

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

КУРСОВА РОБОТА
з вікової психології на тему:
«Психологічні особливості самотності в юнацькому віці»

Студентки III курсу групи ПС 01-20
факультету туризму, бізнесу та психології
спеціальності «053 Психологія»

Науковий керівник: к. психол. н., доцент
Бабатіна С.І.
кафедра психології і туризму
Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС _____

Члени комісії:

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

КИЇВ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. НАУКОВІ ВІДОМОСТІ ПРО ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Особливості періоду юнацького віку.....	6
1.2. Відомості про феномен «самотності» та його типи.....	8
1.3. Вплив самотності на психологічний розвиток юнаків.....	11
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ I.....	13
РОЗДІЛ II. МЕТОДИКИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	14
2.1. Методи дослідження самотності в юнацькому віці.....	14
2.2. Короткий огляд методик що характеризують переживання самотності...	15
2.2.1. Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA).....	16
2.2.2. Диференціальна шкала самотності (DLS).....	16
2.2.3. Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS).....	17
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ II	18
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ...	19
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	19
3.2. Статистичний аналіз показників віддчуття самотності та її відсутності серед опитаних.....	21
3.3. Співвідношення результатів вказуючих на емоційну та соціальну самотність серед респондентів.....	23
3.4. Методологічні рекомендації щодо вирішення проблеми самотності серед юнаків та юначок.....	26
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ III	28
ВИСНОВКИ	29
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	35
РЕЗЮМЕ.....	46

ВСТУП

Актуальність. Дослідження самотності юнаків у ХХІ столітті полягає в тому, що ця проблема стає все більш поширеною та зростає її значущість у сучасному суспільстві. З огляду на нестачу комплексних досліджень цієї проблеми та незначної кількості наукової літератури щодо даної теми, вивчення самотності серед юнаків виявляється надзвичайно актуальним.

Із невеликої кількості уже існуючих досліджень самотності, більшість з яких спрямована на вивчення цього феномену серед осіб похилого віку або школярів, однак юнаки, які зіштовхуються із викликами переходу від дитинства до дорослого життя, вивчені недостатньо.

Різні чинники можуть призводити до відчуття соціальної чи емоційної самотності серед юнаків, ігнорування якої може мати негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я та розвитку.

Крім того, самотність може впливати на успішність, фізичне самопочуття, появу стресів, депресії, тривожності та інших психічних розладів. Враховуючи зростаючу проблему покращення психологічного здоров'я в сучасному суспільстві, дослідження самотності юнаків може сприяти розробці ефективних стратегій підтримки та профілактики таких проблем.

Дослідження цього питання дозволить науковцям виявити фактори, які призводять до самотності серед юнаків, та її довготривалих наслідків на психічне здоров'я, соціальні зв'язки, а також професійний та особистісний розвиток. Це може стати важливим фундаментом для створення інноваційних методів підтримки та соціалізації юнаків, які страждають від самотності.

Крім того, вивчення проблеми самотності серед юнаків може сприяти поширенню обговорень про психічне здоров'я та добробут молоді, а також сприяти формуванню більш здорового, стійкого та підтримуючого суспільства ідентифікації ролі гендерних стереотипів, сімейних факторів та освітньої системи у формуванні відчуття самотності. Це може забезпечити додаткові знання для розробки цілеспрямованих методик, які враховують індивідуальні та соціокультурні особливості юнаків.

Виходячи з уже вказаного, можемо чітко говорити про те, що питання самотності у юнацькому є надважливим. При цьому, не менш актуальним є й теоретичне дослідження цього питання, адже тема хоч і є важливою, проте на жаль немає достатнього теоретичного забезпечення та її дослідження. Варто зазначити, що дана тема досліджувалася у різних напрямках невеликою низкою вчених: Л.

Хоклі, Р. Вейс, Е. Фромм, Дж. Коен-Мансфілд, Е. Кліненберг, Г. Салліван, Д. Перлман, Д. Рассел, К. Мустакас, Л. Пеплау, М. Фергюсон, Т. Тілбург, Дж. Гірвельд, Ф. Фромм-Рейхман, К. Роджерс, К. Боумен, Ф. Слейтер, Д. Рісмен, К. Хорні та інші.

Об'єкт дослідження полягає у процесі формування особистості під час юнацького віку.

Предметом дослідження виступає відчуття та переживання самотності серед юнаків у їхньому переході до дорослого життя.

Гіпотеза дослідження – у юнацькому віці різні типи самотності, такі як соціальна та емоційна є нерівномірно представленими серед юнаків та юначок.

Мета дослідження – розглянути психологічні особливості самотності в юнацькому віці, її причин та наслідків, розгляд можливих шляхів подолання цього явища, а також визначення ефективних психологічних і педагогічних методів попередження та корекції самотності в юнацькому віці.

Відповідно до нашої постановки проблеми, ми виділили такі **завдання**:

– Зібрати та проаналізувати наукові джерела, які стосуються теми самотності в юнацькому віці, зокрема щодо психологічних особливостей самотності, її причин та наслідків.

– Дослідити психологічні особливості самотності в юнацькому віці на основі аналізу відповідних наукових джерел та проведення власного дослідження.

– Схарактеризувати вплив самотності на формування психологічного стану підлітка та його поведінку.

– Виявити можливі методи психологічної підтримки підлітків, які досвідчують самотність, включаючи програми соціальної адаптації та психотерапії.

Методи дослідження: Теоретичні: аналіз літератури; аналіз базових понять дослідження; причинно-наслідковий аналіз досліджуваних явищ; прогнозування. Практичні: застосовано психодіагностичні тести «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA) V3», «Диференціальна шкала самотності (DLS)», «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)».

Теоретична значущість роботи полягає в розширенні знань про психологічні аспекти самотності та визначенні факторів ризику, що можуть спричинити почуття самотності у підлітків.

Практична значущість полягає в розробці ефективних психологічних програм для підтримки юнаків, які страждають від самотності, підвищенні обізнаності суспільства щодо проблеми та забезпеченні підтримки соціальних програм для підлітків.

Отримані дані можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками, науковцями у галузі психології та соціальних наук, а також представників органів влади, які розробляють та фінансують соціальні програми для молоді.

Вибірка дослідження була представлена студентами та учнями чоловічої та жіночої статі віком від 16 до 23 років у кількості 122 осіб.

Структура курсової роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (41 найменування, із них 21 іноземною мовою), 4 додатків на 12 сторінках, та резюме.

Робота містить 14 таблиць. Загальний обсяг курсової роботи становить 47 сторінок, з них – 22 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ І.

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Особливості періоду юнацького віку

Відповідно до сучасної національної вікової класифікації, юнацький період включає дві послідовні етапи: ранню юність, яка триває від 16 до 18 років, та власне юність, яка охоплює вік від 18 до 23 років [4, 11, 14, 16, 18].

Цей віковий період відрізняється завершенням біологічного дозрівання організму і, відповідно, зниженням впливу біологічного фактора на психіку молодих людей. Юнацький вік є початковим етапом фізичної зрілості, що створює сприятливі умови для фізичних та інтелектуальних навантажень представників даного віку. Проте біологічна зрілість не завжди супроводжується формуванням соціальної та психологічної зрілості (особливо в контексті акселератив), і тому інфантилізм поширений серед осіб ранньої юності. [16, с. 214] Невідповідність між фізичною зрілістю та дитячою поведінкою юнаків виникає через прискорення досягнення фізичної зрілості на фоні повільнішого розвитку соціальної та особистісної зрілості.

Психологічні концепції акцентують на важливості юності як особливого етапу розвитку внутрішнього світу, зокрема – самоусвідомлення дитини. У психоаналітичних підходах головний акцент ставиться на юності як періоді інтенсивного психосексуального розвитку особистості [4, с. 387].

Юнацька та підліткова комунікація часто відрізняється егоцентризмом, коли бажання виразити себе переважає над інтересом до співрозмовника, що може призвести до конфліктів. У цьому періоді дружба стає стійкішою, але набуває психологічної інтимності. Молодь починає ідеалізувати друзів та дружбу, не помічаючи реальних якостей партнера.

У юнацькому спілкуванні з протилежною статтю важливе місце займає фантазія, особливо у закоханості та коханні. Фантазії відрізняються еротичним змістом у хлопців та романтичним у дівчат [18]. Юнацьке кохання більш інтимне, ніж дружба, проте виникає також і бажання фізіологічної близькості. Поява коханої людини може знизити емоційність одностатевої дружби, проте не зменшує її значущість для молоді.

Юнацький вік занурює особистість у безліч нових та суперечливих життєвих обставин, активізуючи та розвиваючи творчий потенціал. Під час цього періоду формується дивергентне мислення, що сприяє послабленню максималізму та

розвитку критичного ставлення до знань. Знання поступово перетворюються в систему, яка лягає в основу світогляду.

Паралельно із розвитком мислення вдосконалюється мовлення юнаків та дівчат. Лексичний запас збагачується, мовні засоби удосконалюються, а вміння передавати думки усно та письмово відпрацьовуються. Освітня та практична діяльність сприяє розвитку уваги юнаків та дівчат, покращуючи здатність зосереджуватися, переборювати відволікаючі фактори, розподіляти та переключати увагу.

У ході самовизначення юнаки шукають своє місце в дорослому світі, плануючи майбутнє, вибираючи професію, шлюбного партнера та громадянські позиції. Цей процес ускладнюється дисбалансом між швидким фізичним та статевим дозріванням та повільнішим настанням соціальної зрілості.

Соціологічний підхід характеризується спробами дослідити переважно зовнішні фактори, що визначають період юності з точки зору суспільства та його розвиткових інтересів. В рамках цієї концепції юність розглядається як етап соціалізації особистості, перехід від залежного дитинства до самостійної зрілості, формування соціальних ролей та ціннісних орієнтацій [14].

Соціальна ситуація розвитку юнака-старшокласника первісно залежить від підготовки до незалежного життя, що включає вибір професії та визначення майбутнього життєвого шляху (продовження освіти, створення сім'ї, початок трудової діяльності тощо)[4, 11]. Основна особистісна проблема тут полягає у забезпеченні життєвого самовизначення, що дасть можливість досягти успіху у професійній сфері, громадському житті та сімейних стосунках у майбутньому.

Психічний розвиток на етапі ранньої юності становить необхідну базу для свідомого та обґрунтованого визначення майбутнього життєвого шляху, враховуючи власні можливості та індивідуальні особливості. В інших випадках, правильність зробленого життєвого вибору перевіряється або змінюється протягом другої половини юнацького періоду.

Соціальна ситуація розвитку викликає протиріччя між ідентифікацією та індивідуалізацією юнацької особистості серед оточуючих (Д. І. Фельдштейн). [11, с. 388] З одного боку, молодь прагне до самостійності та незалежності, захищаючи свою індивідуальність. З іншого боку, активізується ціннісно-орієнтаційна діяльність, зміцнюється бажання свідомо формувати власну поведінку відповідно до загальноприйнятих соціальних норм і вимог.

Основною сферою діяльності старшокласників та студентів є навчально-професійна діяльність, яка сприяє розвитку їхньої особистості. Важливим аспектом

у період юності є формування готовності учнів до самовизначення у житті, як стверджує І. В. Дубровіна [11]. Цей процес тісно пов'язаний з професійним вибором.

Процес життєвого самовизначення старшокласників базується на ключовому новоутворенні їхньої психіки - світогляді. Він представляє собою систему узагальнених поглядів на дійсність, де наукові знання тісно переплітаються з переконаннями та ставленнями до оточуючого світу. Таким чином, вибір професії та життєве самовизначення молоді здійснюється на основі їхніх ціннісних орієнтацій та світоглядних позицій.

Приблизно у 17 років молоді люди зіштовхуються з віковою кризою, яка зазвичай відрізняється більшою м'якістю, ніж підліткова криза. Згідно з дослідженнями українських психологів, основними причинами цієї кризи є труднощі у самоідентифікації, зокрема у професійній сфері. Нездатність молодих людей асоціювати себе з певною професією призводить до почуттів тривоги, розчарування та відчаю.

Зарубіжні психологи віддають перевагу іншим аспектам юнацького самовизначення як факторам, що визначають кризу. Наприклад, американська письменниця Г. Шихи вважає кризу 17-річних як "відірвання від родинних корінів" [16, с. 235-237]. Сімейні зв'язки, що поступово об'єднують батьків та дітей, послаблюються. Внаслідок цього у дорослих дітей виникає бажання покинути "батьківський дім" та вони починають відриватись від емоційних зв'язків із сім'єю, які в цей час їх обмежують.

Г. Шихи стверджує, що швидке відірвання від родинних корінів сприяє подальшому адекватному розвитку життєвого циклу дорослої особистості. Якщо криза не настає в цьому віці, вона може виникнути пізніше і спричинити більше труднощів у переживанні.

Отже, відбуваються значні зміни як у внутрішньому світі підлітків, так і у їхніх відносинах з оточуючими.

1.2. Відомості про феномен «самотності» та його типи

Самотність є одним з найбільш поширених психологічних станів, які можуть відчувати люди в різні періоди свого життя.

Самотність — це «неприємний досвід, який виникає, коли існує суб'єктивна невідповідність між бажаною та уявною доступністю та якістю соціальних взаємодій» [26, с. 839].

Самотність – це «болісне почуття, яке супроводжує відчуття того, що чийсь соціальні потреби не задовольняються кількістю чи особливо якістю соціальних стосунків» [23].

Ці два визначення часто зустрічаються у науковій та популярній літературі з приводу самотності, такі як визначення самотності в Британській енциклопедії: "гірке переживання, що виникає, коли соціальні стосунки людини сприймаються як менш чисельні та, особливо, менш якісні, ніж хотілося б". Зокрема, ці визначення приймаються авторами, які розглядають самотність як шкідливий для психічного та фізичного здоров'я стан, який може бути поліпшений терапевтичним втручанням. Хоча ці два визначення не є абсолютно однаковими, вони відображають те, що я б назвав "стандартним поглядом" на самотність.

З наукової точки зору, самотність є одним з менш розглянутих соціальних та психологічних понять. Вона зазвичай визначається як розбіжність між бажаними та реальними соціальними стосунками людини. Хоча самотність і соціальна ізоляція іноді вважаються синонімами, вони є пов'язаними, але відрізняються поняттями. Соціальна ізоляція відображає об'єктивний рівень соціальних взаємодій і стосунків, тоді як самотність відображає сприйману соціальну ізоляцію або відчуття відторгнення. Таким чином, самотність більше пов'язана з якістю відносин, аніж з їх кількістю [27, 32, 34].

Важливість якості стосунків бере початок у фундаментально соціальній природі людського роду. Оскільки, люди потребують не просто присутності інших, а присутності тих, хто цінує їх, яким вони можуть довіряти та з ким вони можуть спілкуватися, планувати та працювати разом. У результаті цього особа може відчувати себе самотньою в натовпі або соціально задоволеною, перебуваючи на самоті.

Традиційно самотність розглядалась як неприємне відчуття або хронічний стрес без позитивних сторін. Однак нещодавно самотність стала розглядатися як біологічна конструкція - стан, що розвився як сигнал до зміни поведінки, подібно до голоду, спраги або фізичного болю. Це сприяє уникненню шкоди та передачі генів наступним поколінням [12, 13].

Таким чином, самотність розглядається як негативний сигнал, який спонукає нас бути чутливими до можливих соціальних загроз і відновлювати відносини, необхідні для виживання та процвітання [3, 7]. Подібно до голоду, спраги та болю, самотність зазвичай є помірною та тимчасовою, оскільки вона сприяє підтримці чи

відновленню значущих соціальних зв'язків. Однак, якщо самотність стає тривалою, вона може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особи.

Сучасні дослідження показують, що постійна самотність може призводити до зниження імунної системи, підвищеного рівня стресу, високого кров'яного тиску та навіть передчасної смерті [37]. Тому важливо виявляти та займатися проблемами самотності, зокрема через різні види терапії або соціальної підтримки.

Згідно з деякими дослідженнями, існують чотири основні аспекти самотності: емоційна, соціальна, культурна та екзистенційна.

Емоційна самотність відноситься до відсутності емоційної близькості з іншими, соціальна самотність стосується відсутності взаємодії та соціальної підтримки, культурна самотність відображає відчуття відчуження через культурні різниці, а екзистенційна самотність відноситься до відчуття ізоляції та відчуження від інших у контексті більших життєвих питань, таких як смерть та сенс життя [19].

Найпоширенішими з цих видів самотності є соціальна та емоційна, оскільки вони легко вимірюються уже існуючими методиками.

Дослідження соціальної самотності набирають обертів у наукових джерелах, вивчаючи різні вікові категорії та численні групи. Соціальна самотність зазвичай розглядається як "об'єктивний" стан, який характеризується кількістю соціальних контактів та виражається у суб'єктивному сприйнятті ізоляції, відчуття недостатності спілкування, відсутності почуття належності та недостатньому доступу до задовільної соціальної мережі, відтак, відчуття відірваності від інших. Ця концепція та механізми, що її формують, відрізняються залежно від населення та ситуації.

В дослідженнях [29, 39], які стосуються осіб старше 50 років та молодших, соціальна самотність розглядається як відчуття роз'єднаності у різних аспектах життя, включаючи знецінення, безпорадність, безсилля, почуття сорому. Молодь відмічає, що самотність пов'язана з бажанням віддалитися від когось або чогось, а також асоціюється з покірливістю або змиренням перед негативними емоціями, часто супроводжуючись почуттями сорому. Відчуття відокремленості також може зміцнюватися у кризових ситуаціях, таких як пандемія, коли соціальні обмеження змушують людей ізолюватися від інших, що може викликати посилення соціальної самотності.

Загальною темою в концептуалізації емоційної самотності було встановлення зв'язку з соціальною ізоляцією та відсутністю якісних соціальних зв'язків [5, 8].

Однак, на відміну від соціальної самотності, емоційна самотність виникає через відсутність почуття приналежності та визнання, а також почуття втрати, роз'єднаності, відстороненості, відстороненості або відчуженості від людей та місць. Негативні емоції, що супроводжують емоційну самотність, включають сум, страх, тривогу та занепокоєння. Ці почуття можуть виникати навіть тоді, коли людина перебуває в тісному контакті з іншими людьми.

Позитивні емоції, пов'язані з емоційною самотністю, включають оптимістичне сприйняття самотності та навички справлятися з нею та пристосування до нав'язаної самотності. Емоційна самотність може бути гострою та тимчасовою, але також може бути постійною та довготривалою, що може призвести до погіршення психічного та фізичного здоров'я. Враховуючи ці аспекти, емоційна самотність вимагає особливого уваги та вирішення [29].

1.3. Вплив самотності на психологічний розвиток юнаків

Існує різноманіття способів, якими люди переживають та сприймають самотність, і вони часто мають власні інтерпретації причин свого почуття самотності. Людська природа може призводити до помилок та обману, як стосовно себе, так і оточуючих.

Уявлення про самотність може варіюватися в залежності від особистості кожної людини, і зазвичай люди використовують різні критерії для оцінки власної самотності. Коли двоє людей говорять, що відчувають самотність, це не означає, що вони розуміють та переживають однакові емоції та відчуття [8, 10]. Деякі зарубіжні науковці також підтверджують, що самотність розглядається кожною людиною індивідуально.

Самотність серед юнаків викликає активацію різних шкідливих нейробіологічних механізмів, які негативно впливають на здоров'я. Дійсно, самотність тісно пов'язана з проблемами фізичного здоров'я, такими як ризик серцево-судинних захворювань, неправильне харчування, погана якість сну, збільшення стресової активності та зниження когнітивних функцій. Ці негативні наслідки для фізичного здоров'я можуть пояснити збільшення смертності від самотності [5, 19, 20, 21].

Відомо, що самотність тісно пов'язана з психологічними проблемами. Дослідники розглядають роль самотності, соціальної ізоляції та супутніх явищ (наприклад, відсутності соціальної підтримки) у розвитку серйозних психічних розладів. Наприклад, існують докази взаємозв'язку між самотністю та депресією та

суїцидальними тенденціями [36]. Аналогічно, було виявлено, що самотність та пов'язані з нею явища, такі як соціальна ізоляція, сприяють виникненню психотичних розладів і передбачають їх розвиток. Це підтверджується іншими дослідженнями, які демонструють, що самотність може сприяти розвитку параноїї в неклінічних випадках. Загалом, ці дані підкреслюють важливість самотності у виникненні психопатологій.

Окрім фізіологічних наслідків існують також соціальні фактори впливу самотності. Відносини з однолітками та якість дружби мають велике значення для юнаків на різних етапах їхнього розвитку. У ранньому віці для них важливою є кількість друзів, але з часом якість дружби стає вирішальною. Молоді люди починають прагнути відносин, сповнених розумінням, підтримки, саморозкриття та співпереживання.

У ранньому юнацькому віці та власне юнацькому віці, молоді люди все ще прагнуть інтимності та дружби, але романтичні стосунки стають третім важливим джерелом самотності. Задоволення від них може знижувати почуття самотності, тоді як розчарування у відносинах може збільшувати самотність [24].

Значні перетворення в соціальному досвіді та очікуваннях юнаків на різних етапах розвитку сприяють зростанню ймовірності соціальної ізоляції, а також можливості відновлення соціальних зв'язків певними способами, що зображено в табл. 1. Значні зміни в соціальному оточенні, які супроводжуються серйозними фізичними та психічними перебудовами, призводять до підвищеного рівня поширеності самотності.

Особливо юнацький вік, характеризується високим відсотком осіб, які відчують самотність «іноді» або «часто». Це пов'язано із завершенням статевого дозрівання та проблемами ідентифікації особистості. Ранній юнацький вік має рівень самотності від 20% до 71%, власне юнацький вік - від 11% до 30%, див. табл. 1.

Власне у дослідженні юнаків виявлено особливості оперативної пам'яті та пильність до соціальних сигналів. Вони проявляють активізацію зорової кори при сприйнятті неприємних соціальних картинок порівняно з об'єктами [32]. Також юнаки підвищено реагують на міміку та голосові емоції, будучи чутливими до відмов, страху та негативних оцінок. Відзначено, що їхнє перше візуальне спостереження спрямоване на стимули відхилення та уникнення уваги, див. табл. 1. Доказом, соціальної ізоляції характерним для ранньої юності є замкнена поведінка, проте у 18-23 роки до цих факторів добавляється пасивність у соціальних взаємодіях [41].

Самотність викликає у юнаків певні особистісні риси, низьку самооцінку, тривожність, низький рівень довіри та приписування контролю зовнішнім локусам, а також впливає на їхню загальну успішність, див. табл. 1.

Висновок до розділу I

Феномен самотності має різні відтінки, включаючи юнацьку, соціальну та емоційну самотність. Кожен з цих аспектів має свою специфіку, що робить його непростим для однозначного визначення та наукового дослідження.

Юнацька самотність - це період, коли молоді люди починають відчувати самотність через свої емоції та відносини з іншими людьми. Це може бути результатом швидкого розвитку особистості, формування власного "Я" та власного світогляду.

Соціальна самотність відноситься до відчуття відчуження від групи або суспільства. Це може бути спричинене невдачами у встановленні контакту, недостатнім рівнем комунікації або відмінностями у соціальних інтересах та цінностях.

Емоційна самотність відображає відсутність близьких емоційних зв'язків, коли людина не може повністю відкритися іншим і поділитися своїми переживаннями. Це може призвести до почуття ізоляції та внутрішньої порожнечі.

Загалом, феномен самотності є складним і багатогранним, оскільки різні підходи ставлять акцент на різних відтінках цього психологічного явища. Всі ці напрямки дають можливість теоретичного пізнання, яке може бути застосоване в різних контекстах.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Методи дослідження самотності в юнацькому віці

Самотність — це відчуття відокремленості і віддаленості від оточуючих людей, які можуть бути присутні фізично, але відсутні в емоційному і духовному планах.

У юнацькому віці самотність може бути особливо важливою проблемою, оскільки це період активного формування ідентичності та соціальної взаємодії. Дослідження самотності в юнацькому віці може допомогти зрозуміти причини цього відчуття та розробити ефективні методи його подолання [30, 31].

Опитувальники і анкети: цей метод включає заповнення підлітками питальників, які містять запитання про їхнє ставлення до самотності. Ці інструменти можуть містити запитання про кількість друзів, які є у підлітка, як часто вони проводять час з друзями та чи відчувають вони себе самотніми. Деякі приклади опитувальників для визначення самотності в юнацькому віці включають Універсальний опитувальник самотності для дітей та підлітків (UCLA) та Опитувальник самотності та ізоляваності у школярів (LONI) [20, 41].

Інтерв'ю: цей метод включає проведення бесід з підлітками, під час яких можна запитати їх про їхнє ставлення до самотності. Інтерв'ю може бути структурованим, наприклад, за допомогою запитань з питальника, або неструктурованим, де дозволяється підліткам вільно розповісти про свої думки та почуття.

Фокус-групи: цей метод дослідження включає проведення групового інтерв'ю з декількома людьми, які представляють конкретну підгрупу населення, таку як підлітки з однієї школи або гуртожитку. Фокус-групи можуть бути корисними для збору інформації про те, як самотність впливає на конкретну підгрупу населення.

Спостереження: цей метод включає спостереження за поведінкою та інтеракцією підлітків у різних ситуаціях. Спостереження можуть проводитися в школі, під час спортивних змагань, в парку або в інших місцях, де зазвичай збираються підлітки [35,36,37].

Тестування: цей метод включає використання психологічних тестів для вимірювання рівня самотності. Наприклад, один з таких тестів — тест Потонуло, який дозволяє виміряти ступінь самотності та інших емоційних проблем. Метод проєктивних тестів. Проєктивні тести є способом вивчення невідомих аспектів психіки людини шляхом використання спеціально розроблених завдань. Для вивчення самотності можна використати, наприклад, тест «Малюнок родини», де

респондент повинен намалювати свою родину, аналізуючи яку можна зробити висновки про його ставлення до стосунків з іншими людьми.

Групові дискусії: проведення групових дискусій з молоддю може дати можливість досліджувати взаємовідносини між учасниками групи та способи взаємодії. Це також дозволяє молоді відчувати, що їхні думки та почуття є важливими, що може знизити рівень самотності.

Експерименти: Дослідники можуть проводити експерименти, щоб виявити вплив різних факторів на самотність. Це може включати вимірювання фізіологічних показників, таких як ритм серцебиття та тиск, перед та після стресових ситуацій, щоб дізнатися, як це впливає на самотність [10, 21, 22].

Само-спостереження: Дослідники можуть запропонувати учасникам вести щоденники або записи само-спостереження, які допомагають зібрати дані про особисті переживання та реакції на самотність.

Всі ці методи можуть допомогти дослідникам зібрати дані про самотність та допомогти їм розуміти її властивості та джерела. Однак, важливо зауважити, що кожен метод має свої переваги та недоліки, інформація, зібрана за допомогою конкретного методу, може бути обмеженою в кількості та достовірності. Тому дослідники часто використовують кілька методів для збору даних, щоб забезпечити більш достовірну та повну картину про самотність[33].

2.2. Короткий огляд методик що характеризують переживання самотності

В оцінці рівня самотності можна використовувати як прямі, так і непрямі методики. Прямі тести включають слова "самотній" або "самотність", тоді як непрямі вимірюються за допомогою багатьох елементів [40]. Однак, одноелементні методики критикуються за їхню різноманітність та можливість неточності. У широкому вжитку використовуються багатоелементні непрямі методики визначення самотності, а саме: шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA), шкала самотності дітей (CLS), шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS), соціальна та емоційна шкали самотності для дорослих (SELSA), диференціальна шкала самотності (DLS), шкала самотності для дітей і підлітків (LACA), анкета самотності у стосунках (RPLQ) та шкала рівня самотності (PNDLS). Важливо зазначити, що за винятком шкали самотності дітей (CLS), жодна з цих анкет не містить слова "самотній" або "самотність".

2.2.1. Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA)

UCLA (Шкала самотності Університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі) складається з 20 пунктів, які використовуються для оцінки частоти переживань самотності. Існує чотири категорії відповідей, від 1 (ніколи) до 4 (часто). Ця шкала була розроблена Д. Расселом, англійською мовою для використання зі студентами коледжів і дорослими, і остання версія якої є найбільш використовуваним опитувальником самотності з усіх досліджень [38].

UCLA перекладено багатьма мовами та використовується в усьому світі, але переважно в Північній Америці, Європі та Азії. В основному шкала використовується як одновимірна, але деякі дослідники розрізняють різні типи самотності, хоча в літературі немає консенсусу щодо того, як які типи диференціювати. Крім того, навіть коли в різних статтях використовується однакова кількість факторів, часто ці фактори не включають однаковий набір елементів. На основі дослідження Марліса Мейс, Памелли Куолтер та Маркуса Мунд була створена таблиця, див. табл. 2.2.1. , яка вказує на розподіл запитань між видами самотності. Сім пунктів (35% від загальної кількості пунктів) вимірюють емоційну самотність і одинадцять пунктів (55%) вимірюють соціальну самотність.

Загальні короткі версії UCLA включають багато елементів, однак не обмежуються ними. Шкала в основному використовується зі студентами коледжів і дорослими, меншою мірою з підлітками і літніми людьми, рідше з дітьми. Важливо відзначити, що не всі пункти вимірюють самотність. Один пункт стосується "друзів", але інші пункти не стосуються конкретних стосунків і переважно стосуються «людей»[29,39].

2.2.2. Диференціальна шкала самотності (DLS)

DLS (Диференціальна шкала самотності) складається з 60 пунктів із двома категоріями відповідей, тобто Т (вірно) і F (хибно). Існує також коротка версія з 20 пунктів, але вона рідко використовувалася в літературі. Шкала була розроблена англійською мовою, і було створено дві версії: студентську та нестудентську. Обидві версії містять різний набір елементів; за словами авторів, між цими двома версіями є лише декілька збігів у пунктах. Однак у статті, що описує розробку DLS, представлені лише елементи нестудентської версії. DLS в основному використовувався зі студентами коледжів і рідко з підлітками, дорослими і літніми

людьми. Переважна більшість досліджень, включаючи цю шкалу, проводилися в Північній Америці і рідко на інших континентах, таких як Європа та Азія. У оригінальних документах щодо розробки DLS автори підкреслювали суб'єктивну невідповідність між фактичними та бажаними соціальними відносинами, і, таким чином, розробили DLS як багатовимірну шкалу. DLS включає чотири підшкали, що відображають самотність у романтичних/сексуальних стосунках (12 пунктів), дружбу (22 пункти), стосунки з сім'єю (18 пунктів) і стосунки з більшими групами чи спільнотою (8 пунктів). Що стосується самотності в романтичних стосунках, дослідники закодували 5 пунктів як емоційну самотність, а інші 7 пунктів, не розглядали як вимірювання самотності, див. табл. 2.2.2. »[29,39]. Що стосується самотності в дружбі, закодували 11 пунктів як емоційну самотність, 2 пункти як соціальну самотність і 9 пунктів як невимірювану самотність. Щодо самотності у стосунках із родиною, дослідники закодували 2 пункти як емоційну самотність, 1 пункт як соціальну самотність і 15 пунктів як невимірювання самотності. Щодо самотності у стосунках із більшими групами чи спільнотою, закодували 1 пункт як емоційну самотність, 6 пунктів як соціальну самотність і 1 пункт як невимірювання самотності. Пункти романтичної підшкали здебільшого стосуються «романтичних стосунків» або «партнера», але також «коханця» або «дружини». Елементи підшкали дружби здебільшого стосуються «друзів», але також і «друга». Пункти сімейної підшкали стосуються переважно «(членів) моєї родини». Пункти групової підшкали стосуються «людей у моїй спільноті», а також «групи» [15].

2.2.3. Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)

RTLS, яку також часто називають шкалою самотності Де Йонга Гірвельда (DJGLS), складається з 11 пунктів із категоріями відповідей, що відображають згоду. За словами розробників цієї шкали, варіанти відповідей включають п'ять категорій: «так!», «так», «більш-менш», «ні» і «ні!» (або, альтернативно, повністю (не) згоден, (не) згоден і більш-менш) або три категорії: «так», «більш-менш» і «ні». Далі бали характеризуються таким чином, що бали за шкалою варіюються від 0 до 1. Для позитивно сформульованих питань відповіді «ні!», «ні» та «більш-менш» кодуються як 1, оскільки вони вважаються вираження самотності. Для негативно сформульованих пунктів «так!», «так» і «більш-менш» кодуються як 1. Іншими словами, відповідь «так» кодується як 1 (самотній) лише для негативно сформульованих пунктів, відповідь «ні» кодується як 1 (самотній) лише для позитивно сформульованих пунктів, а відповідь «більш-менш» кодується як 1

(самотній) для всіх пунктів (як позитивно, так і негативно сформульованих). Такий підхід дихотомізації елементів був поставлений під сумнів і незрозуміло, чи ця дихотомізація проводилася однаково в усіх дослідженнях з використанням DJGLS.

Шкала була розроблена голландською мовою, пізніше перекладена англійською для використання [25,38]. Ця шкала в основному використовується для літніх людей (і дорослих і рідко для підлітків та студентів). DJGLS було розроблено як багатовимірну шкалу, яка включала п'ять субшкал. Деякі дослідження, використовували DJGLS як багатовимірний показник, розрізняючи емоційну та соціальну самотність. Два фактори, які відображають емоційну та соціальну самотність, включають відповідно всі негативно та позитивно сформульовані пункти. Крім того, не всі пункти, здається, відповідають визначенням емоційної та соціальної самотності, що ставить під сумнів придатність цих двох субшкал. Наприклад, субшкала емоційної самотності включає пункт «Мені не вистачає справді близького друга», а також «Мені не вистачає людей поруч». На основі дослідницького кодування всіх 11 елементів DJGLS, див. табл. 2.2.3. , 6 пунктів вимірюють емоційну самотність, а 4 пункти вимірюють соціальну самотність. Дослідники не вважають пункт, що залишився, вимірюванням якогось конкретного виду самотності.

Висновок до розділу II

Самотність є важливим соціальним і емоційним явищем, що може мати значний вплив на добробут особистості. Емоційна та соціальна самотність можуть бути виміряні за допомогою різних методик, що враховують особливості переживання самотності.

Використання багатоелементних непрямих методик дає змогу отримати більш точні та об'єктивні дані про рівень самотності, ніж одноелементні прямі методики, які зазвичай зосереджуються на словах "самотній" або "самотність". Ці методики допомагають виявити та враховувати особливості переживання самотності залежно від вікових, культурних та індивідуальних факторів.

Отже, для належного дослідження самотності важливо використовувати комплексний підхід, що включає в себе застосування різних методик, спрямованих на виявлення емоційних та соціальних аспектів цього явища. Такий підхід може сприяти розробці ефективних стратегій для зменшення рівня самотності та покращення якості життя особистості.

РОЗДІЛ III.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Кременецького академічного ліцею імені У. Самчука та Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії ім.Тараса Шевченка, міста Кременця, Тернопільської області.

Дослідження охоплювало 68 учнів Кременецького академічного ліцею імені У. Самчука, з яких 35 учнів 10-го класу (32, 33 групи), 33 учнів 11-го класу (42, 43 групи) з поглибленим вивченням англійської мови. У Кременецькій обласній гуманітарно-педагогічній академії ім.Тараса Шевченка було протестовано 24 студенти першого курсу, 30 студентів другого курсу спеціальності «Англійська філологія».

Дослідження поділялось на три етапи:

1. Тестування юнаків та юначок за допомогою різних методик:

– «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA) »

– «Диференціальна шкала самотності (DLS)»

– «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)».

2. Обробка та аналіз отриманих даних;

3. Опрацювання результатів та перетворення їх у графічні таблиці.

Перший етап дослідження було проведено у березні 2023 року. Усі досліджувані були повідомлені про участь у дослідженні та надали усну згоду на обробку отриманих даних. Тестові методики, основна мета яких дослідити рівень самотності, респондентам були надані у друкованому вигляді.

Усі шкали самотності, що потрібно було заповнити надавались досліджуваним мовою оригіналу, окрім «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)», яка була надана англійською мовою (що не є її мовою оригіналу).

Респондентам було запропоновано підписати усі 3 бланки тестових методик псевдонімом, щоб не порушувати етичних принципів психологічного дослідження, крім того досліджувані мали вказати свою вікову групу та стать.

Методика дослідження самотності «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA) » розглядалась у попередніх розділах. І відповідно до цього зумовлений аналіз отриманих відповідей відповідно на три види самотності:

– Соціальну самотність (запитання 1, 2, 4, 5, 6, 8, 11, 14, 15, 18, 19);

- Емоційну самотність (запитання 3, 7, 10, 12, 13, 16, 20);
- Інші види самотності (запитання 9, 17).

Підрахунок коефіцієнту кожного виду самотності відбувається по чотирьох категоріях відповідей, від 1 (ніколи) до 4 (часто).

Методика дослідження самотності «Диференціальна шкала самотності (DLS)» розглядалась у попередніх розділах. І відповідно до цього зумовлений аналіз отриманих відповідей відповідно на три види самотності:

- Самотність у романтичних/сексуальних стосунках (емоційна самотність запитання 5, 6, 7, 9, 12; соціальна самотність -; інші види самотності запитання 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11);

- Самотність у дружбі (емоційна самотність запитання 15, 17, 20, 23, 24, 27, 28, 29, 30, 33, 34; соціальна самотність запитання 16, 21; інші види самотності запитання 13, 14, 18, 19, 19, 22, 25, 26, 31, 32);

- Самотність у стосунках з родиною (емоційна самотність запитання 39, 41; соціальна самотність запитання 46; інші види самотності запитання 35, 36, 37, 38, 40, 42, 43, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52);

- Самотність у стосунках з більшими групами чи спільнотою (емоційна самотність запитання 59; соціальна самотність запитання 53, 54, 55, 57, 58, 60; інші види самотності запитання 56);

Підрахунок коефіцієнту кожного виду самотності відбувається по принципу надання одного балу за кожен відповідь «True» за питання без зірочки та відповідь «False» за питання з зірочкою.

Методика дослідження самотності «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)» розглядалась у попередніх розділах. І відповідно до цього зумовлений аналіз отриманих відповідей відповідно на три види самотності. Нейтральні та позитивні відповіді («більш-менш», «так» чи «так!») на пункти 2, 3, 5, 6, 9, 10 це оцінка емоційної самотності, пропущені значення (тобто відсутність відповіді) у пунктах 2, 3, 5, 6, 9, 10 це відсутність емоційної самотності.

Нейтральні та негативні («ні!», «ні», «більш-менш») відповіді на завдання 1, 4, 7, 8, 11. Це оцінка соціальної самотності, пропущені значення (тобто відсутність відповіді) у пунктах 1, 4, 7, 8, 11 це відсутній показник соціальної самотності.

Під час другого етапу дослідження було опрацьовано відповіді 122 досліджуваних, що становить 366 бланків відповідей.

3.2. Статистичний аналіз показників відчуття самотності та її відсутності серед опитаних

Статистичний аналіз показників відчуття самотності та її відсутності може включати збір, обробку, аналіз та інтерпретацію даних, що стосуються почуттів самотності та соціальної взаємодії серед опитаних. Для цього ми можемо використовувати різні методи, такі як описативна статистика, кореляційний аналіз, тестування гіпотез, регресійний аналіз та інші методи.

Результати опитування самотності за допомогою тестових методик показали, що серед респондентів переважають жінки. З опитаних 122 юнаків, 70.49% дівчат та 29,51% хлопців, серед них ліцеїстів (68 учнів), 66.18% з них дівчата, інші 33,82% хлопці, з опитаних студентів (54 студенти), 24.07% з них хлопці і відповідно 75,93% дівчата, що зображено в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

Гендерне співвідношення респондентів (у відсотках).

Вік\ Стать	Хлопці	Дівчата
Уся вибірка	29,51%	70.49%
Рання юнність (16-18)	33,82%	66.18%
Власне юнність (19-23)	24.07%	75,93%

Відповідно до методики, «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA) », яка вимірює рівень суб'єктивного відчуття самотності, люди з низьким рівнем відчуття переживають це почуття дуже рідко. Люди зі середнім рівнем самотності відчують самотність періодично, залежно від обставин. Тим часом, ті, хто мають високий рівень самотності, переживають це почуття часто та інтенсивно.

Результати розподілу учасників дослідження за рівнями відчуття самотності були узагальнені та представлені в таблиці 3.2.2.

Таблиця 3.2.2.

Розподіл результатів UCLA за рівнями переживання почуття самотності (у %)

	Вік\Частота	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто
Хлопці	(16-18)	7,45%	10,61%	10,3%	5,46%
	(19-23)	10,36%	5,38%	4,74%	3,59%

Продовження табл. 3.2.2.

Дівчата	(16-18)	9,8%	16,54%	20,5%	19,34%
	(19-23)	13,67%	35,84%	15,96%	10,44%

Отже, аналізуючи отримані данні можна стверджувати, що протягом ранньої юності хлопці відчувають самотність рідше, ніж дівчата у той же період. Власне у період юності цей факт залишається незмінним. Проте серед самих представників однієї ж статі результати різняться, протягом ранньої юності хлопці частіше почувуються самотніми ніж їх старші респонденти. Серед дівчат ця кореляція теж зберігається.

Відповідно до методики, «Диференціальна шкала самотності (DLS)», де рівень самотності вимірюється між відчуттями серед різних соціальних груп отримали такі результати, зображені в таблиці 3.2.3.

Таблиця 3.2.3.

Розподіл результатів DLS за сферами переживання почуття самотності (у %)

Сфера\Вік	Хлопці		Дівчата	
	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
у романтичних стосунках	19,5%	7,96%	10,35%	20,38%
у дружбі	16,32%	12,6%	24,65%	34%
у стосунках з родиною	6,3%	20,28%	9,57%	41,12%
у стосунках з більшими групами	10%	17,63%	22,02%	12,65%

Отже, аналізуючи отримані данні можна стверджувати, що хлопці у 16-18 років частіше відчують самотність у романтичних стосунках, та у дружбі ніж старші респонденти, що у свою чергу почувуються самотнішими у стосунках з родиною та з більшими групами. Дівчата ж 19-23 років частіше почувуються самотніми у дружбі, романтичних відносинах та стосунках з родиною, ніж молодші респондентки, що відчують самотність у сфері відносин з більшими групами.

Обидві групи поєднує низький рівень самотності у відносинах з родиною у ранній юності та високий рівень самотності у цій же сфері у юності. Цей фактор може бути пов'язаний з тим, що досліджувані 16-18 років, оскільки ще навчаються в школі проживають разом з батьками, а респонденти 19-23 років більшість з яких проживають віддалено від родичів, через навчання у вищому навчальному закладі.

Відповідно до методики, «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)», де рівень самотності вимірюється показниками що вказують на частотність як і в

першому опитувальнику UCLA. Відомості щодо рівнів відчуття тривоги учасників дослідження були оброблені та систематизовані. Підсумки аналізу наведено в таблиці 3.2.4.

Таблиця 3.2.4.

Розподіл результатів DJGLS за частотою почуття самотності (у відсотках)

Частота\Вік	Хлопці		Дівчата	
	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
Ніколи	7,21%	12.50%	11,00%	18,67%
Рідко	3,67%	5.20%	10,21%	12,34%
Час від часу	10,03%	2.87%	17,39%	25,12%
Часто	6,56%	2.70%	11,47%	9,45%
Постійно	6,35%	0.80%	16,11%	10,35%

За отриманими результатами можемо сказати що відсоткові дані що вказують частоту загального відчуття самотності є подібними у результатах методик «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA)» та «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)». Це свідчить про валідність обох методик та підтверджує їхню здатність до вимірювання загальної частоти відчуття самотності.

3.3. Співвідношення результатів вказуючих на емоційну та соціальну самотність серед респондентів

Як уже відомо з попередніх розділів, серед видів самотності соціальна та емоційна є найпоширенішими, оскільки їх легко виміряти за допомогою обраних методик. Дослідники вивчають соціальну самотність, розглядаючи різні вікові категорії та численні групи. Цей феномен полягає у суб'єктивному сприйнятті ізоляції, недостатньому спілкуванні та відчутті відірваності від інших. Емоційна самотність відрізняється від соціальної тим, що супроводжується відчуттям втрати, роз'єднаності та відчуженості від оточення.

Враховуючи отримані результати, та дослідження Марліса Мейс, Памелли Куолтер та Маркуса, що розглядались вище, проведемо детальний аналіз.

Відповідно до методики, «Шкала самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелеса (UCLA)», введемо таблиці з відсотковим розподілом респондентів в залежності від виду самотності, отримані дані наведемо у таблиці 3.3.1. та таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.1.

Розподіл результатів UCLA за видами почуття самотності (у відсотках).

Емоційна самотність	Вік\Частота	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто
Хлопці	(16-18)	3,75%	2,63%	6,82%	2,21%
	(19-23)	2,34%	3,67%	1,99%	3,56%
Дівчата	(16-18)	6,2%	10,5%	5,9%	5,49%
	(19-23)	8,34%	12,87%	9,42%	4,63%

Таблиця 3.3.2.

Розподіл результатів UCLA за видами почуття самотності (у відсотках).

Соціальна самотність	Вік\Частота	Ніколи	Рідко	Інколи	Часто
Хлопці	(16-18)	3,7%	5,98%	2,03%	1,21%
	(19-23)	6,02%	1,71%	2,14%	0,03%
Дівчата	(16-18)	3,3%	5,2%	12,8%	12,34%
	(19-23)	4,5%	22,97%	5,54%	4,84%

Порівняння цих двох таблиць показує, що емоційна самотність частіше проживається хлопцями у ранньому юнацькому віці, рідше дівчатами того ж віку та власне юнацького віку.

У той же час, дівчата раннього юнацького віку відчують соціальну самотність набагато частіше ніж їх ровесники чоловічої статі, та старші дівчата.

Відповідно до наступної методики, «Диференціальна шкала самотності (DLS)», створимо таблиці з відсотковим розподілом респондентів в залежності від виду самотності, отримані дані наведемо у таблиці 3.3.3. та таблиці 3.3.4.

Таблиця 3.3.3.

Розподіл результатів DLS за видами почуття самотності (у відсотках)

Емоційна самотність	Хлопці		Дівчата	
Сфера\Вік	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
у романтичних стосунках	7,65%	5,69%	4,23%	7,06%

Продовження табл. 3.3.3.

у дружбі	8,24%	6,9%	13%	15,68%
у стосунках з родиною	4,4%	9,78%	6,5%	33,12%
у стосунках з більшими групами	1,29%	3,07%	2,27%	1,54%

Таблиця 3.3.4.

Розподіл результатів DLS за видами почуття самотності (у відсотках)

Соціальна самотність Сфера\Вік	Хлопці		Дівчата	
	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
у романтичних стосунках	-	-	-	-
у дружбі	2,30%	1,50%	1,32%	3,01%
у стосунках з родиною	1,03%	10,68%	1,64%	12,68%
у стосунках з більшими групами	3,54%	8,8%	7,3%	6,25%

Аналіз даних отриманих попередньо та визначення відсоткової частини питань цієї методики ускладнюється тим, що існує третя характеристика (інших видів самотності), яка змінює підрахунок даних.

Отже, згідно отриманої інформації, серед хлопців поширена соціальної самотності, у той час як серед дівчат більш поширеною є соціальна самотність, але найвищий показник так само як і в хлопців (10,68%), в дівчат (12,68%) емоційної самотності.

Це може бути пов'язано, як згадувалось вище з вимушеною сепарацією від родичів та батьків.

Відповідно до наступної методики, «Шкала самотності Джона Гірвельда (DJGLS)», створимо таблиці з відсотковим розподілом респондентів в залежності від виду самотності, отримані дані наведемо у таблиці 3.3.5. та таблиці 3.3.6.

Таблиця 3.3.5.

Розподіл результатів DJGLS за частотою почуття самотності (у відсотках)

Емоційна самотність Частота\Вік	Хлопці		Дівчата	
	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
Ніколи	3,4%	6,25%	5,8%	8,4%

Продовження табл. 3.3.5.

Рідко	1,9%	3%	4,8%	6,2%
Час від часу	5%	1,47%	8,7%	12,52%
Часто	3,3%	1,3%	5,7%	4,75%
Постійно	3,2%	0,4%	8,1%	5,12%

Таблиця 3.3.6.

Розподіл результатів DJGLS за частотою почуття самотності (у відсотках)

Соціальна самотність	Хлопці		Дівчата	
	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
Частота\Вік	(16-18)	(19-23)	(16-18)	(19-23)
Ніколи	3,81%	6,25%	5,2%	10,27%
Рідко	1,77%	2,2%	5,41%	6,14%
Час від часу	5,03%	1,4%	8,69%	12,6%
Часто	3,26%	1,4%	5,77%	4,7%
Постійно	3,15%	0,4%	8,01%	5,2%

Особливістю двох таблиць є те, що проаналізовані дані не дали чітких відповідей щодо різниці вибору відповідей пов'язаних з емоційною та соціальною самотністю, тому відповідно таблиці не мають суттєвої різниці.

3.4. Методологічні рекомендації щодо вирішення проблеми самотності серед юнаків та юначок

Самотність є важливою соціальною проблемою, що впливає на психічне здоров'я та благополуччя особистості, особливо серед молоді [1, 2, 17]. Забезпечення методологічних рекомендацій щодо вирішення цієї проблеми є відповідальністю усіх, хто працює з молоддю. Ось декілька підходів, які можуть допомогти вирішити проблему самотності серед юнаків та юначок:

Виявлення причин самотності: Виявлення чинників, які сприяють почуттю самотності серед молоді, є важливим кроком для розуміння проблеми. Це можуть бути особистісні, сімейні, соціальні та культурні чинники.

Розвиток соціальних навичок: Праця з молоддю над розвитком соціальних навичок, таких як емпатія, активне слухання, комунікація та вирішення конфліктів,

може допомогти їм установлювати зв'язки з однолітками та боротися з почуттям самотності.

Залучення в спільні діяльності: Організація групових заходів, спортивних ігор, творчих майстерень або інших спільних видів діяльності може допомогти молоді відчувати взаємну підтримку та відновити соціальні зв'язки [19].

Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів або психотерапевтів для розмови про почуття самотності, проблеми відносин та шляхи їх вирішення може допомогти молоді справлятися зі своїми проблемами та знайти шляхи подолання самотності.

Профілактика соціальної ізоляції: Важливо вчасно виявляти та запобігати соціальній ізоляції, проводячи регулярні зустрічі, дискусії та інформаційні сесії щодо стигми, пов'язаної з самотністю, а також рекомендувати стратегії для укріплення соціальних мереж.

Розвиток рефлексії та самооцінки: Сприяти самопізнанню та самоаналізу юнаків та юначок, допомагаючи їм виявляти причини своєї самотності, зрозуміти свої потреби та змінити своє ставлення до себе та оточуючих.

Освітня робота: Залучення батьків, вчителів та інших дорослих у процес освіти та просвітництва, спрямованого на розуміння феномену самотності та його впливу на життя молоді, може сприяти створенню підтримуючого оточення та зменшенню стигми, пов'язаної з цією проблемою.

Співпраця з громадськими організаціями: Партнерство з організаціями, що працюють над питаннями молоді та соціальної інтеграції, може допомогти забезпечити необхідну підтримку та ресурси для розв'язання проблеми самотності.

Оцінка результатів та моніторинг: Регулярний моніторинг та оцінка ефективності запроваджених методологічних рекомендацій дозволять відстежувати прогрес, виявляти та розробляти нові стратегії для подолання самотності серед молоді. Це включає збір даних, проведення опитувань та аналіз отриманих результатів, що допоможуть удосконалити підходи та практики [6, 9].

Загалом, вирішення проблеми самотності серед юнаків та юначок вимагає комплексного підходу, який включає роботу з різними групами зацікавлених сторін та зосередження на різних аспектах проблеми. Систематичне застосування цих методологічних рекомендацій може сприяти розвитку соціальної компетентності та благополуччя молоді, допомагаючи їм зміцнити соціальні зв'язки та зменшити відчуття самотності.

Висновок до розділу III

Самотність є складною та багатогранною проблемою, яка впливає на багатьох людей, особливо на молодих. Дослідження показують, що гендер впливає на сприйняття та досвід самотності у юнацькому віці.

Гендерні особливості самотності у ранньому та пізньому юнацькому віці визначаються різними чинниками, такими як стереотипи гендерної ролі, сексуальна орієнтація та культурні відмінності. Розуміння цих факторів може допомогти підліткам та їхнім батькам та опікунам знаходити шляхи для поліпшення соціальної взаємодії та зменшення відчуття самотності. Наприклад, можна рекомендувати розвивати навички соціальної комунікації та активно брати участь у соціальних групах, що збігаються зі своїми інтересами. Для підлітків, які відчувають соціальну самотність через нездатність знайти рівних за інтересами друзів, можна порадити спробувати нові заняття та хобі, а також долучатися до клубів та організацій, пов'язаних з їхніми інтересами

ВИСНОВКИ

Феномен самотності є глибоким та складним психологічним явищем, який зазнає молодь у різних аспектах свого життя. Це явище включає юнацьку, соціальну та емоційну самотність, кожен з яких має свої характеристики та потребує індивідуального підходу для дослідження та розуміння.

Юнацька самотність виникає у періоди, коли молодь стикається зі змінами у своїх емоціях та відносинах, які призводять до відчуття відчуження. Соціальна самотність проявляється як відчуття ізоляції від групи або суспільства, коли особа відчуває відсутність належності до групи. Емоційна самотність відбувається, коли людина не має близьких емоційних зв'язків, що можуть забезпечити підтримку та розуміння.

Для вивчення та зменшення самотності серед молоді слід застосовувати комплексний підхід, який об'єднує різні методики, спрямовані на виявлення емоційних та соціальних аспектів цього феномену. Такий підхід допоможе розробити ефективні стратегії для поліпшення якості життя молодих осіб.

Важливо також враховувати гендерні особливості самотності у юнацькому віці, щоб розробити більш цілеспрямовані та ефективні підходи до подолання самотності. Це може передбачати розвиток навичок соціальної комунікації, активне залучення до соціальних груп або спільнот, а також долучення до клубів або організацій, які відповідають інтересам молоді. Це допоможе їм розвивати нові соціальні зв'язки та відчувати належність до певної спільноти.

При розробці стратегій для вирішення проблеми самотності серед молоді, необхідно пропонувати різні підходи, адже кожна особа унікальна та має свої особливості. Це може включати роботу з психологами, надання групових та індивідуальних консультацій, проведення тренінгів з особистісного розвитку та соціальної адаптації, а також організацію заходів, спрямованих на зміцнення взаємодії між учасниками групи.

Крім того, важливо створити безпечне та підтримуюче середовище для молоді, яке сприятиме їх соціалізації та подоланню відчуття самотності. Це може передбачати створення просторів, де молодь може зустрічатися, обмінюватися думками, навчатися та розвиватися разом. Також можна організовувати проекти спільної діяльності та волонтерські програми, які сприяють розвитку емоційної та соціальної інтелектуальної взаємодії між учасниками.

Відповідно до особистості та ситуації кожного молодого індивіду, деякі рекомендації та підходи можуть бути більш чи менш ефективними. Головне -

підтримувати їх в пошуку соціальних зв'язків, надавати можливості для розвитку та забезпечувати підтримку в періоди відчуття самотності.

На основі різних аспектів та підходів, можна розробити комплексні та гнучкі стратегії для вирішення проблеми самотності серед юнаків та юначок. Важливо пам'ятати, що потреби кожної особи можуть змінюватися з часом, тому стратегії та рекомендації повинні бути динамічними та адаптивними, здатними відповідати на зміни у житті молоді.

Інтегровані підходи, які поєднують різні елементи, такі як освіта, психотерапія, соціальне взаємодія та підтримка, можуть бути найбільш ефективними у подоланні самотності та стимулюванні соціалізації молоді. Забезпечення доступу до ресурсів та послуг, які сприяють розвитку соціальних навичок та зміцненню емоційної резилієнтності, може сприяти позитивному розвитку молодих осіб та їх адаптації до суспільства.

Наприкінці, важливо розуміти, що самотність - це складний та багатогранний феномен, і подолання його вимагає злагодженої роботи між особистістю, родиною, друзями, школою та суспільством.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вереїна Л. В. Самотність як феномен відчуття індивіда від навколишнього середовища / Л. В. Вереїна, С. О. Платонова // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Логос, 2008. Т. 7. вип. 14. С. 24–30.
2. Голота Б. М. Життєвий світ особистості / Голота Б. М. // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна. Харків, 2000. № 465. Вип. 29. С. 58–63.
3. Гриценко В. А. Деякі теоретичні підходи до вивчення самотності людини / В. А. Гриценко // Філософія і політологія в контексті сучасної культури / за ред. П. І. Гнатенко, О. С. Токовенко, В. О. Панфілова та ін. Дніпропетровськ: ДНУ, 2012. Вип. 3. С. 43–46.
4. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
5. Колісник, Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: автореферат... канд. психологічних наук, спец.: 19.00.07. педагогічна та вікова психологія / Л.О. Колісник. К.: Нац. пед. університет ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.
6. Кулешова О. Переживання самотності в контексті психологічного здоров'я особистості / О. Кулешова, Х. Кравець // *Людина. Суспільство. Держава: наук. популяр. журн.* 2019. № 2.
7. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тез за матеріалами наукового круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.
8. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп / В.Г. Лашук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т. 7. вип. 20. ч. 1. С. 237–241.
9. Лашук В.Г. Почуття самотності як дезадаптуючий фактор процесу соціалізації / В.Г. Лашук // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2007. Т. ІХ. ч. 1. С. 240–245.
10. Макарук І. Л. Особливості переживання самотності підлітками: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія / І. Л. Макарук Хмельниц. нац. університет. Хмельницький, 2022. 110 с.

11. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник / В. М. Поліщук, Суми: Університетська книга, 2019. Вид. 4. 352 с.
12. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету Острозька академія. 2013. Вип. 23. с. 206–214.
13. Попелюшко Р. П. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р. П. Попелюшко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна, 2013. № 2. С. 212–216.
14. Примуш М.В. Загальна соціологія: Навч. посібник. Київ: Професіонал, 2004. 590 с.
15. Резчик К.В. Специфіка самотності в юнацькому віці / К.В. Резчик // Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук. практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 145–147.
16. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
17. Табачковський В., Булатов М., та ін. Філософія: світ людини. К.: Либідь, 2003. С.243–263.
18. Токарева Н.М. Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.М. Токарева, А.В. Шамне. Київ, 2017. 548 с.
19. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття / Фльорко Л. Я. // Вісник Львівського університету. Серія філософські науки. 2003, Вип. 5. С. 308–316.
20. Швалб, Ю. М. Психологія самотності: консультативна робота // Психолог (Шкільний світ). 2007. №17. С. 5–7.
21. Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion*, 2014. №28(1). P. 3–21.
22. Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of personality and social psychology*, 2009. №97(6). P. 977–991.
23. Hawkley L.C., Cacioppo J.T. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Ann. Behav. Med.*, 2010. №40. P. 218–227.
24. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann. Behav. Med.*, 2010. №40(2). P. 218–227.
25. Luhmann, M., & Hawkley, L. C. Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. *Developmental psychology*, 2016. №52(6). P. 943–959.

26. Ma R., Mann F., Wang J.-L., Lloyd-Evans B., Terhune J., Al-Shihabi A., Johnson S. The Effectiveness of Interventions for Reducing Subjective and Objective Social Isolation among People with Mental Health Problems: A Systematic Review. *Soc. Psychiatry. Psychiatr. Epidemiol.*, 2020. №55. P. 839–876.
27. Maes M., Van den Noortgate W., Goossens L. A reliability generalization study for a multidimensional loneliness scale: The Loneliness and Aloneness Scale for Children and Adolescents. *Eur. J. Psychol.*, 2015. №31. P. 294–301.
28. Maes, M., Qualter, P., Lodder, G. M. A., & Mund, M. How (Not) to Measure Loneliness: A Review of the Eight Most Commonly Used Scales. *International journal of environmental research and public health*, 2022. №19(17). 10816.
29. Mansfield, L., Victor, C., Meads, C., Daykin, N., Tomlinson, A., Lane, J., Gray, K., & Golding, A. A Conceptual Review of Loneliness in Adults: Qualitative Evidence Synthesis. *International journal of environmental research and public health*, 2021. №18(21). 11522.
30. Marian M. Psychometric information on loneliness: Psychological aspects from Western Romania. *Int. J. Educ. Psychol. Community*, 2012. №2. P. 93–101.
31. Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and social psychology review: an official journal of the Society for Personality and Social Psychology*, 2021. №15(3). P. 219–266.
32. Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 2015. №10(2). P. 250–264.
33. Russell D., Peplau L.A., Cutrona C.E. The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1980. №39. P. 472–480.
34. Russell D., Peplau L.A., Ferguson M.L. Developing a measure of loneliness. *J. Pers.*, 1978. №42. P. 290–294.
35. Russell, D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 1996. №66. P. 20-40.
36. Schmidt N., Sermat V. Measuring loneliness in different relationships. *J. Pers. Soc. Psychol.*, 1983. №44. P. 1038–1047.
37. Seemann A. The Psychological Structure of Loneliness. *International journal of environmental research and public health*, 2022. №19(3). P. 1061.
38. Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*, 2020. №15(2).

39. Tilburg T. G. Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist*, 2021. №61(7). P. 335–344.
40. Vassar M., Crosby J.W. A reliability generalization study of coefficient alpha for the UCLA Loneliness Scale. *J. Pers.*, 2008. №90. P. 601–607.
41. Verity, L., Schellekens, T., Adam, T., Sillis, F., Majorano, M., Wigelsworth, M., Qualter, P., Peters, B., Stajniak, S., & Maes, M. Tell Me about Loneliness: Interviews with Young People about What Loneliness Is and How to Cope with It. *International journal of environmental research and public health*, 2021. №18(22).

ДОДАТКИ

Таблиця 1.

Самотність в онтогенезі: Джерело та поширеність самотності та відповідні втручання

Стадія розвитку та віковий діапазон		Рання юнність 16-18	Власне юнність 18-23
Потреби		Підтвердження та розуміння від близького друга; романтичні стосунки, флірт, прийняття в якості можливої половинки; сімейний стан	
Джерела самотності		Відсутність близького друга, відсутність романтичних стосунків, неприйняття як можливого друга	
Поширеність людей, які відчують себе самотніми «іноді» або «часто»		20%–71%	11%–30%
Компоненти оперативної пам'яті	Докази пильності до соціальних сигналів	Активація зорової кори більша для неприємних соціальних картинок порівняно з об'єктами; підвищена увага до мімічних і голосових проявів емоцій; чутливі до знаків відмови, страху та негативних оцінок; початкове візуальне спостереження за стимулами відхилення та уникнення уваги	
	Докази соціальної самоізоляції	Замкнена поведінка	Замкненість поведінки, пасивність у соціальних взаємодіях
Негативні риси, що впливають на успішність		Особистісні риси, низька самооцінка, тривожність, низький рівень довіри	Особистісні риси, тривожність та приписування контролю зовнішнім локусам

Продовження табл. 1.

Пропоноване втручання	Перепрограмування уваги: впоратися з соціальною загрозою, звернути увагу на важливі аспекти соціальних сцен і використання інформації для спрямування зміни поведінки. Підготовка до прийняття для сприяння повторному підключенню.	Перенавчання негативних думок: звернення до контрпродуктивних установок і негативних думок (зовнішні локації контролю, низька довіра, низька самооцінка).
------------------------------	---	---

Таблиця 2.2.1.

Кодування пунктів шкали самотності Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA).

Пункт	Емоційна самотність	Соціальна самотність	Інша Самотність
Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми		X	
Мені бракує товариства		X	
Немає до кого я можу звернутися	X		
Я не відчуваю себе самотнім		X	
Я відчуваю себе частиною групи друзів		X	
У мене багато спільного з оточуючими людьми		X	

Продовження табл. 2.2.1.

Я ні з ким не близький	X		
Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі		X	
Я комунікабельна людина			X
Є люди, яких я відчуваю близькими	X		
Я відчуваю себе покинутим		X	
Мої соціальні стосунки поверхневі	X		
Мене ніхто не знає добре	X		
Я відчуваю себе ізольованим від інших		X	
Я можу знайти товариство, коли захочу		X	
Є люди, які мене дійсно розуміють	X		
Я нещасний, тому що такий замкнутий			X
Люди навколо мене, але не зі мною		X	

Є люди, з якими я можу поговорити		X	
-----------------------------------	--	---	--

Продовження табл. 2.2.1.

Є люди, до яких я можу звернутися	X		
-----------------------------------	---	--	--

Таблиця 2.2.2.

Кодування пунктів диференціальної шкали самотності (DLS).

Пункт	Емоційна самотність	Соціальна самотність	Інша Самотність
<i>Самотність у романтичних/сексуальних стосунках</i>			
Зараз у мене немає романтичних стосунків, які для мене багато значать			X
Зараз я перебуваю в романтичних або подружніх стосунках, де ми обидва докладасмо щирих зусиль для співпраці			X
Мені важко сказати комусь, що я люблю його чи її			X
Я є важливою частиною емоційного та фізичного благополуччя мого коханця чи чоловіка			X
У мене є коханець або дружина, яка задовольняє багато моїх емоційних потреб.	X		

Продовження табл. 2.2.2.

Зараз у мене немає справжньої сумісності в романтичних чи подружніх стосунках	X		
Мій романтичний або сімейний партнер надає мені велику підтримку та заохочення	X		
Люди, які кажуть, що закохані в мене, зазвичай лише намагаються раціонально використовувати мене у своїх цілях			X
У мене немає якихось особливих любовних стосунків, у яких я відчуваю справжнє розуміння	X		
У мене активне любовне життя			X
Я, як правило, добре ладжу з партнерами в романтичних стосунках			X
Я рідко отримую необхідну емоційну безпеку від романтичних чи сексуальних стосунків	X		
<i>Самотність у дружбі</i>			

Члени моєї родини із задоволенням зустрічаються з моїми друзями			X
---	--	--	---

Продовження табл. 2.2.2.

Зазвичай я чекаю, поки мені подзвонить друг і запросить на вулицю, перш ніж планувати кудись поїхати			X
Більшість моїх друзів розуміють мої мотиви та міркування	X		
У мене є принаймні один хороший друг однієї статі		X	
Деякі з моїх друзів підтримають мене майже в будь-якій труднощі	X		
Мої спроби мати друзів і подібатися рідко досягають успіху так, як хотілося б			X
У мене небагато друзів у місті, де я живу			X
Я не відчуваю, що можу звернутися за допомогою до своїх друзів, які живуть поруч зі мною, коли вона мені потрібна	X		
Мої друзі загалом цікавляться тим, що я роблю, хоча й не допитливі		X	

Я дозволяю собі зблизитися зі своїми друзями			X
--	--	--	---

Продовження табл. 2.2.2.

Мало хто з моїх друзів розуміє мене так, як я хочу, щоб мене розуміли	X		
Багато моїх дружніх стосунків зрештою виявилися досить розчаровуючими	X		
Я часто відчуваю образу на певні дії моїх друзів			X
У своїх стосунках я, як правило, можу виражати як позитивні, так і негативні почуття			X
Я отримую багато допомоги та підтримки від друзів	X		
У мене мало друзів, з якими я можу говорити відкрито	X		
У мене небагато друзів, на яких я можу покластися у виконанні їхніх спільних зобов'язань	X		
У мене є принаймні один справжній друг	X		

Я так багато переїжджав, що мені важко підтримувати тривалу дружбу			X
Мені важко запросити друга зробити щось зі мною			X

Продовження табл. 2.2.2.

Здається, мої друзі недовго цікавляться мною	X		
Більшість моїх друзів щиро стурбовані моїм добробутом	X		
<i>Самотність у стосунках з родиною</i>			
Мені легко висловлювати почуття прихильності до членів моєї родини			X
Я не дуже добре ладнаю зі своєю сім'єю			X
Я часто стаю сором'язливим і усамітнююся в компанії родичів			X
Я проводжу час, спілкуючись індивідуально з кожним членом моєї родини			X
Я не думаю, що хтось у моїй родині справді мене розуміє	X		

Мої родичі, як правило, занадто зайняті своїми турботами, щоб турбуватися про мої проблеми			X
Члени моєї родини надають мені ту підтримку, яка мені потрібна	X		

Продовження табл. 2.2.2.

Я не дуже відкритий з членами моєї родини			X
Мені соромно за те, як поводить ся моя родина			X
У мене хороші стосунки з більшістю членів моєї найближчої родини			X
Здається, мені мало що сказати членам моєї родини			X
Я дійсно відчуваю себе членом сім'ї		X	
Моя родина досить критично ставиться до мене			X
Загалом я відчуваю, що члени моєї родини визнають мої сильні сторони та позитивні якості			X

Члени моєї сім'ї розслаблені та невимушені один з одним			X
Я мало спілкуюся з членами моєї родини			X
Наскільки це можливо, я уникаю членів своєї родини			X
Моя сім'я зазвичай цінує мою думку, коли потрібно прийняти сімейне рішення			X

Продовження табл. 2.2.2.

Самотність у стосунках з більшими групами чи спільнотою			
Я не можу покладатися на моральну чи фінансову підтримку від будь-якої групи чи організації у важкий час		X	
Майже всі навколо мене чужі		X	
Людей у моїй спільноті насправді не цікавить те, що я думаю чи відчуваю		X	
Я добре працюю з іншими в групі			X
Ніхто в громаді, де я живу, не піклується про мене		X	

Я не отримую особливого задоволення від гуртків, які відвідую		X	
У мене немає сусідів, які б виручили мене в скруту	X		
У моїй спільноті є люди, які розуміють мої погляди та переконання		X	

Таблиця 2.2.3.

Кодування пунктів шкали самотності Джона Гірвельда (DJGLS).

Пункт	Емоційна самотність	Соціальна самотність	Без Самотності
Я сумую за справді близьким другом	X		
Я відчуваю загальне відчуття порожнечі			X
Я часто почуваюся відкинутим		X	
Я сумую за людьми поруч		X	
Мені не вистачає задоволення від товариства інших		X	
Я вважаю своє коло друзів і знайомих занадто обмеженим		X	

Завжди є хтось, з ким я можу поговорити про свої повсякденні проблеми	X		
Є багато людей, на яких я можу покластися, коли у мене виникають проблеми	X		
Є достатньо людей, яких я відчуваю близькими	X		
Я можу подзвонити своїм друзям, коли вони мені потрібні	X		
Є багато людей, яким я можу повністю довіряти	X		

РЕЗЮМЕ

Крупела Я. І. Психологічні особливості самотності в юнацькому віці

У курсовій роботі досліджено феномен самотності як складне психологічне явище, що включає юнацьку, соціальну та емоційну самотність. Аналізуються особливості різних аспектів самотності та підкреслюється важливість індивідуального підходу до їх дослідження та розуміння.

У роботі розглядаються фактори, що спричиняють самотність у юнацькому віці, зокрема відчуження від групи або суспільства, відсутність близьких емоційних зв'язків та вплив гендерних особливостей. Застосовується комплексний підхід для дослідження та зменшення рівня самотності, включаючи різні методики, які допомагають виявити емоційні та соціальні аспекти цього явища.

На основі аналізу рекомендуються різні підходи до вирішення проблеми самотності серед молоді.

Висновки курсової роботи можуть бути корисними для психологів, педагогів, соціальних працівників та інших фахівців, що працюють з молоддю. Вони можуть використовувати отримані результати для розробки підходів та програм, спрямованих на підтримку молодих людей, які стикаються з проблемами самотності.

Ключові слова: самотність, юнацький вік, емоційна самотність, соціальна самотність, гендерний аспект.

Krupela Y. I. Psychological features of loneliness in youth

The term paper examines the phenomenon of loneliness as a complex psychological phenomenon, which includes youth, social and emotional loneliness. The peculiarities of various aspects of loneliness are analyzed and the importance of an individual approach to their research and understanding is emphasized.

The work examines the factors that cause loneliness in youth, in particular, alienation from a group or society, lack of close emotional ties, and the influence of gender characteristics. A comprehensive approach is used to research and reduce the level of loneliness, including various techniques that help to reveal the emotional and social aspects of this phenomenon.

Based on the analysis, different approaches to solving the problem of loneliness among young people are recommended.

The conclusions of the course work can be useful for psychologists, teachers, social workers and other specialists working with young people. They can use the results obtained to develop approaches and programs aimed at supporting young people who face problems of loneliness.

Key words: loneliness, youth, emotional loneliness, social loneliness, gender aspect.