджуються із слабо вираженим рівнем емоційного стану було визначено за шкалами: «Безнадійність», «Самотність», «Почуття неприкаяності», «Статевий конфлікт». Відповідно до отриманих даних дослідження, не було

зафіксовано емоційні стани за методикою «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда, середні значення яких узгоджувались із сильно та надмірно вираженим рівнем.

Для того аби визначити рівні вираженості психічних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. З метою здійснення порівняння вираженості психічних станів за методикою Г. Айзенка, було визначено середні значення за кожною шкалою. Згідно з даними дослідження, отримані середні значення, що узгоджуються із середнім рівнем вираженості психічного стану було зафіксовано за усіма шкалами даної методики: «Ригідність», «Агресивність», «Тривожність», «Фрустрація». Респондентам із середнім рівнем вираженості психічного стану «Ригідність» у стресових ситуаціях респонденти можуть відчувати сильне внутрішнє напруження та тривогу. Досліджувані із середнім рівнем вираженості психічного стану «Агресивність» притаманне періодичне виникнення дратівливості, нетерплячості, образливості. Учасники дослідження із середнім рівнем вираженості психічного стану «Тривожність» через невпевненість та внутрішній неспокій можуть зіштовхуватися з труднощами у процесі побудови міжособистісної взаємодії. У респондентів із середнім рівнем вираженості психічного стану «Фрустрація» зазвичай є нестабільна самооцінка, адже на неї здійснюють вплив успіхи та невдачі у житті особистості. Як свідчать результати дослідження, не було прослідковано психічні стани за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, середні значення яких відповідали низькому та високому рівням вираженості психічних станів.

За результатами порівняльного аналізу, учасники дослідження жіночої статті демонструють вищі показники за шкалами: «Фрустрація», «Тривожність», «Ригідність» та «Свобода вибору». Відповідно до отриманих даних, респонденти жіночої статті більш схильні до виникнення відчуття роздратування, внутрішньої напруги, страху невизначеності та невпевненості, аніж респонденти з чоловічої групи.

Відповідно до результатів порівняльного аналізу трьох вікових груп: 17-18 років, 19-20 років та 21-23 роки. Вікова група 19-20 демонструє найвищі показники за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності» у порівнянні з віковою групою 17-18 років та 21-23 роки. Це вказує на те, що у досліджених 19-20 років частіше може виникати переживання відокремленості, непотрібності, ніж в учасників дослідження 17-18 років та 21-23 років. Також у респондентів 19-20 років вищі показники за шкалою «Тривожність», аніж у досліджених 17-18 років. Це свідчить, що респонденти 19-20 років більш схильні до виникнення відчуття внутрішньої напруги, занепокоєння, аніж учасники дослідження 17-18 років. Окрім цього, в учасників дослідження 19-20 років вищі показники за шкалою «Агресивність», на противагу, респондентам 21-23 років. Тобто досліджені вікової групи 19-20 років більш схильні до прояву конфліктності, імпульсивності та дратівливості, аніж респонденти 21-23 років. З огляду отриманих даних порівняльного аналізу, між віковими групами 17-18 років та 21-23 роки статистично значущих відмінностей не виявлено.

Результати кореляційного аналізу демонструють наявність двох плеяд значущих позитивних зв'язків. Показник «Суб'єктивне переживання самотності» має зв'язок з шкалою «Агресивність» та «Ригідність», це вказує на те, що зі зростанням переживання відчуження, непотрібності, зростають також показники дратівливості та негнучкості. Шкала «Самотність» має зв'язок з шкалою «Безнадійність» та «Фрустрація», це свідчить про те, що посилення відчуття непотрібності, відокремленості супроводжується підвищенням переживання відчаю та розчарування.

Згідно з результатами факторного аналізу, шкали «Суб'єктивне переживання самотності», «Агресивність» та «Ригідність» об'єднані спільним латентним фактором. Отримані дані дослідження свідчать про взаємозв'язок відчуження, внутрішньої порожнечі з дратівливістю та негнучкістю. Відповідно до результатів факторного аналізу, шкала «Самотність» не відображає значне факторне навантаження, також було

зафіксовано низький ступінь включеності вищезначеної шкали у факторну структуру, з огляду на це, шкала «Самотність» не була включена до жодного латентного фактору.

Окресливши психологічні підходи до подолання самотності у юності, дійшли до висновку, що тренінг виступає важливим методом при подолання самотності у представників юнацького віку. Він забезпечує комплексний підхід до подолання даного феномену, адже складається з діагностичного, тренінгового, корекційного та рефлексивного компонентів. В рамках когнітивно-поведінкової терапії ефективними стратегіями для роботи з соціальною ізоляцією виступають постановка реалістичних цілей, тренування комунікативних навичок, та стратегія розширення кола міжособистісних зв'язків. Для роботи з внутрішнім змістом самотності важливими інструментами постають майндфулнес, медитація, ведення щоденника. В цілому доцільно наголосити, що груповий формат взаємодії відіграє важливу роль у подоланні самотності як соціально-психологічного явища. Оскільки забезпечує формування відчуття приналежності, включення та визнання.

ВИСНОВКИ

Здійснивши аналіз психологічних особливостей розвитку особистості в юнацькому віці, дійшли до висновку, що юнацький вік характеризується прагненням до самопізнання та до самовизначення. Попри зосередження на власному внутрішньому світі, особи прагнуть визнання у зовнішньому середовищі, тобто у представників юнацького віку простежується гостра потреба у приналежності до референтної групи. Також в осіб даної вікової категорії активізується прагнення до інтимно-особистісної взаємодії, відчуття готовності будувати романтичні відносини, складовою яких постають емоційна близькість, довіра, відчуття закоханості. Необхідно зазначити, що серед представників юнацького віку присутні свідомі погляди щодо шлюбу та у цілому щодо майбутнього партнера.

Охарактеризувавши поняття, зміст та структуру явища самотності, з'ясували, що самотність виступає соціально-психологічним явищем, тобто суспільство виступає необхідною умовою його існування, а підґрунтям психологічної складової даного явища виступає внутрішній зміст самотності, іншими словами, це про суб'єктивність його переживання. Структурними компонентами самотності постають чотири виміри, а саме міжособистісний, який пов'язаний з втратою можливості будувати близькі стосунки; соціальний, що відображає брак глибокої взаємодії з групою; культурний, що має зв'язок з втратою єдності між особистістю та культурою до якої вона приналежна; космічний вимір, який вказує на глибинне усвідомлення людиною своєї відокремленості від світу. Явище самотності поділяється на соціальне, емоційне та екзистенційне. Соціальний вид пов'язаний із зменшенням кількості соціальних контактів, емоційний відображає відчуття покинутості та переживання внутрішньої порожнечі, а екзистенційний вид стосується онтологічної відокремленості людини від світу.

Розглянувши психологічні чинники та умови виникнення переживання самотності в юнацькому віці виявили, що серед них є: страх близькості та боязнь бути наодинці із самим собою, що змушує особистість будувати

поверхневі соціальні контакти; неправильний вибір оточення, який сприяє формуванню негативних установок; недовіра до інших, підґрунтям якої може виступати негативний досвід взаємодії; нездатність регулювати власний емоційний стан при раптових змінах у житті людини, що порушують її внутрішню рівновагу; надмірні очкування щодо інших, які підвищують ризик фрустрації.

Емпірично дослідили особливості переживання самотності у юнацькому віці. Вибірка дослідження охоплювала 45 респондентів студентського віку (17 – 23 роки), серед яких було 26 жінок та 19 чоловіків, опитування було оформлене в Google Forms. Для досягнення мети даного дослідження було застосовані наступні методики: «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона, «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

З метою з'ясування рівня суб'єктивного переживання самотності в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона. За допомогою описової статистики було виявлено, що 64,4% досліджуваним притаманний середній рівень. У респондентів з вищезазначеним рівнем ситуативно виникає відчуття пригніченості та смутку, також переживаючи невпевненість та розгубленість, їм іноді може бути складно включатись у нову групу, а це, в свою чергу, посилює потребу у прийнятті та розумінні. Високий рівень зафіксовано у 33,3% учасників дослідження. У досліджуваних з даним рівнем суб'єктивного переживання самотності присутнє відносно стійке відчуття відчуження та внутрішньої порожнечі, також вони гостро відчувають дефіцит емоційної близькості. Відповідно до результатів описової статистики найнижчі показники притаманні низькому рівні суб'єктивного переживання самотності, тобто лише у 2,2% досліджуваних спостерігається даний рівень.

Задля того щоб визначити рівні вираженості емоційних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методика «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда. Задля здійснення порівняння вираженості емоційних станів вищезазначеної методики, було обчислено середні значення за кожною шкалою. Згідно з результатами дослідження, обчислені середні значення, що відповідали помірному рівні вираженості емоційних станів було зафіксовано за шкалами: «Ворожий настрій», «Втрата сенсу існування», «Свобода волі», «Розбіжність між реальним та ідеальним «Я», «Свобода вибору». За результатами дослідження отримані середні значення, що узгоджуються із слабо вираженим рівнем емоційного стану було визначено за шкалами: «Безнадійність», «Самотність», «Почуття неприкаяності», «Статевий конфлікт». Відповідно до отриманих даних дослідження, не було зафіксовано емоційні стани за методикою «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда, середні значення яких узгоджувались із сильно та надмірно вираженим рівнем.

Для того аби визначити рівні вираженості психічних станів в осіб студентського віку (17 – 23 роки) було використано методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. З метою здійснення порівняння вираженості психічних станів за методикою Г. Айзенка, було визначено середні значення за кожною шкалою. Згідно з даними дослідження, отримані середні значення, що узгоджуються із середнім рівнем вираженості психічного стану було зафіксовано за усіма шкалами даної методики: «Ригідність», «Агресивність», «Тривожність», «Фрустрація». Респондентам із середнім рівнем вираженості психічного стану «Ригідність» у стресових ситуаціях респонденти можуть відчувати сильне внутрішнє напруження та тривогу. Досліджувані із середнім рівнем вираженості психічного стану «Агресивність» притаманне періодичне виникнення дратівливості, нетерплячості, образливості. Учасники дослідження із середнім рівнем вираженості психічного стану «Тривожність» через невпевненість та внутрішній неспокій можуть зіштовхуватися з труднощами у процесі побудови міжособистісної взаємодії. У респондентів із

середнім рівнем вираженості психічного стану «Фрустрація» зазвичай є нестабільна самооцінка, адже на неї здійснюють вплив успіхи та невдачі у житті особистості. Як свідчать результати дослідження, не було прослідковано психічні стани за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, середні значення яких відповідали низькому та високому рівням вираженості психічних станів.

За результатами порівняльного аналізу, учасники дослідження жіночої статті демонструють вищі показники за шкалами: «Фрустрація», «Тривожність», «Ригідність» та «Свобода вибору». Відповідно до отриманих даних, респонденти жіночої статті більш схильні до виникнення відчуття роздратування, внутрішньої напруги, страху невизначеності та невпевненості, аніж респонденти з чоловічої групи.

Відповідно до результатів порівняльного аналізу трьох вікових груп: 17-18 років, 19-20 років та 21-23 роки. Вікова група 19-20 демонструє найвищі показники за шкалою «Суб'єктивне переживання самотності» у порівнянні з віковою групою 17-18 років та 21-23 роки. Це вказує на те, що у досліджених 19-20 років частіше може виникати переживання відокремленості, непотрібності, ніж в учасників дослідження 17-18 років та 21-23 років. Також у респондентів 19-20 років вищі показники за шкалою «Тривожність», аніж у досліджених 17-18 років. Це свідчить, що респонденти 19-20 років більш схильні до виникнення відчуття внутрішньої напруги, занепокоєння, аніж учасники дослідження 17-18 років. Окрім цього, в учасників дослідження 19-20 років вищі показники за шкалою «Агресивність», на противагу, респондентам 21-23 років. Тобто досліджені вікової групи 19-20 років більш схильні до прояву конфліктності, імпульсивності та дратівливості, аніж респонденти 21-23 років. З огляду отриманих даних порівняльного аналізу, між віковими групами 17-18 років та 21-23 роки статистично значущих відмінностей не виявлено.

Результати кореляційного аналізу демонструють наявність двох плеяд значущих позитивних зв'язків. Показник «Суб'єктивне переживання

самотності» має зв'язок з шкалою «Агресивність» та «Ригідність», це вказує на те, що зі зростанням переживання відчуження, непотрібності, зростають також показники дратівливості та негнучкості. Шкала «Самотність» має зв'язок з шкалою «Безнадійність» та «Фрустрація», це свідчить про те, що посилення відчуття непотрібності, відокремленості супроводжується підвищенням переживання відчаю та розчарування.

Згідно з результатами факторного аналізу, шкали «Суб'єктивне переживання самотності», «Агресивність» та «Ригідність» об'єднані спільним латентним фактором. Отримані дані дослідження свідчать про взаємозв'язок відчуження, внутрішньої порожнечі з дратівливістю та негнучкістю. Відповідно до результатів факторного аналізу, шкала «Самотність» не відображає значне факторне навантаження, також було зафіксовано низький ступінь включеності вищезначеної шкали у факторну структуру, з огляду на це, шкала «Самотність» не була включена до жодного латентного фактору.

Окресливши психологічні підходи до подолання самотності у юності, дійшли до висновку, що тренінг виступає важливим методом при подолання самотності у представників юнацького віку. Він забезпечує комплексний підхід до подолання даного феномену, адже складається з діагностичного, тренінгового, корекційного та рефлексивного компонентів. В рамках когнітивно-поведінкової терапії ефективними стратегіями для роботи з соціальною ізоляцією виступають постановка реалістичних цілей, тренування комунікативних навичок, та стратегія розширення кола міжособистісних зв'язків. Для роботи з внутрішнім змістом самотності важливими інструментами постають майндфулнес, медитація, ведення щоденника. В цілому доцільно наголосити, що груповий формат взаємодії відіграє важливу роль у подоланні самотності як соціально-психологічного явища. Оскільки забезпечує формування відчуття приналежності, включення та визнання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Вікова психологія: конспект лекцій. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2022. 120 с.
2. Берегова Н. П., Джигун Л.М., Ігумнова О.Б. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 54–58.
3. Білецька О. Теоретичні аспекти вивчення міжособистісних стосунків у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць. 2022. № 18. С. 41–47.
4. Брюховецька О. В. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2023. № 25. С. 44–55.
5. Головська І. Г., Лазоренко Т. М., Шадт Д. О. Типи прив'язаності та переживання самотності в юнацькому віці. Габітус. 2024. № 61. С. 108–112.
6. Гріньова О. М. Психологічні особливості становлення ціннісних орієнтацій особистості в пізньому юнацькому віці. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2018. № 6. С. 9–13
7. Гулевська Н. В., Кубриченко Т. В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. Габітус. 2020. № 12. С. 103–109.
8. Зазимко О. В. Особливості формування індивідуального досвіду юнаків. Досвід особистості: теорія і практика. Збірник матеріалів ІХ Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 лютого 2020 р., м. Ніжин). За ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. С. 73-78.
9. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навч. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
10. Коломієць Л. Г., Григорук Є. Г. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис: збірник наукових праць. 2017. № 3. С. 59–69. Підходи і представники
11. Коляда Н. В., Тарасова Т. Б. Психологія розвитку особистості: ціннісні орієнтації в ранньому юнацькому віці. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 27–31.
12. Корчук В., Колеватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. Вісник Львівського університету. Серія: філософсько-політологічні студії. 2021. № 37. С. 50–56.

- 13.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія: практикум: навч. посіб. Київ: Каравела, 2009. 448 с.
- 14.Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць. 2020. № 15. С. 104–110.
- 15.Леонова І. М. Психологічні чинники, які впливають на рівень переживання самотності у жінок. Габітус. 2021. № 24. С. 155–160.
- 16.Лук'яненко М. М. Ціннісна сфера особистості як проблема філософської та психологічної науки. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 145–149.
- 17.Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи: збірник наукових праць. 2020. № 14. С. 136–143.
- 18.Магдисюк Л. І., Ізмаїлов Р. П., Сакуляк В. В. Психологічні особливості прояву та види самотності у юнацькому віці в період війни. Наукові інновації та передові технології: науковий журнал. Серія: Психологія. 2024. № 7. С. 1074–1082.
- 19.Малімон В. І. Самотність як екзистенціал буття-в-місті. Вісник Львівського університету. Серія: філософські науки. 2019. № 23. С. 47–53.
- 20.Малімон В. І. Самотність людини в умовах війни: соціально-психологічний вимір. Перспективи та інновації науки: науковий журнал. Серія: Психологія. 2025. № 9. С. 1395–1410.
- 21.Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 564 с.
- 22.Мухіна Л. М. Психологічні особливості ціннісної сфери сучасної молоді. Габітус. 2024. № 64. С. 65–69.
- 23.Осадча Н. О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2016. № 2. 136–145.
- 24.Павлик Н. В. Психологічні закономірності духовної детермінації характерологічного розвитку в юнацькому віці. Психологія і особистість. 2020. № 2. С. 112–139.
- 25.Психологу для роботи: діагностичні методики: збірник. Уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, випр. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
- 26.Рівень самотності Рассел-Фергюсон [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.scribd.com/document/861638284>. Дата звернення: 27.12.2025.

- 27.Сахно П. І., Теслик Н. М. Вікова психологія: конспект лекцій. Суми: Сумський державний університет, 2024. 190 с.
- 28.Сидоренко О. Б. Психологічні кореляти самотності: дослідження суб'єктивного контролю та типів переживання самотності у студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 104–110.
- 29.Сіленко А. О., Чусова О. М. Особливості юнацького віку, які впливають на розвиток особистісної рефлексії. Габітус. 2023. № 54. С. 92-97.
- 30.Терещенко Л. А., Булгакова Т. М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 98–103.
- 31.Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. 2018. №2. С.70–73.
- 32.Триандофілова Т., Раєвська Я. Когнітивно-поведінкова терапія у боротьбі з соціальною ізоляцією та її наслідками, викликані пандемією. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. 2024. № 4. С. 44–48.
- 33.Федоришин Г., Северин Р. Соціально-психологічні чинники формування образу шлюбного партнера у юнацькому віці. Психологія особистості. 2021. № 1. С. 92–100.
- 34.Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. Актуальні питання гуманітарних наук: збірник наукових праць. 2017. № 17. С. 348–355.
- 35.Шевченко О. М. Соціально-психологічні аспекти самотності. Габітус. 2019. № 9. С. 99-102. Про ступінь
- 36.Eccles A. M., Qualter P. Alleviating loneliness in young people a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*. 2021. Vol. 26, No. 1. P. 17–33.
- 37.Ellard O. B., Dennison C., Tuomainen H. Interventions addressing loneliness amongst university students: a systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*. 2023. Vol. 28, No. 4. P. 512–523.
- 38.Morrish N., Choudhury S., Medina-Lara A. What works in interventions targeting loneliness: a systematic review of intervention characteristics. *BMC Public Health*. 2023. Vol. 23, No. 1. P. 2214.
- 39.Seemann A. The psychological structure of loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 3. P. 1061.

40. Van Tilburg T. G. Social, emotional, and existential loneliness: a test of the multidimensional concept. *The Gerontologist*. 2021. Vol. 61, No. 7. P. e335–e344.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д.

Рассела та М. Фергюсона

Інструкція: Вам пропонується 20 тверджень. Поступово розгляньте кожне з них, та оцініть їх відповідно до частоти їх прояву у Вашому житті. Вам пропонується чотири варіанти відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Навпроти обраного варіанту зазначте знак «+».

Бланк відповідей:

№	Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1.	Я нещасливий, займаючись багатьма справами наодинці				
2.	Мені немає з ким поговорити				
3.	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4.	Мені не вистачає спілкування				
5.	Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6.	Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять, напишуть мені				
7.	Немає нікого, до кого б я міг звернутися				
8.	Я зараз більше ні з ким не близький				
9.	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10.	Я відчуваю себе покинутим				
11.	Я не здатний розслабитись і спілкуватися з тими, хто оточує мене				
12.	Я почуваюся зовсім самотнім				

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

Методика «Особистісний опитувальник» А. Т. Джерсайлда

Інструкція: Вам пропонується 36 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них, та подумайте чи є серед них такі питання, в яких Ви хотіли розібратися. Деякі теми серед цих тверджень можуть повторюватись. Вам потрібно відповідати на них так, начебто Ви їх бачите вперше. Серед варіантів відповідей обирайте той, який найбільше Вам підходить.

Повні формулювання варіантів відповідей:

1. Я думаю саме так. Це – одна із сфер, в якій я хотів би особисто розібратися.
2. Я думаю так, але це питання вважаю для себе не дуже важливим, щоб спеціально в ньому розбиратися.
3. Це не стосується мого життя.
4. Я не знаю. Мені важко відповісти на це запитання.

Бланк відповідей:

Твердження	Варіанти
1. «Мені не легко бачити себе людиною, яка постійно має потребу, шукає і приймає допомогу з боку інших у вирішенні власних життєвих проблем. Я думаю, що повинен мати в собі сили і здатність вирішувати особисті проблеми без сторонньої допомоги».	1; 2; 3; 4;
2. «Я маю велику потребу постійно порівнювати себе з іншими людьми, доводити собі, що я кращий за інших або, принаймні, не гірший за них».	1; 2; 3; 4;
3. «Я відчуваю, що у мене в житті не було можливості для ведення нормального статевого життя».	1; 2; 3; 4;
4. «Я не знаю точно, що я насправді хочу отримати від життя. Я	1; 2; 3; 4;

також недостатньо уявляю собі, що найважливіше потрібно зробити, ким в житті бути, що від нього отримати».	
5. «Мені важко відчувати себе настільки вільним, щоб бути завжди самим собою у стосунках з людьми, особливо з тими, які займають вище положення, мають вищий ранг або користуються великим престижем. Я вільний тільки з тими людьми, хто рівний мені або займає нижче положення».	1; 2; 3; 4;
6. «Хоча я думаю, що боротьба за життя – це важлива справа, але особисто для мене вона здається досить безнадійним заняттям».	1; 2; 3; 4;
7. «Я провів значну частину свого трудового життя в атмосфері байдужості, в якій майже всі люди були далекі один від одного».	1; 2; 3; 4;
8. «Хоча я намагаюся спілкуватися тактовно з іншими людьми, вони часто не зважають на мої почуття».	1; 2; 3; 4;
9. «Я відчуваю, що в цілому я в житті – досить щаслива людина. Своїм успіхом я зобов'язаний долі, що щасливо склалася, і добрій волі інших людей. Іноді я, правда, турбуюся про те, чи не вичерпається моє щастя».	1; 2; 3; 4;
10. «Я відчуваю, що в житті є важливі речі, які я втратив і ніколи більше не отримаю, незалежно від старання й досягнень».	1; 2; 3; 4;
11. «Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки зобов'язань, що на себе самого мені вже не залишається часу».	1; 2; 3; 4;
12. «Я, як мені здається, не в змозі звільнитися від почуття провини або страху, пов'язаних з моїм статевим досвідом».	1; 2; 3; 4;
13. «Мені здається, що я переходжу від однієї роботи до іншої, від одних відносин з людьми до інших або з одного місця в інше, ніде не знаходячи того, що мені потрібно».	1; 2; 3; 4;
14. «Я часто відчуваю, що маю справляти на людей враження більш здібної, сильнішої, уважнішої і більш незалежної людини, ніж я є насправді. У мене таке відчуття, що я не відповідаю	1; 2; 3; 4;

очікуванням інших людей».	
15. «Самотність – це одне з переживань, яке часто охоплює мене».	1; 2; 3; 4;
16. «Я відчуваю, що хоча у мене колись, можливо, і був свій будинок у фізичному і психологічному сенсі цього слова, але я втратив його, а іншого не придбав».	1; 2; 3; 4;
17. «Я, як мені здається, не в змозі звільнитися від почуття неадекватності, провини, гріха, пов'язаних з тим, чого не було в моєму минулому статевому житті».	1; 2; 3; 4;
18. «Теоретично я знаю, що добре бути здібним, любити, насолоджуватися, засмучуватися і переживати інші глибокі людські почуття, але я не бачу, які наслідки це могло б для мене мати».	1; 2; 3; 4;
19. «Коли я знаходжуся удома з близькими людьми, то відчуваю, що мені чогось не вистачає. Коли я спілкуюсь з людьми за межами мого будинку, то також відчуваю, що мені чогось бракує. Взагалі, мені здається, що ніде я не почуваюсь повністю комфортно».	1; 2; 3; 4;
20. «Я відчуваю себе дуже відірваним від інших людей. Мені здається, що між мною і іншими завжди є бар'єр».	1; 2; 3; 4;
21. «Досить часто, коли хто-небудь просить мене зробити щонебудь, піти кудись або узяти на себе відповідальність за щось, я погоджуюся, але згодом жалкую про це або відчуваю розпач через те, що сказав «так».	1; 2; 3; 4;
22. «Я відчуваю, що ніколи не жив відповідно до моїх ідеалів, і часто думаю, що мені це ніколи не вдасться».	1; 2; 3; 4;
23. «У своїй роботі (викладанні, догляді за дітьми, домашніх турботах тощо) мені часто доводиться спонукати інших робити те або навчати тому, що мені самому не здається достатньо значущим і важливим».	1; 2; 3; 4;

24. «Мене обурює, що моя сім'я вимагає від мене надто багато, проте я відчуваю, що не в змозі захищати себе, стверджувати своє право на власні бажання і думки».	1; 2; 3; 4;
25. «Я відчуваю, що мені необхідно завжди бути напоготові й не допускати промахів, оскільки інші люди вмиг можуть скористатися цим».	1; 2; 3; 4;
26. «Іноді я відчуваю, що життя настільки складне і заплутане, що у мене виникають сумніви, чи варто продовжувати боротьбу».	1; 2; 3; 4;
27. «Іноді мені здається, що я був би розчарований і, навіть, злякався б, якби мені дійсно вдалося зрозуміти себе».	1; 2; 3; 4;
28. «Мені стає ніяково, коли інші відкрито на людях виявляють свої почуття, такі, як гнів, ніжність або страх».	1; 2; 3; 4;
29. «Іноді мені здається, що я схильний оцінювати себе як особистість на основі того, що було або чого взагалі не було в моєму статевому житті».	1; 2; 3; 4;
30. «Іноді я втрачаю самовладання або переживаю почуття гніву, люті, які виводять мене з рівноваги».	1; 2; 3; 4;
31. «Я відчуваю, що є речі в житті, від яких мені довелося відмовитися. Я вважаю, що в моєму віці вже надто пізно намагатися надолужувати втрачене».	1; 2; 3; 4;
32. «Я часто злюся й обурююся, коли мене підганяють, чинять на мене тиск, нав'язують свою думку, особливо якщо я не можу чинити опір цьому або виявляти свою незадоволеність».	1; 2; 3; 4;
33. «Те, що я роблю, і те, що відбувається в моєму житті, не здається мені досить значущим. Мені хотілося б отримувати більше задоволення від роботи, навчання, сімейних справ, але не можу сказати, що насправді я його отримую».	1; 2; 3; 4;
34. «У мене немає нікого, кому б я міг довірити свої глибокі особисті переживання, знаючи, що мене дійсно вислухають і зрозуміють».	1; 2; 3; 4;

35. «Ухвалюючи рішення або думаючи про зроблений мною крок, я часто задаюся питанням, що б зробив хтось інший – батько, друг, керівник або старший колега – на моєму місці в аналогічній ситуації».	1; 2; 3; 4;
36. «Незалежно від того, чи знаходжуся я на роботі, удома або у відпустці, мене не покидає почуття відчуженості від того, що відбувається навколо мене, і я не відчуваю себе особисто включеним у це».	1; 2; 3; 4;

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Інструкція: Вам пропонується 40 тверджень. Вам потрібно обрати один варіант відповіді: «підходить», «не дуже підходить», «не підходить».

Бланк відповідей:

№	Твердження	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
1.	Не відчуваю у собі впевненості			
2.	Часто червонію без причини			
3.	Мій сон мене непокоїть			
4.	Легко починаю нудьгувати			
5.	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6.	Мене лякають труднощі			
7.	Люблю аналізувати свої недоліки			
8.	Мене легко переконати			
9.	Я підозріливий			
10	Важко переносу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			

15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поводжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

30	Я злопам'ятний			
.				
31	Мені важко змінювати звички			
.				
32	Нелегко переключати увагу			
.				
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
.				
34	Мене важко переконати			
.				
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
.				
36	Нелегко зближуюся з людьми			
.				
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
.				
38	Я проявляю впертість			
.				
39	Неохоче йду на ризик			
.				
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			
.				

Результати статистичного аналізу (IBM SPSS Statistics)

1. Розподіл рівнів суб'єктивного переживання самотності за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона.

Рівень суб'єктивного переживання самотності (Д. Рассел та М. Фергюсон)

	Частота	Відсоток	Валідний відсоток	Накопичений відсоток
Валідні	1,00	1	2,2	2,2
	2,00	29	64,4	66,7
	3,00	15	33,3	100,0
Всього	45	100,0	100,0	

2. Порівняльний аналіз показників чоловічої (N=19) та жіночих груп (N=26) за допомогою t-критерію Стьюдента.

Критерій для незалежних вибірок

	Критерій рівності дисперсій Лівіна		t-критерій рівності середніх						
	F	Знч.	t	ст.св.	Значущість (2-стороння)	Різниця середніх	Стандартна похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх	
								Нижня межа	Верхня межа
Суб'єктивне переживання самотності	1,544	,221	,048	43	,962	,0931	1,9521	-3,8437	4,0300
Тривожність	1,059	,309	2,369	43	,022	2,3057	,9734	,3426	4,2688
			2,306	34,847	,027	2,3057	,9997	,2759	4,3354

Фрустрація	Передбачає ься рівність дисперсій	3,604	,064	2,511	43	,016	3,6964	1,4721	,7275	6,6652
	Рівність дисперсій не передбачає ься			2,401	31,942	,022	3,6964	1,5394	,5604	6,8323
Агресивність	Передбачає ься рівність дисперсій	,718	,402	-,179	43	,858	-,1964	1,0945	-2,4036	2,0109
	Рівність дисперсій не передбачає ься			-,187	42,933	,852	-,1964	1,0478	-2,3096	1,9169
Ригідність	Передбачає ься рівність дисперсій	,964	,332	2,086	43	,043	1,9514	,9356	,0647	3,8382
	Рівність дисперсій не передбачає ься			2,146	42,179	,038	1,9514	,9092	,1169	3,7859
Самотність	Передбачає ься рівність дисперсій	,898	,349	1,391	43	,171	,6275	,4513	-,2825	1,5376
	Рівність дисперсій не передбачає ься			1,470	42,918	,149	,6275	,4268	-,2332	1,4883
Втрата сенсу існування	Передбачає ься рівність дисперсій	,002	,961	1,525	43	,134	,8563	,5614	-,2758	1,9884
	Рівність дисперсій не передбачає ься			1,534	39,698	,133	,8563	,5583	-,2723	1,9849
Свобода вибору	Передбачає ься рівність дисперсій	,270	,606	2,334	43	,024	1,3887	,5950	,1886	2,5887
	Рівність дисперсій не передбачає ься			2,350	39,868	,024	1,3887	,5910	,1940	2,5833

Статевий конфлікт	Передбачає рівність дисперсій	3,627	,064	1,389	43	,172	,8360	,6017	-,3774	2,0495
	Рівність дисперсій не передбачає ся			1,509	40,754	,139	,8360	,5541	-,2831	1,9552
	Передбачає рівність дисперсій	1,346	,252	1,724	43	,092	1,0263	,5952	-,1741	2,2267
Ворожий настрій	Рівність дисперсій не передбачає ся			1,764	41,659	,085	1,0263	,5820	-,1484	2,2010
	Передбачає рівність дисперсій	,122	,728	1,302	43	,200	,9494	,7293	-,5214	2,4202
Розбіжність між реальним та ідеальним “Я”	Рівність дисперсій не передбачає ся			1,316	40,405	,196	,9494	,7213	-,5080	2,4068
	Передбачає рівність дисперсій	,045	,832	,829	43	,412	,5040	,6078	-,7218	1,7299
Свобода волі	Рівність дисперсій не передбачає ся			,833	39,591	,410	,5040	,6050	-,7191	1,7272
	Передбачає рівність дисперсій	,963	,332	-,585	43	,562	-,3482	,5952	-,15486	,8522
Безнадійність	Рівність дисперсій не передбачає ся			-,565	33,472	,576	-,3482	,6165	-,16018	,9055
	Передбачає рівність дисперсій	4,360	,043	-,019	43	,985	-,0101	,5455	-,11101	1,0899
Почуття неприкаяності	Рівність дисперсій не передбачає ся			-,018	32,311	,986	-,0101	,5691	-,11689	1,1486

3. Порівняльний аналіз показників вікових груп: 17-18 років (N=14) та 19-20 років (N=20) за допомогою t-критерію Стьюдента.

		Критерій для незалежних вибірок									
		Критерій рівності дисперсій Лівіна		t-критерій рівності середніх							
		F	Знч.	t	ст.св.	Значущість (2-стороння)	Різниця середніх	Стандартна похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх		
										Нижня межа	Верхня межа
Суб'єктивне переживання самотності	Передбачається рівність дисперсій	1,652	,208	-3,034	32	,005	-5,7143	1,8835	-9,5508	-1,8778	
	Рівність дисперсій не передбачається			-2,844	21,491	,010	-5,7143	2,0093	-9,8870	-1,5416	
Тривожність	Передбачається рівність дисперсій	,844	,365	-2,210	32	,034	-2,3214	1,0502	-4,4607	-,1821	
	Рівність дисперсій не передбачається			-2,339	31,931	,026	-2,3214	,9926	-4,3434	-,2995	
Фрустрація	Передбачається рівність дисперсій	,450	,507	-2,023	32	,052	-3,4857	1,7232	-6,9958	,0244	
	Рівність дисперсій не передбачається			-1,975	25,677	,059	-3,4857	1,7646	-7,1152	,1438	
Агресивність	Передбачається рівність дисперсій	6,812	,014	-9,22	32	,364	-,8714	,9456	-2,7975	1,0547	
	Рівність дисперсій не передбачається			-,820	17,117	,423	-,8714	1,0621	-3,1111	1,3682	
Ригідність	Передбачається рівність дисперсій	,289	,595	-1,554	32	,130	-1,7143	1,1034	-3,9619	,5333	
	Рівність дисперсій не передбачається			-1,602	30,796	,119	-1,7143	1,0698	-3,8968	,4683	

Самотність	Передбачається									
	рівність	3,393	,075	-1,55	32	,130	-,8643	,5558	-1,9964	,2678
	дисперсій			5						
	Рівність			-1,70	30,998	,098	-,8643	,5067	-1,8977	,1692
Втрата сенсу існування	дисперсій не передбачається			6						
	Передбачається									
	рівність	,087	,770	-,902	32	,374	-,6357	,7048	-2,0713	,7999
	дисперсій									
Свобода вибору	Рівність									
	дисперсій не передбачається			-,909	28,931	,371	-,6357	,6990	-2,0656	,7941
	Передбачається									
	рівність	,799	,378	-,885	32	,383	-,6500	,7342	-2,1455	,8455
Свобода вибору	дисперсій									
	Рівність									
	дисперсій не передбачається			-,859	24,977	,399	-,6500	,7568	-2,2088	,9088
	Передбачається									
Статевий конфлікт	рівність	2,578	,118	-1,56	32	,127	-,9286	,5922	-2,1349	,2778
	дисперсій			8						
	Рівність			-1,76	28,259	,088	-,9286	,5253	-2,0042	,1470
	дисперсій не передбачається			8						
Ворожий настрій	Передбачається									
	рівність	,205	,654	,471	32	,640	,3571	,7575	-1,1858	1,9001
	дисперсій									
	Рівність									
Розбіжність між реальним та ідеальним "Я"	дисперсій не передбачається			,472	28,190	,641	,3571	,7571	-1,1932	1,9075
	Передбачається									
	рівність	3,306	,078	-,327	32	,746	-,3000	,9182	-2,1704	1,5704
	дисперсій									
Свобода волі	Рівність									
	дисперсій не передбачається			-,349	31,997	,729	-,3000	,8598	-2,0515	1,4515
	Передбачається									
	рівність	,837	,367	,050	32	,961	,0357	,7200	-1,4308	1,5023
Свобода волі	дисперсій									
	Рівність									
	дисперсій не передбачається			,048	23,894	,962	,0357	,7499	-1,5124	1,5838

Безнадійність	Передбачається	,411	,526	-,332	32	,742	-,2500	,7538	-1,7855	1,2855
	рівність дисперсій									
	Рівність	1,703	,201	-,332	28,345	,742	-,2500	,7522	-1,7900	1,2900
	дисперсій не передбачається									
Почуття неприкаяності	Передбачається	1,703	,201	,518	32	,608	,3071	,5930	-,9007	1,5150
	рівність дисперсій									
	Рівність	,491	22,515	,628	,3071	,6260	-,9894	1,6037		
	дисперсій не передбачається									

4. Порівняльний аналіз показників вікових груп: 19-20 років (N=20) та 21-23 роки (N=11) за допомогою t-критерію Стьюдента.

Критерій для незалежних вибірок

	Критерій рівності дисперсій Лівіна	t-критерій рівності середніх								
		F	Знч.	t	ст.св.	Значущість (2- стороння)	Різниця середніх	Стандартна похибка різниці	95% довірчий інтервал різниці середніх	
									Нижня межа	Верхня межа
Суб'єктивне переживання самотності	Передбачається	,021	,887	3,806	29	,001	7,3636	1,9349	3,4062	11,3211
	рівність дисперсій									
	Рівність	3,462	15,887	,003	7,3636	2,1271	2,8518	11,8755		
	дисперсій не передбачається									
Тривожність	Передбачається	,775	,386	1,897	29	,068	2,5227	1,3298	-,1970	5,2424
	рівність дисперсій									
	Рівність	1,817	18,302	,086	2,5227	1,3884	-,3908	5,4363		
	дисперсій не передбачається									

Безнадійність	Коефіцієнт															
	т	-,276	,225	,251	-,273	,035	,318*	,179	,311*	,287	,400*	,276	,298*	1,000	,413*	
р Спірмена	Знч. (2-стороння)	,067	,136	,096	,070	,818	,033	,240	,038	,056	,006	,066	,046	.	,005	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	
Почуття неприкаяності	Коефіцієнт															
	т	-,128	,214	,243	-,176	-,007	,210	,341*	,310*	,294*	,241	,370*	,129	,413*	1,000	
р Спірмена	Знч. (2-стороння)	,403	,157	,107	,249	,962	,166	,022	,038	,050	,111	,012	,397	,005	.	
	N	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	

** Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-стороння).

* Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-стороння).

6. Факторний аналіз

Матриця факторного відображення^a

	Фактор			
	1	2	3	4
Ворожий настрій	1,004			
Свобода волі	,621			
Агресивність		,683		
Суб'єктивне переживання самотності		,657		
Ригідність	,320	,547	-,321	
Втрата сенсу існування		,450		,349
Фрустрація			-,977	
Тривожність			-,872	
Самотність				
Почуття неприкаяності				,722
Свобода вибору				,515
Безнадійність				,473
Розбіжність між реальним та ідеальним "Я"		,378		,423
Статевий конфлікт				,375