

ISSN 2518-7503

Міністерство освіти і науки України



ПСИХОЛОГІЯ: РЕАЛЬНІСТЬ І ПЕРСПЕКТИВИ

Збірник наукових праць

Випуск 13

Рівне – 2019

УДК 159.922.8:364.624

Сукнацька Анастасія

здобувач вищого освітнього ступеня «Магістр»,
спеціальності «Психологія»

Рівненського державного гуманітарного університету

ORCID iD: 0000-0001-8261-541X

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137

САМОТНІСТЬ І ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПЕРЕЖИВАННЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

***Анотація.** Дана стаття присвячена виявленню особливостей переживання самотності в юнацькому віці. Описано основні підходи до вивчення самотності, наведено її класифікації; розглянуто форми вияву самотності, проаналізована проблема переживання самотності у юнацькому віці; здійснений аналіз передумов виникнення самотності у зв'язку з розвитком суспільства, а також розкриті індивідуально-особистісні особливості переживання самотності. Теоретична значимість роботи визначається тим, що дане дослідження дає підставу для вирішення ряду питань, пов'язаних з походженням феномена самотності, його ролі в житті людини.*

В статті наводиться опис емпіричного дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці; досліджено вплив рівня суб'єктивного переживання самотності на зміни у соціальних потребах юнаків, у їх ставленні до інших, до власного «Я» та до життя в цілому; описані статеві відмінності в переживанні самотності. Ці відмінності пов'язані з задоволеністю сенсом життя і залежать від психологічного типу чоловіків і жінок. Досліджено взаємозв'язок самотності, самооцінки, самоставлення, задоволеності сенсом життя і самореалізації.

***Ключові слова:** самотність, психічний стан, переживання самотності, юнацький вік, усамітнення.*

Постановка проблеми. Поняття самотності є одним з актуальних на сьогоднішній день. Навряд чи знайдеться людина, яка б ніколи не відчувала стану самотності. Протягом життя ми втрачаємо коханих, друзів, близьких людей. Людина стає самотнім тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми, особистісно значущими для нього, коли відчуває гострий дефіцит задоволення потреби в спілкуванні.

Вивчення сутності самотності людини в соціальному середовищі пов'язане з особливостями світосприйняття, станом душі, мотивацією вчинків та самосвідомістю. Завданням для кожної людини стає не просто навчитися жити у суспільстві, але й гармонізувати стосунки з іншими людьми й головне досягти гармонії свого внутрішнього світу (Гамезо, 2003, с.415).

Проблема самотності, незважаючи на значну кількість досліджень, досі залишається актуальною і важливою. На сучасному етапі розвитку психологічної науки відомі детермінанти, типи та етапи самотності. Проте є певні невирішені проблеми, які заслуговують на увагу.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. При всій різноманітності досліджень, що з'явилися, у західній (Боумен, Вейс, Зілбург, Міцелі, Морош, Салліван, Слейтер, Фландерс) і вітчизняній (Дерлега, С. Маргуліс і інші) психології відчувається недостатня вивченість багатьох аспектів проблеми людської самотності. Жодна з теорій не дає повне визначення переживання стану самотності, її причин, але дозволяє вивчити й пояснити певний аспект проблеми (Соціологія молодіж, 2001, с.94).

Представники моделі психодинамічного підходу до розуміння стану самотності Зілбург, Фромм-Рейхман, Салліван – не вважали самотність окремим предметом дослідження, а розглядали його у зв'язку з розглядом закономірностей розвитку. У своєму

аналізі проблеми вони виходять з клінічної практики і схильні розглядати самотність як патологію, яка виникає у процесі розвитку індивіда (Долгинова, 2000, с.140).

Перший психологічний аналіз самотності опублікував Зілбург (1938 р.). Він розглядав феномени самотності та усамітнення. Усамітнення – це стан, що виникає в результаті відсутності конкретного «когось». Згідно теорії Зілбурга, самотність є відображенням характерних рис особистості: нарцисизму, манії величності, ворожості. Зілбург простежив походження самотності, починаючи з дитячого віку. Дитина пізнає радість бути любимим і викликати захоплення разом з потрясінням, породженим тим, що вона — маленька слабка істота, змушена чекати задоволення своїх потреб від інших. Це і є, за Зілбургом, зародження відчуженості, ворожості та агресивності самотнього (Андрощук, 2004, с.153). У своїх роботах Салліван виділяє 6 етапів в розвитку людської особистості, і перехід з одного етапу в інший етап пов'язаний з змінами, реальними або уявними, в структурі міжособистісних відносин [9, с.395]. На кожному з етапів відбувається формування тих або інших компонентів людських взаєностосунків і порушення формування цих компонентів загрожує надалі виникненням різних відхилень в особистості людини. Одним із таких відхилень у розвитку Салліван визначає переживання стану самотності. Таким чином, коріння самотності може знаходитися глибоко в дитинстві (Вікова та педагогічна психологія, 2001, с.401).

Такі вчені, як Дерлега та Маргуліс вживають поняття «інтимність» та «саморозкриття» для тлумачення самотності. Самотність обумовлена відсутністю відповідного соціального партнерства, що могло б сприяти досягненню цих цілей. Самотність настає тоді, коли міжособистісним відносинам індивіда не вистачає інтимності, необхідної для довірливого спілкування (Личность и общение, 2000, с.221).

В основі інтимного підходу лежить припущення про те, що індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту. Дерлега та Маргуліс розцінюють самотність як нормальний досвід в умовах сучасного суспільства. Їхня увага до безупинного процесу балансування бажаного і досягнутого рівня соціальних контактів акцентує поточні детермінанти самотності особистості (Личность и общение, 2000, с.130). Роджерс Уайтхорн є яскравими представниками феноменологічного підходу до вивчення проблеми самотності. К. Роджерс розробляв терапію, а також провів аналіз проблеми самотності, заснований на «Я-теорії» особистості. Він вважав, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально виправданих зразків. Це може привести до протиріччя між внутрішнім «Я» індивіда та проявами «Я» у стосунках з іншими людьми. Лише виконання соціальних ролей може призвести до втрати сенсу існування індивіда (Роджерс, 2001, с.125). Вейс (2001), представник інтеракціоністського підходу до проблеми, схильний визначати самотність як «епізодичне гостре відчуття занепокоєння і напруги, пов'язане з прагненням людини мати дружні або інтимні відносини». Він підкреслює, що дане переживання не є тільки функцією чинника особистості або чинника ситуації, а виступає як продукт їх комбінованого, інтерактивного впливу (с. 87).

У працях Садлера і Джонсона, які є представниками міждисциплінарного підходу, в книзі «Від самотності до аномії» самотність визначається, як «переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості і показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості». Таким чином пізнання є ключем для пояснення зв'язку між недоліком соціальності і почуттям самотності (Теоретические подходы к одиночеству, 2000, с.439). Когнітивний підхід припускає, що самотність може виникати, коли індивід усвідомлює невідповідність між двома факторами - бажаним і досягнутим рівнем власних соціальних контактів. Пепло досліджує як характерологічні, так і ситуативні чинники, що можуть сприяти його виникненню, а також вплив як минулого, так і сьогодення на формування особистості (Теоретические подходы к одиночеству, 2000, с.440).

Мета статті – аналіз особливостей переживання самотності в респондентів, а також визначення зв'язку домінуючого показника самотності з компонентами структури переживання самотності.

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні брали участь студенти 4 курсу психолого-природничого факультету, віком 20-21 рік. Першим завданням було діагностування рівня самотності респондентів. Відповідно першому завданню були використані такі методики: «Шкала самотності» Расела та Фергюсона та опитувальник для визначення виду самотності Корчагіної. Для визначення зв'язку переживання самотності з самооцінкою та локусом контролю застосовано методика «Шкала самооцінки».

Організуючи дане дослідження, метою було отримати не кількісні, а якісні показники даної проблеми, тобто визначити параметри, які респонденти вживають по відношенню до самотності та які основні причини виділяють. Відповідно методиці «Шкала самотності» стан самотності може бути пов'язаний з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою, тому необхідно розрізнити самотність як стан вимушеної ізоляції і як прагнення до самотності, потреба в ній. Методика включає перелік почуттів, які асоціюються з самотністю. Основними факторами аналізу емоційних станів самотньої людини є: відчай, депресія, нестерпна нудьга, самоприниження. Для проведення порівняльного аналізу показників самотності за методикою «Шкала самотності» Расела та Фергюсона, було встановлено відсоткове співвідношення відповідно до рівнів: високий, середній та низький за кожним показником.

Результати проведеного дослідження дають змогу отримати кількісні показники рівня самотності у відсотках. Згідно цим результатам 24% мають низький рівень самотності, 38% – високий і 38% респондентів мають середній рівень самотності. У досліджуваній групі домінує середній (оптимальний) та високий рівень самотності. Для кращої наочності відсоткове співвідношення рівнів самотності ми зобразили у вигляді діаграми.

Студенти з середнім рівнем частоти та інтенсивності самотності переживають самотність інколи, за певних життєвих ситуацій. Їм притаманне ставлення до самотності і як до позитивного, і як до негативного почуття. Вони демонструють проміжні характеристики високого та низького рівнів переживання почуття самотності. Студенти ж з високим рівнем самотності характеризуються недостатнім самоконтролем, невпевненістю в собі, залежністю від зовнішніх обставин та оцінок. Вони схильються до контролю з боку оточуючих з метою уникнення відповідальності за прийняття рішення. Їм властиво відчувати складнощі у налагодженні контактів, взаємин з іншими людьми. Особам з високим рівнем переживання самотності властива негативна оцінка усамітнення. Респондентам з високим рівнем самотності часто не вистачає спілкування, не має з ким поговорити, важко заводити друзів та не має нікого, до кого можна було б звернутися. Респонденти з високим рівнем переживають самотність часто й гостро.

Проаналізувавши результати, можна стверджувати, що 63% респондентам важко заводити друзів, 23% осіб інколи не має з ким поговорити, 14% постійно очікують, що їм зателефонують чи напишуть. Одним з факторів, що сприяють самотності, є небажання опинитися в ситуації міжособистісного спілкування, де людина піддається ризику отримати відмову у встановленні потрібних для неї взаємин, відчуті збентеження і розчарування. Встановлено, що особи з низьким рівнем переживають почуття самотності дуже рідко, лише у форс-мажорних ситуаціях, або це почуття їм взагалі не відоме. Можна стверджувати, що вони певною мірою задоволені своїми соціальними контактами та емоційними зв'язками. Такі юнаки впевнені в собі, ініціативні, мають загалом оптимістичне уявлення про життя, здатні самостійно приймати рішення, незалежні в соціальних контактах. В них сформоване позитивне ставлення до власного «Я». Якщо порівнювати за гендерними особливостями, то значних відмінностей ми не знайшли. Високий та середній рівень домінує як у хлопців, так і в дівчат. Середній показник самотності, який, на нашу думку, є більш ситуативним, тимчасовим, в такому віці навіть потрібним для становлення особистості юнацького віку. Часті та гострі переживання почуття самотності спостерігаються більше у дівчат, ніж у хлопців. Пояснення цьому є те, що дівчата характеризуються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням, вразливістю емоційної сфери, тому переживають дане почуття частіше та гостріше, ніж юнаки.

Досліджуючи особливості самооцінки юнаків виявило, що 23 % мають високий рівень самооцінки, 65% – середній та 12% – низький рівень самооцінки. Більшість юнаків побоюються виступати з промовою перед незнайомими людьми; легко збентежуються; переживають як їх сприймають інші. За високої самооцінки особи правильно співвідносять свої можливості і досягнення, досить критично ставляться до себе, прагнуть реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагаються ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. Особи з середнім рівнем самооцінки правдиво і розумно оцінюють свої здібності, а також моральні і фізичні якості, що є незамінними для повноцінного життя і гармонійної взаємодії з навколишнім світом.

Після отриманих результатів метою є визначення характеру зв'язку між рівнями самотності та самооцінки. Виявлено, що для 16 % респондентів з низькою самооцінкою характерний високий рівень самотності, 61% з середньою самооцінкою – низький та середній рівень самотності, 23% респондентів з високою самооцінкою – низький рівень самотності.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Отже, ми визначили, що феномен самотності не має єдиного джерела визначення та розвитку, але спільною рисою всіх теорій є те, що дана проблема формується під впливом таких факторів: ідентифікації особистості з іншими людьми, соціального тиску суспільства, а також власної самоідентифікації. Для одних самотність – усвідомлення відірваності і кінцівки його існування, який супроводжується почуттям покинутості, відчаєм і втратою надії, для інших – активний творчий стан, який дає можливість спілкування з самим собою.

Після проведення дослідження за обраними методиками було виявлено, що юнацькому віці притаманний середній (оптимальний) та високий рівень самотності. Чинниками частоти та інтенсивності переживання самотності є: особистісні якості людини; рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; критичні життєві ситуації; погіршення фізичного чи психічного стану здоров'я, а також рівень адаптованості до економічних та соціокультурних змін у способі життя. Найбільш оптимальним рівнем самотності є середній – притаманне ставлення до самотності і як до позитивного, і як до негативного почуття. Встановлено, що самотність залежить від того, як людина до себе відноситься. Чим нижча самооцінка, тим вищий рівень переживання самотності. У багатьох опитуваних почуття самотності пов'язане з явно заниженою самооцінкою. Породжене нею відчуття самотності нерідко при зводиться до появи почуття непристосованості і нікчемності.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

- Андрощук, О. (2004). *Психологія особливостей часової перспективи сучасного юнацтва в процесі особистісного самовизначення*. Київ: Державний університет бізнесу та технологій.
- Бодалев, А. А. (2000). *Личность и общение*. Москва: Педагогика.
- Вейс, Р. С. (2001). *Вопросы изучения одиночества. Лабиринты одиночества*. Москва: Прогресс.
- Волков, Ю. Г., Добренчиков, В. И., Кадария, Ф. Д., Савченко, И. П., Шаповалов, В. А. (2001). *Социология молодежи*. Ростов-на-Дону.
- Гамезо, М. В., Петрова, Е. А., Орлова, Л. М. (2003). *Возрастная и педагогическая психология*. Москва: Педагогическое общество России.
- Долгинова, О. Б. (2000). Изучение одиночества как психологического феномена. *Практическая психология*, 4, 230-235.
- Перлман, Д. (2000). *Теоретические подходы к одиночеству*. Москва: Прогресс.
- Роджерс, К. Р. (2001). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Москва: Прогресс. Универс.
- Скрипченко, О. В. (2001). *Вікова та педагогічна психологія*. Київ: Просвіта.

REFERENCES

- Androshchuk, O. (2004). *Psikhologiya osoblyvostey chasovoyi perspektyvy suchasnoho yunatstva v protsesi osobystisnoho samovyznachennya [Psychology of features of temporal perspective*

- of modern youth in the process of personal self-determination*]. Kyiv: State University of Business and Technology. [in Ukrainian].
- Bodalev, A. A. (2000). *Lichnost' i obshcheniye [Personality and communication]*. Moskva: Pedagogika. [in Russian].
- Weiss, P. C. (2001). Questions of the study of loneliness. *Labyrinths of loneliness*. Moskva: Progress. [in Russian].
- Volkov, Yu. G., Dobrenkov, V. I., Kadaria, F. D., Savchenko, I. P., & Shapovalov, V. A. (2001). *Sotsiologiya molodezhy [Youth Sociology]*. Rostov-na-Donu: Phoenix. [in Russian].
- Gamezo, M. V., Petrova, E. A., & Orlova, L. M. (2003). *Vozrastnaya I pedagogicheskaya psikhologiya [Age and pedagogical psychology]*. Moskva: Pedagogicheskoye obshchestvo Rossii. [in Russian].
- Dolginova, O. B. (2000). The study of loneliness as a psychological phenomenon. *Prakticheskaya psikhologiya [Practical psychology]*, 4, 230-235. [in Russian].
- Perlman, D. (2000). *Teoreticheskiye podhody k odinochestvu [Theoretical approaches to loneliness]*. Moskva: Progress. [in Russian].
- Rogers, K. R. (2001). *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovleniye cheloveka [A look at psychotherapy. Becoming human]*. Moskva: Progress. Universe. [in Russian].
- Skripchenko, O. V. (2001). *Vikova ta pedahohichna pseholohiya [Age and pedagogical psychology]*. Kyiv: Prosvita. [in Ukrainian].

LONELINESS AND FEATURES OF ITS EXPERIENCE IN YOUTH AGE

Sukhnatsky Anastasia

graduate student, specialty "Psychology"

Rivne State University of the Humanities

ORCID iD: 0000-0001-8261-541X

DOI https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi13.137

Abstract. *This article is dedicated to identifying the features of experiencing loneliness in adolescence. The basic approaches to the study of loneliness are described, its classification is given; several interpretations of the term "loneliness" are given, as well as an extended definition; the analysis of the prerequisites of loneliness in connection with the development of society, as well as the individual-personal features of the experience of loneliness are revealed. The characteristics of the most important components of loneliness are offered in the work, the peculiarities of different types of loneliness are highlighted, the main causes and peculiarities of loneliness are analyzed, and the influence of loneliness on life and health is described.*

The article describes an empirical study of respondents' loneliness experiences; the influence of the level of subjective experience of loneliness on changes in the social needs of youth, in their attitude to others, to their own «I» and to life in general is investigated. Gender differences in the experience of loneliness are described. These differences are related to satisfaction with the meaning of life. According to the results of the survey, respondents were found to have a general medium and high level of loneliness. The relationship between the subjective sense of loneliness and self-esteem, as well as between indicators of communicative qualities and indicators of loneliness were also found: the lower the self-esteem, the higher the level of experiencing loneliness. It is noted that the reasons for the loneliness of students are problems with self-esteem, difficulty in communication, self-doubt, lack of friends.

Keywords: *loneliness, mental state, experience of loneliness, adolescence, self-esteem.*

Стаття надійшла до редакції 2.09.2019 р.

З М І С Т

Барчі Б. Психологічне дослідження емоційного стану безробітних осіб.....	5
Вронська В. Історія розвитку медсестринства та удосконалення діяльності медичних сестер дошкільних навчальних закладів.....	11
Гордійчук К. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників.....	15
Деревянко Н. «Допомога іншому» як стратегія просоціального розвитку особистості.....	20
Джеджеря О. Особливості емоційного переживання студентами актуальних ситуацій.....	25
Каргіна Н. Особливості надання психологічної допомоги особам з низьким рівнем психологічного благополуччя: можливості та обмеження.....	31
Клюйко Л. Психологічні чинники феномену суб'єктивного благополуччя та його впливу на задоволеність життям особистості.....	36
Корнієнко І. Дослідження житлового простору і його роль у емоційній саморегуляції особистості.....	42
Корчакова Н. Репутація групи як мотив дитячої просоціальності.....	48
Крюкова Л. Вплив емоційної сфери на процеси адаптації першокласника до навчального процесу..	57
Кулакова Л., Кулаков Р. Шляхи формування почуття власної гідності особистості в онтогенезі.....	64
Литвиненко С. А., Ямницький В. М. Психологічні особливості роботи з батьками в психотерапії дітей та підлітків.....	79
Михайлова І. Аналіз ефективності прийняття «сильної пози» як засобу корекції низького рівня самооцінки.....	75
Назаревич В. Соціальне вигнання як форма остракізації в навчальному середовищі.....	82
Омельченко Т. Експериментальне дослідження самооцінки реалізації життєвих цілей майбутніх практичних психологів.....	90
Павелків Р., Безлюдна В., Осьмак Л. Психологічний аналіз комунікативних бар'єрів майбутніх психологів	97
Примачок Л. Професійна компетентність як інструмент ефективного фахового становлення спеціаліста з фізичної реабілітації.....	106
Рудюк О. Факторна модель ціннісної структури суб'єктів освітнього процесу у вищій школі.....	116
Савуляк В. Особливості соціального сприймання у підлітковому віці.....	123
Слободянюк О., Радчук Г. Розвиток соціального інтелекту у студентів – майбутніх педагогів.....	129
Созонюк О. Психологічні особливості становлення професійної ідентичності майбутніх педагогів..	136
Сочинська Р. Емпіричне вивчення психологічних особливостей розвитку творчого потенціалу у підлітків.....	142
Сторож О. Роль креативності у розвитку творчої соціалізації особистості.....	147
Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці.....	154
Коломієць Т., Тачук В. Чинники задоволеності шлюбом на різних етапах дорослості.....	159
Філоненко Д. Структура мотивації досягнень особистості ІТ-спеціаліста.....	165
Хомич І. Факторна структура особистості молодшого школяра.....	173
Нуравтсева N. Psychological features of facilitative interaction in the process of organizing dialogues at the lessons at secondary school.....	180
Чмуневич Н., Павелків В. Особливості розуміння феномену свободи в підлітковому та юнацькому віці.....	190
Щербакова О. Емоційний інтелект та академічні здібності учнів старшого підліткового віку.....	195
Відомості про авторів	201