

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА

З психології

на тему: «Почуття самотності в юнацькому віці»

Студентки 3 курсу групи СОа14-20
Педагогічного факультету романо-
германської та української філології
спеціальності « 014 Середня освіта »
Бас Ренати Вадимівни

Науковий керівник: к.психол.н.доцент,
доцент кафедри психології і туризму
Кириленко Валентина Граціянівна

Національна шкала: _____
Кількість балів: _____
Оцінка ЄКТС: _____

Члени комісії:

_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)
_____	_____
(прізвище та ініціали)	(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	
1.1. Психологічний аналіз проблеми самотності.....	7
1.2. Проблема самотності в юнацьком віці.....	10
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА ЗАПОБІГАННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	
2.1. Процедура проведення та методики емпіричного дослідження.....	17
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	19
ВИСНОВКИ.....	23
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
ДОДАТКИ.....	28

АНОТАЦІЯ

Курсова робота «Почуття самотності в юнацькому віці»

Робота складається зі вступу, двох розділів, кожен з яких містить два підрозділи, висновки. Список літератури містить 22 джерела. Робота містить 31 сторінку.

Мета роботи: провести психологічний аналіз самотності в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження: юнаки 17-21 років

Предмет дослідження: особливості самотності в юнацькому віці

Метод дослідження: метод теоретичного аналізу спеціальної та психологічної літератури, тестування, кількісний і якісний аналіз емпіричних даних.

У першому розділі роботи було проведено дослідження основного поняття: проблеми самотності в юнацькому віці. Проаналізовані різні причини прояву цього відчуття, фактори що впливають на його появу та боротьбу з ним.

У другому розділі було організовано та проведено дослідження такими методами як: Діагностична методика «Рівень суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон) та “Опитувальник для визначення типу самотності” (С.Г. Корчагіна).

Ключові слова: юнаки, самотність, проблема, спостереження, самооцінка, психічний стан.

АННОТАЦІЯ

Coursework "Feeling of loneliness in youth"

The work consists of an introduction, two chapters, each of which contains two subsections, and conclusions. The bibliography contains 22 sources. The work contains 31 pages.

The purpose of the work: to conduct a psychological analysis of loneliness in youth.

The object of the study: young men aged 17-21

The subject of the study: peculiarities of loneliness in youth

Research methods: the method of theoretical analysis of special and psychological literature, testing, quantitative and qualitative analysis of empirical data.

In the first chapter of the work, a study of the main concept was carried out: the problem of loneliness in youth. Various reasons for the manifestation of this feeling, factors affecting its appearance and struggle with it are analyzed.

In the second chapter, research was organized and conducted using such methods as: Diagnostic technique "Level of subjective experience of loneliness" (D. Russell, M. Ferguson) and "Questionnaire for determining the type of loneliness" (S.G. Korchagina).

Key words: young people, loneliness, problem, observation, self-esteem, mental state.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Самотність виникає внаслідок втрати сенсу життя людини в сучасному суспільстві. Але справа не тільки в самій людині. Натомість це його проблема, а не його вина. “У наш стрімкий вік прийшло багато об’єктивних факторів, і не кожна людина може з ними впоратися самотійно. Тому ми кажемо, що наш час – це час відчуження і самотності” [4, с. 48].

Одним із таких факторів є перетворення почуття самотності в психологічну особливість, а перетворення його в одну з глобальних проблем людства можна вважати повною і універсальною перемогою сучасного наукового мислення.

Таким чином, на початку 20 століття наука увійшла в усі сфери людського життя і стала основною формою пізнання не тільки світу, а й самої людини. Виявилось, що людина “аналітично” поділена на складові частини (біохімічні чи фізіологічні процеси, анатомічна будова тощо). “Аналітична наука призвела до зникнення з масової свідомості ідеї унікальності та цілісності людини” [14, с. 68].

У результаті розвиток виробництва став вимагати від людини певних навичок, вона була доведена до автоматизму, як і праця, зовсім не цікавилася своїм внутрішнім світом і сприймала людину як одиницю праці.

Враховуючи все це, стає зрозуміло, що проблема самотності, яка завжди актуальна, сьогодні стала темою особливого інтересу. Вивченням змін у психіці людини, яка з якихось причин почувається самотньою, займається не тільки мистецтво, а й філософія, фізіологія, соціологія і, звичайно ж, психологія.

У результаті розвиток виробництва став вимагати від людини певної майстерності, був доведений до автоматизму, як і праця, зовсім не цікавився його внутрішнім світом і сприймав людину як трудову одиницю.

Враховуючи все вищесказане, стає зрозуміло, що проблема самотності, однаково актуальна в усі часи, стала темою особливого інтересу в наші дні. Вивченням змін у психіці людини, яка з тих чи інших причин відчуває самотність, займається не тільки мистецтво, але й філософія, фізіологія, соціологія і, звичайно, психологія.

Об'єкт дослідження: юнаки 17-21 років

Предметом вивчення є особливості самотності в юнацькому віці.

Мета нашого дослідження – провести психологічний аналіз самотності в юнацькому віці.

Відповідно до мети в нашій роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Проаналізувати психологічну літературу з проблеми самотності.
2. Емпіричним шляхом визначити особливості осіб юнацького віку, які відчувають себе самотніми.
3. Здійснити аналіз отриманих даних

Гіпотези дослідження:

1. Юнаки, що відчувають стан самотності, володіють певними особливими особливостями і особливостями спілкування, які викликають даний стан.

2. Стан самотності негативно впливає на комунікативні здібності підлітків і їх статус в колективі однолітків.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу спеціальної та психологічної літератури, тестування, кількісний і якісний аналіз емпіричних даних.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури, який налічує 25 найменувань. Загальний обсяг роботи 29 сторінок, з яких основного тексту – 24 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічний аналіз проблеми самотності

Самотність - дуже поширене явище в сучасному світі. Відчуття самотності в кожному віці має свої нюанси. Можливо, тільки у новонародженого немає жодного прояву цього почуття. На жаль, основною причиною і основною умовою дитячої самотності є зневажливе або зовсім байдуже ставлення батьків, які постійно зайняті матеріальним забезпеченням сім'ї. Вони піклуються про зовнішній світ, не звертаючи уваги на внутрішній світ дитини. Самотність у підлітковому віці набуває форми неприналежності до групи, розчарування в друзях, самоідентифікації тощо. У молодості це почуття пов'язане з особистим життям, у зрілому віці - проблемою безшлюбності, відсутністю взаєморозуміння в сім'ї, в старості - виходом на пенсію, втратою близьких. Ми звикли боятися самотності, сприймаємо її лише як негативне явище. За словами лікарів, самотні люди більш схильні до захворювань, ніж ті, хто має сім'ю. Вони мають вищий ризик серцево-судинних захворювань і коротшу тривалість життя. Психологи стверджують, що самотність негативно впливає на задоволеність життям, настрої людей, особливо літніх, викликає песимістичний погляд на майбутнє [22].

У філософському енциклопедичному словнику під редакцією В. Шинкарука самотність трактується як «екзистенціальний стан людського буття, у межах якого відбувається зовнішнє чи внутрішнє роз'єднання людей». У «Новітньому філософському словнику» самотність — це стан і відчуття людини в ситуації реальної чи уявної комунікативної депривації. У рамках цього поняття виділяють два види - позитивний (самотність) і негативний (ізоляція) відкриття і самовизначення. Є кілька факторів, які можуть викликати самотність. Наприклад, це може бути низька самооцінка, яка призводить до уникнення контактів з іншими людьми через страх критики.

Самотність – поширене явище у великих містах, де спілкування з різними людьми короткочасне і поверхневе, а на встановлення тривалих стосунків не вистачає часу. Втрата коханої людини як ніщо інше сприяє почуттю самотності. Людина, яка втратила чоловіка або іншого члена сім'ї, втрачає сенс життя. Бажання одружитися, розлучитися, жити окремо також створює відчуття самотності. Літні люди часто відчуваються самотніми. Хоча родичі та друзі час від часу відвідують їх, вони можуть залишатися самі на кілька днів або навіть тижнів. Відчуття самотності з'являється також при переїзді на нове місце або за кордон. Самотність стосується двох станів: зовнішнього і внутрішнього, тісно пов'язаних, але не однакових.

Внутрішня самотність є результатом конфлікту людини з самою собою, яку можна подолати лише через екзистенціальне (внутрішнє) спілкування. Зовнішня самотність може бути результатом конфлікту між людиною та її соціальним оточенням (аварія, конфлікт, катастрофа, лихо тощо). Стан самотності створює складну взаємодію різних емоцій і почуттів. Можливо, причини такої незадоволеності криються в самооцінці [1].

Зв'язок між низькою самооцінкою та самотністю можна пояснити двома способами: по-перше, низька самооцінка змушує людину відчужувати своє внутрішнє Я, і по-друге, низька самооцінка супроводжує таку систему стосунків і поведінкові реакції, що ускладнюють спонтанне міжособистісне спілкування. Самотність ділиться на два види: явне і приховане (приховане від оточення). Явна самотність - це відсутність контакту з людьми, людина хоче спілкуватися, але не може. Набагато частіше зустрічається самотність у прихованій формі. Людина завжди оточена людьми, спілкується з ними, але при цьому відчуває себе відчуженою. Всі ці люди йому не потрібні, точніше, особливої любові і прихильності він до них не відчуває, вони йому легко замінюються [23, с.67].

Проблема прихованої самотності дуже поширена серед молоді. Вона виникає тому, що людина відчуває, що її ніхто не розуміє. Самотність - це коли людина перебуває бути з іншими людьми або сама.

Л. Г. Сокурянська пише: «Загальновідомо, що емоційна сфера відіграє важливу роль у сприйнятті світу молоддю. Вона суттєво визначає стратегічні відносини людини, відповідність її дій життєвій ситуації, функціональний тонус людини, її психологічне та соціальне самопочуття. Аналізуючи явище самотності в молодіжному середовищі, особливо в студентському, він зазначає, що в деяких випадках самотність є для людини ліками, а в деяких може бути отрутою. Деякі молоді люди мріють про самотність, деякі намагаються уникнути цього почуття будь-якими способами. Велику роль у виникненні самотності відіграє соціальна адаптація – явище, пов'язане з індивідуальними особливостями людини та становищем людини в суспільстві. Феномен самотності виникає при невдалій адаптації. Через страх перед негативними результатами прояву ініціативи у налагодженні міжособистісних стосунків людині стає все важче подолати самотність, а страх, який виник внаслідок попереднього невдалого досвіду, сприяє створенню ситуації, яка ще більше зміцнює відчуття самотності.. Людина може подолати самотність лише тоді, коли вона психологічно відкрита до конструктивного спілкування, бачить цінність іншого “Я”, поважає його, намагається зрозуміти [21].

Однією з основ, яка об'єднує людей і долає самотність, є любов. «І перш за все ми хочемо повністю подолати самотність. Любов здається нам єдиною емоцією, здатною її подолати. У молодшому віці, в тому числі в підлітковому, часто виникає відчуття відокремленості, відмінності від інших, унікальності. Водночас маленька дитина відчуває потребу бути схожою на інших і не відрізнятися від однолітків, сприймає спілкування з іншими. Найголовніша життєва цінність. Звичайно, багато залежить від нас. Поки ми самі не захочемо вибратися з шкаралупи самотності, ніхто нам у цьому не допоможе. Люди рідко бувають щасливі. бо ніколи не знають, чого хочуть. Коли вони самотні, вони мріють знайти когось, кому буде добре з ними, але якщо це станеться, люди мріють знову залишитися на самоті, а отже, опиняються в пошуках щастя, вони прирікають на вічний

розстріл.Самотність неможливо повністю подолати, але, мабуть, і непотрібно. Сучасна людина повинна зрозуміти сутність самотності. Людина, перш за все, має бути внутрішньо вільною, і водночас людська діяльність має назву має стати об'єктом [4, с.78].

А це означає: опанувати глибину міжособистісного спілкування, навчитися жити в умовах зростаючої соціокультурної комунікації, знайти мову позасуб'єктних стосунків з природою. Коли мова йде про екзистенціальну самотність, необхідно навчитися сприймати її як необхідну частину нашого існування, перетворювати її на самотність, яка відновлює природність і наповнення.

1.2. Проблема самотності в юнацькому віці

У юнацькому віці молодь стикається з кризою розуміння сенсу життя, внаслідок чого виникає:

- знаходження свого місця в системі суспільних відносин; критичне сприйняття спільного з дорослими життєвого простору;
- прагнення до самовизначення (професійного, особистісного, індивідуального) та самореалізації; актуалізація потреби в самоповазі; юнацький максималізм/

На думку Наумової, основні процеси самоусвідомлення молоді тісно пов'язані з переживанням самотності.

Це впливає на формування ставлення людини до себе (емоційні прояви самотності), розуміння себе як особистості (когнітивні прояви самотності), риси характеру та вибір моделі поведінки (поведінкові прояви самотності).

За словами Наумової, людина, яка переживає самотність, бачить невідповідність між собою та образом, якому хоче відповідати. Це, на його думку, є позитивним результатом даного явища, оскільки, розуміючи неузгодженість, людина починає мобілізувати сили для саморозвитку. Позитивним можна назвати і те, що самотність може служити індикатором

незадовільної життєвої ситуації. Таким чином він спонукав до зміни та розвитку внутрішнього потенціалу людини.

Самотність в контексті юності може бути пов'язана з такими життєвими подіями: виїздом з батьківського дому, посиленням контексту соціальних відносин, потребою в освоєнні майбутнього, побудовою інтимних особистих відносин. Виходячи з типології, розробленої Наумовою, юнацька самотність визначалася як «внутрішньо позитивний» процес: «...молода людина, на відміну від підлітка, починає розуміти або інтуїтивно припускати важливу позитивну роль самотності у формуванні її особистості. . і може обрати свідому самотність».

Позитивне ставлення молоді до самотності має конструктивний зміст і мотивацію. Тому що це дає вам свободу керувати своїми інтересами, бажаннями та потребами. У цьому стані ізоляції відкривається можливість самодослідження та самовизначення.

Таким чином, вивчаючи особливості формування психіки в молодості, ми дійшли висновку, що в цьому віці людині необхідна відокремленість для пошуку свого «Я», самореалізації, інтроспективного спостереження. реакції та емоції загострюються. Ці фактори можуть виступати фактором виникнення почуття самотності, але при правильному підході до усунення негативних наслідків цього явища самотність може бути позитивним явищем у підлітковому віці.

Вивчення наукових джерел, присвячених позитивним і негативним наслідкам самотності, дозволяє зробити висновок, що до недавнього часу самотність мала негативну конотацію, і більшість робіт психологів були зосереджені на вивченні деструктивності цього явища. Лише з кінця ХХ століття психологи запропонували інший підхід до переосмислення якості самотності як ресурсу. Змінюючи своє суб'єктивне ставлення до самотності, люди, які страждають від негативних аспектів цього стану, можуть переоцінити своє становище та ефективніше використовувати свої можливості.

Більшість людей часом почувалися самотніми. Вважається, що самотність поширена серед літніх людей, але дослідники довели, що це не правда. Епоха самотності далека від думки. Згідно з дослідженнями, сучасна молодь відчувається більш самотньою, ніж літні люди. Найбільше ця неприємна емоція відчувається в перехідному віці - від 16 до 24 років. У цьому віці близько 40% учасників відзначили, що часто відчуваються самотніми. Лише 27% виявлено серед людей старше 75 років. Такі результати пояснюються тим, що в перехідний період люди часто ходять до школи та виходять з дому. Вони повинні попрощатися зі своїми друзями та звичним способом життя, шукаючи своє місце у світі. Зима вважається «найсамотнішою порою року» і змушує більшу частину дня проводити вдома. Однак опитування показало, що для самотніх людей пора року не має значення. Деякі навіть відзначили, що найгірше відчуваються влітку, коли всі знайомі їдуть у відпустку. Понад 40% респондентів зазначили, що самотність викликає позитивні емоції. Психологи вважають, що таке відчуття приємне «по дрібницях». Якщо людина тривалий час відчувається самотньою, це призводить до депресії та загального погіршення самопочуття [6].

Відомий американський хірург Вівек Мерфі вважає, що прогресуюча самотність у США є більшою проблемою, ніж куріння чи ожиріння. На початку цього року у Великій Британії було створено спеціальний відділ для задоволення психосоціальних та медичних потреб самотніх людей - Ministry of Loneliness. Доктор Еллен, яка брала участь у дослідженні в Каліфорнії, дійшла наступного висновку:

1. Негативне спостереження : самотність у дорослому віці пов'язана з поганим психічним здоров'ям, вживанням психоактивних речовин, когнітивними порушеннями та фізичними порушеннями, пов'язаними з поганим здоров'ям, включаючи: недоїдання, гіпертонію та розлади сну.

2. Люди, яких вважали розумними, рідше були самотніми. Поведінка, визначена як «уважна», включає емпатію, співчуття та саморефлексію, які допомагають ефективно боротися з самотністю та запобігати їй [18].

Іноді деякі люди неправильно розуміють самотність. Насправді це почуття не залежить від кількості їхніх друзів. Це не означає, що у вас немає когось або когось із знайомих, з ким можна провести вихідні. Це внутрішнє відчуття. Хтось просто зрідка спілкується з оточуючими, а хтось завжди в оточенні людей, але відчуває те саме. “Друзі” в соціальних мережах — це не зовсім те саме, що приємна людина, з якою можна подивитися фільм або випити чашку кави.

Психологи виділяють три фактори, які впливають на ступінь самотності людини:

1) слабкість через відсутність спілкування. Кожна людина має генетично обумовлену потребу в соціальній інтеграції, тому необхідний рівень соціалізації різний. Чим більше відчувається потреба в спілкуванні, тим важче її задовольнити і тим більший ризик самотності;

2) вміння контролювати емоції і не тільки зовні, а й зсередини. Кожен страждає, коли його потреба в спілкуванні не задовольняється, а якщо самотність триває довго, воно може перерости в справжню депресію. Уміння контролювати свої емоції впливає на емоційний стан людини. Коли ви постійно перебуваєте в депресії, ви можете почати неправильно тлумачити наміри інших. Здається, вони намагаються уникнути спілкування з вами;

3) очікування та уявлення про інших. Те, що ви відчуваєте себе непотрібним, не означає, що у вас немає навичок спілкування. У цьому випадку і бажання, і можливості його використовувати буде менше.

Зручно виділити три типи самотності: хронічну, ситуативну і транзиторну. Хронічна самотність виникає, коли людина протягом тривалого періоду часу не в змозі створити задовільні стосунки зі значущими людьми. Ситуативна самотність зазвичай виникає внаслідок різноманітних стресових подій у житті людини (смерть близької людини, розрив шлюбу, інтимні стосунки з другою половинкою). Переживши важкі випробування, самотня людина відчуває це почуття в залежності від ситуації, як правило, принижуючи себе своєю втратою і частково або повністю долаючи почуття

самотності. Тимчасова самотність виражається в короткочасних нападах самотності, які повністю проходять безслідно. Спосіб реагування особи на самотність – депресія чи агресія – залежить від того, як людина пояснює свій стан [7, с.49].

У внутрішньому локусі контролю це часто депресія, у зовнішньому локусі контролю агресія. Значна схильність до покірності або ворожості позитивно асоціюється з самотністю. Самотність часто виникає з незалежних від людини причин. Відвство, розлучення чи розрив стосунків є найпоширенішими соціальними причинами самотності. У таких випадках це відбувається внаслідок соціально-психологічної ізоляції людини. Втрата одного з батьків через розлучення або відсутність емоційно близьких, надійних стосунків і батьківської підтримки в дитинстві може призвести до чутливості людини до самотності в дорослому віці. Душевна рана, отримана в дитинстві, стає характерною особистісною вразливістю дорослої людини, яка зберігається протягом тривалого часу, іноді протягом усього життя, і змушує таких людей сильніше реагувати на сепарацію та соціальну ізоляцію. Немає однозначної відповіді, що краще для здоров'я - цілібат або шлюб. Тільки хороші, емоційно здорові відносини приносять користь, а невдалі стосунки, безсумнівно, шкодять [18].

Ось кілька порад від психологів, як зменшити негативний вплив самотності. Перестаньте оцінювати свої почуття. Звинувачувати себе в цьому неефективно і неправильно. Це нормально почуватися самотнім без серйозних і значущих стосунків. Зрозумійте, що ваша проблема не унікальна. Сучасне мобільне суспільство постійно рухається, що ускладнює встановлення та підтримку стосунків. Прийняття самотності як частини людського стану може допомогти вам знайти енергію, щоб впоратися з нею. Проаналізуйте своє дитинство. Самотність, яку ми відчуваємо в школі чи дитячому садку, тісно пов'язана з тим, що ми відчуваємо дорослими, і тим, як ми з цим справляємося. Оскільки ми не отримували достатньо любові в дитинстві, ми можемо відчувати себе приголомшеними. Часто самотність

починається з бійки за друзів, кепкувань, розбіжностей в інтересах. Немає монотейстичного способу втекти від самотності. Найголовніше – прийняти себе і свої почуття [7].

Висновки до першого розділу

Отож самотність, насправді, явище дуже поширене і, залежно від віку та причини, воно по-різному проявляється та має свої нюанси. І підлітковому віці - це неприналежність до групи та розчарування в друзях. У молодості це пов'язано з особистим життям. У дорослому, зрілому віці - це ж проблема відсутності шлюбу, непорозуміння в сім'ї або ж втратою близьких. Та не слід завжди сприймати її як проблему. Екзистенціальну самотність необхідно навчитися сприймати як необхідну частину нашого існування, а як ту, що відновлює природність та наповнення.

В юнацькому віці кожна людина стикається з кризою розуміння сенсу життя, знаходження свого місця в цьому світі, прагнення до самовизначення. І можна сказати, що в такий час, самотність слугує допоміжним чинником. Адже людина яка переживає це відчуття помічає невідповідність між собою та образом, якому хоче відповідати. І це допомагає людині мобілізувати сили для саморозвитку, це спонукає до змін та розвитку внутрішнього потенціалу людини.

Дослідження показують, що молодь більше почувається самотньою, ніж літні люди. Адже у цей період відбувається багато змін: вихід із дому, прощання із друзями та пошук свого місця у світі.

Було досліджено багато цікавих та новітніх речей про людей, що почуваються самотніми. У багатьох людей в дорослому віці самотність пов'язана з вживанням психоактивних речовин, когнітивними та фізичними порушеннями. Люди яких вважали розумними, рідше буди самотніми, бо їхня поведінка включає такі фактори, що запобігають самотності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження самотності у юнацькому віці.

Теоретичний аналіз наукової літератури з вивчення емоційного інтелекту дозволяє розглядати цей феномен як сукупність розумових здібностей ідентифікувати, розуміти та керувати емоціями [16].

Це показник здатності людини спілкуватися, розуміти свої емоції, контролювати їх і розуміти почуття інших людей. Недостатній рівень розвитку цих навичок у молоді призводить до виникнення складного негативного переживання самотності, яке супроводжується відчуттям відчуженості, ізоляції, непотрібності тощо. Високий рівень розвитку емоційного інтелекту, навпаки, забезпечує позитивний досвід самотності, що дозволяє людині виразити свою індивідуальність. З метою вивчення особливостей переживання самотності у молоді та його зв'язку з рівнем розвитку емоційного інтелекту було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти 3 курсу групи СОа14-20 Київського національного лінгвістичного університету. Вибірка складала 13 респондентів.

Проведення експериментальних досліджень передбачає вирішення такого завдання:

1. Вивчити основні аспекти самотності в молодості.

Коротко зупинимося на використаних методах дослідження:

1. Діагностична методика «Рівень суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон) дала змогу визначити частоту та інтенсивність суб'єктивного переживання самотності [10].

Методика складається з 20 тверджень: 11 негативних тверджень, що вказують на наявність самотності («lonely») і 9 позитивних слів («not alone»). Підрахунок результатів проводився за ключем, де загальна кількість кожного з чотирьох варіантів відповіді множиться на певне число, а потім результати складаються. Текст методики та ключ до розрахунку результатів наведено в Додатку А.

Для вивчення переважаючого типу самотності використовувався «Опитувальник для визначення типу самотності» (С.Г. Корчагіна). Цей метод включає 30 тверджень, спрямованих на визначення того, який тип самотності переважає у респондента: дифузна, ізольована чи дисоційована. Так, дифузний стан самотності проявляється в надмірній сумнівності у стосунках з оточуючими, а також у протиріччях особистісних і поведінкових проявів. Тривога, відсутність співпраці та низький рівень емпатії спостерігаються в чужому стані самотності. Дисоційований стан самотності відчувається дуже гостро і відображається різкою зміною ставлення до оточуючих [11]. Дослідження за цією методикою вимагають від респондентів чітких відповідей на закриті запитання, враховуючи відповідність висловлювань самосприйняттю суб'єкта. Текст методики наведено в Додатку А.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження

Аналіз результатів верифікаційного експерименту виявив 30% респондентів за методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, що дозволяє визначити рівень суб'єктивного відчуття самотності. суб'єктивне відчуття самотності високе, а 43% мають середній рівень самотності. У свою чергу, 27% респондентів мають низький рівень самотності.

Кількісні показники отриманих результатів подано на рис. 2.1.

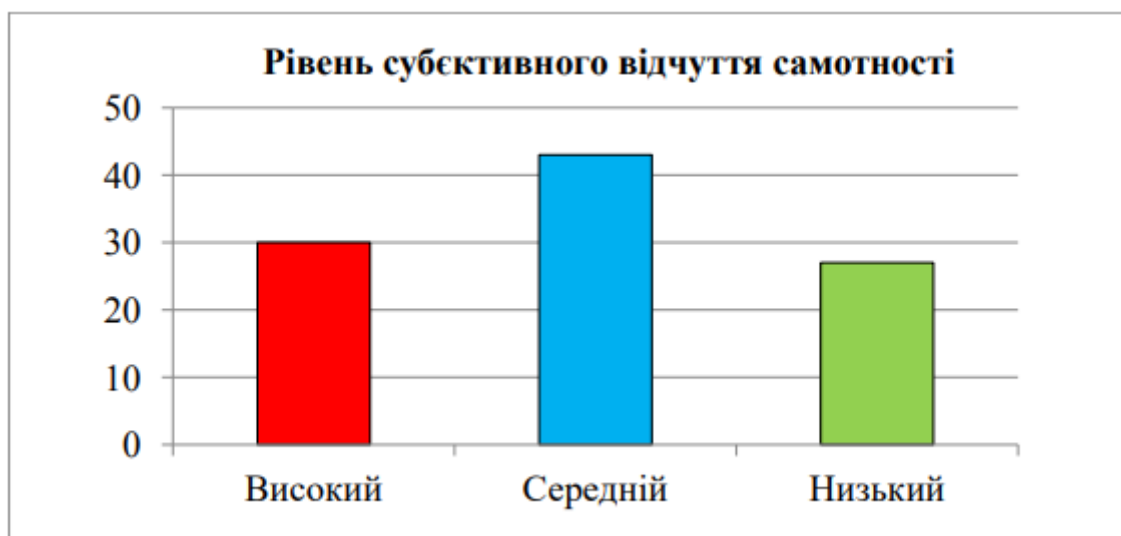


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д.Рассела і М.Фергюсона)

Що стосується якісного аналізу загального показника суб'єктивного відчуття самотності, то середній рівень показує, що респонденти не повністю задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, їм властиве глибоке відчуття самотності лише іноді, у певному житті. Ситуації, переважно негативні щодо цього стану. Високий рівень низької самооцінки, серйозні труднощі у встановленні зв'язків, спілкуванні, відчуття ізоляції з негативним ставленням до самотності. Лише 27% усієї вибірки мають низький рівень суб'єктивної самотності, тобто повністю впевнені в собі, задоволені своїми соціальними та емоційними зв'язками, легко встановлюють нові, позитивно дивляться на життя та почуваються самотніми. Щоб вони мали позитивний досвід.

Таким чином, суб'єктивне переживання самотності проявляється у кожного респондента з різною силою і відрізняється за характером свого прояву. Середній рівень суб'єктивного відчуття самотності 0 10 20 30 40 50 Високий Середній Низький Група респондентів із найвищим рівнем та найменша група з найнижчим рівнем переживання цього почуття. Результати дослідження показали, що групи дівчат відчували самотність більше, ніж

групи хлопців. Іншими словами, дівчата частіше і гостріше відчувають самотність.

Для визначення самотності як багатомірного феномену, що містить як негативні сторони, що лежать на поверхні, так і позитивні, які відіграють важливу роль у розвитку особистості використаний «Диференціальний опитувальник самотності». Сума субшкал дала можливість отримати інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування» та «Позитивна самотність» кількісні показники яких подані на рисунку 2.2.

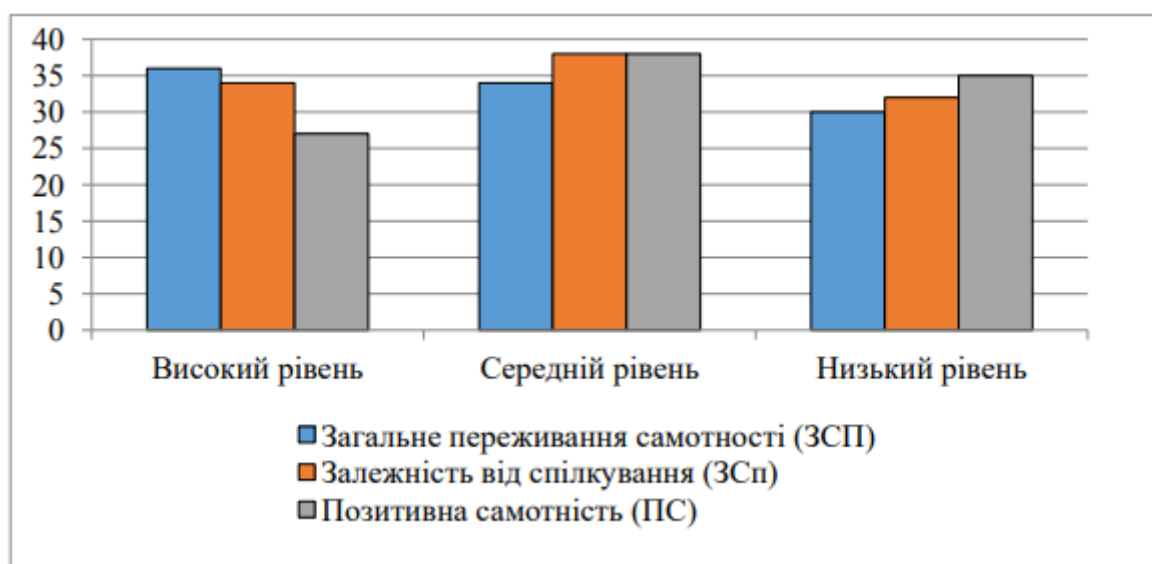


Рис. 2.2. Інтегральні показники переживання самотності

Результати дослідження наведені на рис. 2.3.

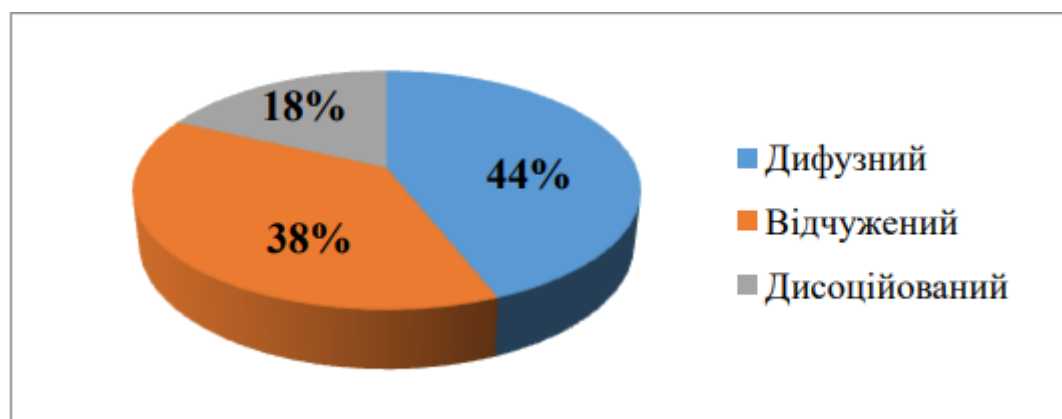


Рис. 2.3. Види переживання самотності

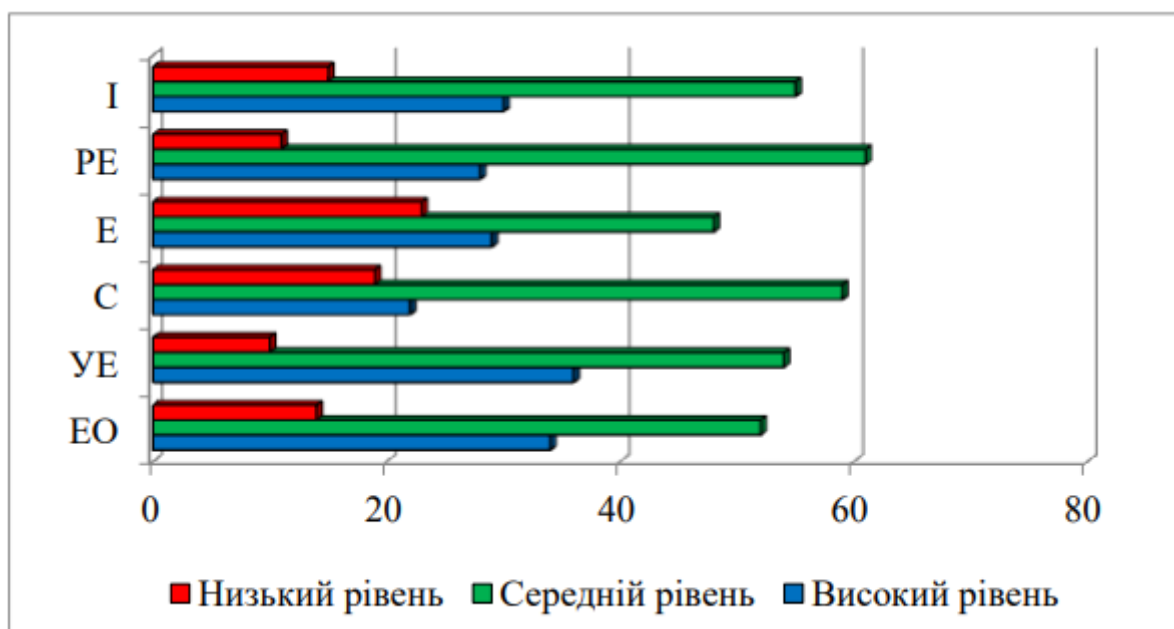
Так, як показано на діаграмі, високий рівень загальної самотності мають 36% респондентів, середній – 34%, низький – 30%. Високі рівні вказують на недостатню кількість інтимних стосунків, страх інтимних стосунків і глибоке почуття самотності. Надмірна залежність від оточуючих не дозволяє особистості знайти позитивні сторони самотності. Низькими є респонденти, які не відчують браку емоційно значущих зв'язків і не почуваються самотніми.

34% респондентів мають високий бал за шкалою «Комунікаційна залежність», мають гострий дефіцит спілкування, фізичну самотність, замкнутість, негативне ставлення до самотності, середній рівень за цією шкалою виявився. Говорячи про залежність свого спілкування від ситуації, конкретних обставин і настрою, низький рівень респондентів (32%) вказує на достатні соціальні контакти, задоволеність обсягом доступного спілкування, можливість усамітнитися без негативних переживань. Результати шкали «Позитивна самотність» свідчать про здатність респондентів насолоджуватися самотою, отримувати від неї ресурс для саморозвитку, не боятися самотності, а інколи добровільно ізолюватися. Наприклад, 27% респондентів за цією шкалою мають високий результат, що означає позитивне ставлення до самотності, 38% – середній рівень, а 35% не бачать нічого хорошого в тому, щоб залишитися наодинці з собою. всупереч. Для визначення переважного типу самотності використано «Опитувальник для визначення типу самотності» С.Г. Корчагіна.

Як видно з діаграми, 44% респондентів характеризуються дифузним типом самотності. Такі люди дуже підозріло ставляться до інших у міжособистісних стосунках, мають непослідовність у своїй зовнішності та поведінці, їм важко довіряти іншим, але вони все ж будують стосунки, щоб підтвердити свою важливість. Такі люди гостро реагують на стрес, шукають співчуття та підтримки в оточуючих, але їхня поведінка призводить до зворотного ефекту, внаслідок чого поглиблюється переживання самотності, з'являється розчарування, тривога та втрата сенсу життя. 38% респондентів

мають дивний тип самотності. У таких людей низький рівень емпатії, їм важко бути в команді, співпрацювати з іншими, але в той же час вони дуже збудливі, емоційні і залежні від спілкування з іншими людьми, тому що вони почуваються іншими людьми. Він нікому не потрібен, інші його відкидають. Вони почуваються некомфортно в своєму оточенні, через що втрачають важливі відносини, зв'язки, близькість і спілкування.

Дисоціативний тип самотності властивий 18% респондентів. Для людей характерні раптові зміни ідентичності та поведінки по відношенню до оточуючих з деякою демонстративною зовнішністю. У поєднанні з тривогою, перебудженням, конфліктами, співчуттям і покірністю такі люди дуже важко відчують самотність.



ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз філософсько-психологічних досліджень довів існування різних методів дослідження самотності. Самотність – це багатогранне соціально-психологічне явище, складний процес взаємодії когнітивних і афективних компонентів, надання особистісного значення об'єктивним ситуаціям, внутрішнього дискомфорту, депресії, ізоляції та відчуження, а з іншого боку, може може сприяти самореалізації, самопізнанню та саморозвитку особистості. Відчуття самотності часто

відображає положення людини в суспільстві. Негативне переживання самотності у молоді виникає внаслідок необ'єктивності в оцінці властивостей людини та відсутності близьких емоційних стосунків.

З метою визначення оптимального діагностичного інструменту для дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та особливостями переживання самотності у молоді ми обрали наступні напрями дослідження:

- виявити основні аспекти самотності у молоді;
- визначити особливості розвитку емоційного інтелекту молоді;

Методи, використані під час експерименту для реалізації цього завдання: методика діагностики "рівня суб'єктивного переживання самотності" (Д. Рассел, М. Фергюсон); "Опитувальник для визначення типу самотності" (С.Г. Корчагіна).

За результатами експерименту було виявлено, що респонденти, у яких простежуються завищені показники почуття самотності, ізольованості, нестачі спілкування. В свою чергу, респонденти, які обізнані в тому, що відчувають, вміють керувати своїми переживаннями, здатні розуміти почуття інших виявляють позитивне ставлення до самотності, вбачають в ній ресурс. Більшою мірою молоді притаманний дифузний вид самотності, який характеризується болючим реагуванням на стреси, пошуком співчуття, підтримки від інших людей. При цьому, дані реакції поєднуються з неадекватними емоційними та поведінковими проявами, що призводить до протилежного ефекту і посилення почуття самотності.

Особи, що показали низький рівень суб'єктивного переживання самотності досить добре управляють своїми емоціями та почуттями. Юнаки, які гостро відчувають почуття відчуженості недостатньо вміють проявляти співпереживання та емпатію до інших, розділяти з оточуючими їх емоційні прояви. Така відсутність уваги до чужих почуттів пояснюється тим, що такі люди відчувають труднощі в оцінці, розумінні та диференціації емоційних станів інших, що не дає їм зближуватися, і мати міцні соціальні зв'язки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування // Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна: Серія: Психологія. Харків, 2010. № 902. С. 13–18.
2. Бугайцова А.С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2016. Вип. 1. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_3
3. Бердяев Н.А. Философия свободного духа. Москва: Республика, 1994. 480 с.
4. Гасанова П.Г., Омарова К.М. Психология одиночества: учебнометодическое пособие. Киев: Общество с ограниченной ответственностью Финансовая Рада Украины (Киев), 2017. 76 с.
5. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm
6. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57.
7. Гудзь Т.О. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С.21–24.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
9. Железнякова Ю.В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність» // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 45(2). С. 65–72.

10. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості. дисс.... докт. психол. наук: 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
11. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві // Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: зб. 81 матеріалів Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, 85 співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій. Суми, 2012. С. 108–111.
12. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у юнацькому віці: автореферат... канд. психологічних наук, спец.: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.
13. Коломієць Л.І., Григоруk Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). С. 59–69.
14. Конопелько Е.В. Особенности эмоционального интеллекта и субъективного ощущения одиночества у интернет-зависимых студентов. Психологопедагогические проблемы личности и общества: материалы Междунар. науч.-практ. конф. (20 февраля 2014 года). Днепропетровск, 2014. С.190– 192.
15. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38. 29.
16. Лисенко Л.М., Костіна К.В. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. Вип. 46(2). С. 160–170.
17. Макаренко П.В. Психологічні особливості переживання працівниками ОВС стану самотності. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 3. С. 263–267.

18. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / автор І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с. 34.
19. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
20. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання самотності // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P.83–86.
21. Олейник Н.О. Факторна модель переживання самотності. Психологічні перспективи. Випуск 27. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2016. С. 125– 136. 41.
22. Осадча Н.О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості // Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2 (71) 2016. С. 136–145.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон)

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте поступово кожне і оцініть з точки зору частоти їх прояву відносно Вашого життя при допомозі чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант відмітьте знаком «+».

Текст опитувальника:

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація:

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «інколи» – на два, «рідко» – на один і «ніколи» - на 0. Отримані результати додаються. Максимально можливий показник 86 самотності – 60 балів. Високу ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 – середній рівень.

Опитувальник визначення виду самотності (С.Г. Корчагіна)

Призначення тесту: визначення та глибини переживання самотності, та його виду.

Шкали: дифузна, відчужуюча, дисоційована самотність.

Інструкція до тесту: Вам пропонується 30 запитань чи тверджень та 2 варіанта відповідей на них (так чи ні), виберете той, який найбільш відповідає вашому уявленню себе.

Текст опитувальника:

1. Чи думаєте Ви про те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік у дружньому спілкуванні?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко впораються і без Вас)?
5. Чи побоюєтеся Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?
6. Чи здається вам, що ваша смерть не принесе особливих страждань близьким та друзям?
7. Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви почуваетесь "своїм"?
8. Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття щодо по відношенню до однієї й тієї ж людини?
9. Ваші почуття мають часом екстремальний характер?
10. Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від цього світу», все у Вас не так,

як у інших?

11. Ви більше прагнете своїх друзів, ніж вони до Вас?

12. Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж одержуєте від них?

13. У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншому людині?

14. Чи знаходите Ви засоби повною мірою висловити своє співпереживання

страждає?

15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття)

чимось безповоротно пішов?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?

17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку, помилку?

18. Чи хотілося б Вам якось змінити себе?

19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?

20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?

21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?

22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтесь від їх і загалом – «чужий»?

23. Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?

24. Вам подобається бути віч-на-віч із собою?

25. Коли Ви відчуваєте, що не подобаєтеся комусь, чи прагнете змінити себе думку?

26. Чи прагнете Ви до того, щоб усі і завжди Вас правильно розуміли?

27. Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?

28. Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (Реакцією, словом)?

29. Чи трапляється так, що Ви не можете встановити влаштовують Вас відносини?

30. Чи було колись так, що Ви почували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

Стан самотності (без визначення виду):

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Диффузне		Відчужене		Диссоційоване	
+	-	+	-	+	-
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	

