

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВУ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ЮНАКІВ

У статті описано особливості виникнення почуття самотності юнаків як основи формування особистісної та професійної взаємодії між людьми. Визначено основні компоненти виникнення та прояву почуття самотності у осіб юнацького віку: особистісний, емоційний та поведінковий. Описані основні критерії виникнення і прояву почуття самотності студентів: локус контроль, тривожність та агресивність. Досліджено: загальний рівень прояву почуття самотності юнаків за допомогою методики «Виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона, а також виявлено рівень розвитку особистісного компоненту виникнення та прояву почуття самотності студентів за допомогою методи «Локус контроль» Дж. Роттера, діагностика рівня розвитку емоційного компоненту виникнення та прояву почуття самотності юнаків здійснювалась за шкалою «тривожність» методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка, рівень сформованості поведінкового компоненту виникнення та прояву самотності осіб юнацького віку досліджувався за шкалою «тривожність» методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка методики.

В результаті проведення експериментального дослідження було констатовано той факт, що виникнення почуття самотності у юнаків мають певну ієрархічну структуру свого виникнення та прояву, де первинною ланкою даного явища виступає локус контроль. Дана особистісна характеристика юнаків визначає ступінь прояву тривожності, яка, в свою чергу, детермінує прояв агресивності осіб юнацького віку. Саме така послідовність, виділених нами чинників, виступає закономірністю виникнення тривожності юнаків.

За отриманими результатами проведеного експериментального дослідження нами було надано практичні рекомендації юнакам щодо зниження рівня виникнення та прояву почуття самотності серед осіб юнацького віку.

**Ключові слова:** самотність; особистість; емоційність; почуття; поведінка.

**Постановка проблеми та її актуальність.** У часи глобалізації і розвитку суспільства як технологічно, так і соціально, з'являються нові форми спілкування і соціальних контактів, що часто несе за собою специфічні та особливі наслідки для різних груп населення. Особливої уваги потребує дослідження вказаної проблематики потребує соціальний розвиток юнаків, як індивідів на стадії формування особистості, оскільки соціальні контакти виступають основою для успішного функціонування людини у сучасному соціумі як ефективної одиниці.

Найбільш актуальною проблемою для ефективної соціальної взаємодії виступає почуття самотності, що комплексно та багатогранно впливає на усі сфери життя людини – на мотиваційну, ціннісну, соціальну і інші складові психіки індивіда. Складність дослідження проявляється саме у багатогранності причини прояву самотності, що часто є суто індивідуальними. Саме тому проблема вивчення особливостей виникнення та прояву почуття самотності у осіб юнацького віку постає нагальною проблемою психології сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема вивчення почуття самотності активно досліджується на початку минулого століття на різних рівнях пізнання (філософами, психіатрами, психологами, фізіологами, тощо), де в 30-ті роки було закладено концептуальні основи феноменологічного дослідження даного явища, на основі яких здійснювались розробки приватних теорій означеного явища.

Зважаючи на досить глобальне виникнення почуття самотності серед представників різновікових груп, на сьогоднішній день, існує ряд думок щодо визначення основних характеристик даного явища. Відповідно до цього, аналіз досліджень науковців, що вивчають означену проблематику (В. А. Андрусенко, І. В. Бабанова, С. Г. Корчагіна, В. А. Сакутін, В. І. Сіляєв, Н. Є. Харламенкова) вказує на те, вивчення самотності відбувається в двох аспектах: по-перше, вона виступає психологічним станом особистості, що проявляється як внутрішнє емоційне переживання; по-друге, є характеристикою фізичних відносин з іншими людьми, прояв яких обумовлюється зовнішнім відчуженням від них.

**Мета статті полягає** у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні психологічних особливостей виникнення та прояву почуття самотності юнаків. Досягнення

поставленої мети здійснювалось у декілька етапів. Завдання першого етапу полягало у здійсненні теоретичного аналізу зазначеної проблематики та виокремленні специфічних особливостей виникнення та прояву почуття самотності у осіб юнацького віку; метою другого завдання було здійснити діагностику рівня сформованості виокремлених психологічних особливостей виникнення та прояву почуття самотності юнаків; третій етап дослідження спрямований на розкриття пошуку шляхів щодо зниження рівня самотності серед осіб юнацького віку. Для вирішення поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик: з метою виявлення наявності почуття самотності у учасників дослідження було використано методику на виявлення рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; дослідження особливостей виникнення та прояву почуття самотності юнаків було проведено за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка та тесту «Локус контролю» Дж. Роттера .

**Викладення основного матеріалу дослідження.** Виникнення та прояв почуття самотності несе в собі дві принципово протилежні функції (позитивно-розвивальну та негативно-руйнівну). Так, перша говорить про те, самотність для людини виступає необхідним етапом щодо визначення можливостей її власного «Я». З іншої сторони дане явище є важким емоційним переживанням, що призводить до руйнації глибинних очікувань людини щодо реалізації власних можливостей, які виступають важливою складовою людського буття. Оскільки юнацький вік характеризується рядом новоутворень, що пов'язані з задоволення вищих потреб, тому переживання даного стану в цьому періоді є необхідною умовою особистісного зростання. Однак, якщо особистісний розвиток відповідає віковим характеристикам розвитку юнаків, то переживання самотності буде нести позитивні впливи на подальше становлення особистісних якостей юнаків. У разі дисгармонізації останніх, переживання даного стану буде сприяти збільшенню негативних впливів та призведе до деструктивних наслідків.

Відповідно до цього, ряд психологів (А. Маслоу, Г. Мюррей, Д. МакКлелланд, В. Врум) вважають, що витоками переживання самотності юнаків є незадоволення соціальних потреб: потреба у приналежності до певної соціальної групи; потреба у самоповазі; потреба у самореалізації. При задоволенні цих потреб, усамітнення виступає актом необхідності самоактуалізуючої особистості та сприяє саморефлексії і особистісному зростанню.

На нашу думку, основними детермінантами виникнення та прояву почуття самотності виступають: особистісна та поведінкова сфера юнаків та дівчат, де перша спрямована на відображення психологічної готовності юнаків до прийняття мінливих соціальних умов життя у даному віковому періоді. Все це пов'язано з рівнем сформованості, на той момент, перцептивної, когнітивної та емоційно-вольової сфери особистості, що обумовлює рівень психологічної зрілості юнаків. В свою чергу, поведінковий аспект виступає наслідком рівня сформованості попередньої сфери, де відбувається прояв особистісних якостей, зазначених вище. Тобто, особистісні чинники є причиною поведінкових реакцій прояву переживання самотності юнаків, а поведінкові прояви є наслідком недоліків роботи особистісних якостей. Отже, виникнення та прояв почуття самотності у осіб юнацького віку виступає багатоплановим явищем, вивчення якого необхідно здійснювати на особистісному, емоційному та поведінковому рівнях.

Дослідження особливостей виникнення та прояву почуття самотності проводилось серед студентів-логістів на базі Національного Авіаційного Університету міста Києва. Вибірка становила 40 осіб віком від 18 до 22 років.

Емпіричне дослідження здійснювалось у три етапи, де перший етап передбачав виділення домінуючих чинників виникнення почуття самотності осіб юнацького віку, другий етап полягав у проведенні дослідження особливостей прояву виокремлених чинників виникнення почуття самотності осіб юнацького віку та проведенні аналізу та інтерпретації отриманих результатів дослідження, третій етап спрямований на розробку практичних рекомендацій для хлопців та дівчат юнацького віку щодо профілактики виникнення та прояву почуття самотності.

Стосовно реалізації першого завдання дослідження, на нашу думку, найхарактернішими критеріями прояву почуття самотності юнаків, що відображає його перебіг є тривожність, що виражається у здатності юнаків проявляти вольові якості до соціальної ситуації розвитку даного віку; агресивність, що проявляється у здатності контролювати власні реакції усвідомлювати їх наслідки та фрустрованість, яка є тим пусковим механізмом, який запускає весь спектр емоційно-чуттєвої сфери юнаків, які переживають даний стан.

За результатами проведеного дослідження було виявлено загальний рівень суб'єктивного почуття самотності юнаків, де 32,5% переживають високий рівень суб'єктивного відчуття

самотності, 40% - середній і 27,5% низький. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 1.

Таблиця 1.

**Кількісні показники прояву суб'єктивного почуття самотності юнаків  
за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного почуття самотності»  
Д. Рассела і М. Фергюсона**

| Показники рівня суб'єктивного почуття самотності (у %) |          |         |
|--|----------|---------|
| Низький  | Середній | Високий |
| 27,5%  | 40, 0%   | 32,5%   |

Кількісні показники таблиці 1. дають нам можливість констатувати про той факт, що майже половина досліджуваних осіб мають середній рівень суб'єктивного почуття самотності. Це говорить про те, що дана категорія респондентів знаходиться під дією певних чинників, які спричиняють появу почуття самотності, однак це не викликає в них сильного дискомфорту. Проте, більше чверті учасників експерименту виявили високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що говорить про наявність певних проблем, які пов'язані з переживанням відчуття самотності. У решти учасників було виявлено низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, що говорить про більш благоприємне становище психічної активності даних осіб.

Стосовно проведеної діагностики виокремлених нами чинників появи та прояву даного явища було зафіксовано наступні результати. За особистісним компонентом самотності, виявлення якого здійснювалось за методикою «Локус контролю» Дж. Роттера було виявлено, що високі показники інтернального локусу контролю мають 2,5%, середній – 7,5%, низький – 90% досліджуваних, проте, високий рівень сформованості екстернального локусу контролю мають 47,5%, середній – 45%, низький – 7,5%. Кількісні показники отриманих результатів подано у таблиці 2.

Таблиця 2.

**Кількісні показники рівня сформованості локус контролю за методикою Дж. Роттера  
«Локус контролю»**

| Рівні сформованості | Типи локус контролю |               |               |
|---------------------|---------------------|---------------|---------------|
|                     | Інтернальний        | Не визначений | Екстернальний |
| Високий             | 2,5%                | 2,5%          | 47,5%         |
| Середній            | 2,5%                | -             | 45,0%         |
| Низький             | -                   | -             | -             |

Показники таблиці 2 дають можливість констатувати той факт, що більшості респондентам притаманний екстернальний локус контролю. Це свідчить про певну особистісну нестабільність юнаків, що проявляється в нездатності брати на себе відповідальність, оскільки людям з екстернальним локусом контролю характерними є зовнішня захисна поведінка та впевненість у тому, що їх проблеми це результат скоріше невдачі, ніж результат власної поведінки. Щодо представників з інтернальним локусом контролю, то переважній більшості серед опитаних така особистісна когнітивна стратегія не притаманна, що проявлялось у низьких показниках.

З приводу діагностики емоційного компоненту почуття самотності, що виявляється в тривожності юнаків, нами було виявлено, що 42,5% мали низький рівень тривожності, 37,5% – середній та 20,0% осіб юнацького віку мали високий рівень тривожності. Кількісні показники сформованості даної якості подано в таблиці 3.

Таблиця 3

**Кількісні показники рівня сформованості тривожності за шкалою «тривожність»  
методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка**

| Рівні розвитку тривожності осіб юнацького віку (у %) |          |         |
|--|----------|---------|
| Низький  | Середній | Високий |
| 42,5%  | 37,5%    | 20,0%   |

Кількісні показники прояву критерію тривожності, які зображено у таблиці 3 засвідчують той факт, що більше половини досліджуваних мають середній та високий рівні її прояву. Це дозволяє нам констатувати, що для юнаків, які відчувають прояви самотності є характерним відчуття тривожності, що характеризується відчуттям небезпеки та негативними думками про можливе майбутнє. Подібний емоційний фон у юнаків не дозволяє їм, в необхідній мірі,

ефективно контактувати з колективом, що сприяє формуванню почуття самотності. Менше половини з опитаних мали низький рівень прояву тривожності, що говорить про більшу емоційну стабільність як прояв інтернального локусу контролю, завдяки чому людина може менше страждати від проявів почуття самотності.

Щодо діагностики агресивності, який виступає поведінковим компонентом самотності юнаків, було виявлено, що високий рівень агресивності мають 37,5% респондентів, 20,0% досліджуваних мали середній рівень прояву даного явища, решта 42,5% учасників експерименту мають низький рівень агресивності. Кількісні показники сформованості даної якості подано в таблиці 4.

Таблиця 4.

**Кількісні показники рівня сформованості агресивності за шкалою «агресивність» методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка**

| Показники рівня агресивності осіб юнацького віку (у %) |          |         |
|--|----------|---------|
| Низький  | Середній | Високий |
| 42,5%  | 20,0%    | 37,5%   |

Показники таблиці 4 засвідчують той факт, що значна кількість респондентів мають низькі показники сформованості агресивності. Проте, майже така сама кількість є представниками всього рівня її прояву, майже чверть опитаних мають середні показники. Тобто більша половини респондентів здатні до прояву агресивності, перебуваючи у стані самотності, однак спрямованість цієї агресивності обумовлюється приналежністю до локусу контролю, а сила рівень прояву – від ступеня тривожності. Таким чином, агресивність виступає у ролі допоміжного фактора поведінки, що дозволяє нам точніше визначити факт наявності у людини переживання самотності в результаті агресивності.

Узагальнюючи вищезазначені результати ми маємо можливість констатувати той факт, що серед осіб юнацького віку, що відчують на собі вплив відчуття самотності характерним є зовнішній тип локусу контролю, який сприяє появі у індивіда відчуття внутрішньої тривоги в наслідок загальної неврівноваженості, через що характерним чинником появи відчуття самотності виступає емоційний компонент у вигляді відчуття тривожності і як результат підвищеної соціальної тривожності. Однак, високий рівень тривожності може впливати на поведінку людини, через що формується підвищений рівень агресивності людини до оточуючих, в наслідок чого людина відчуває відторгнення і як результат – ізоляцію і посилення відчуття самотності. Таким чином, зазначити, що екстернальний локус контролю детермінує появу відчуття тривоги, яка в свою чергу обумовлює формування агресивності у індивіда.

В результаті проведення кореляційного аналізу було виявлено статистично значущий зв'язок між показниками рівня самотності та виокремленими нами критеріями за критерієм рангової кореляції Спірмена: локус контролю ( $r_s = 0.644$  при  $p \leq 0,01$ ); тривожністю ( $r_s = 0.733$  при  $p \leq 0,01$ ); агресивністю ( $r_s = 0.319$  при  $p \leq 0,05$ ). Окрім цього, з метою виявлення послідовності впливу виділених нами чинників на формування почуття самотності нами було проведено кореляцію за тим самим критерієм Спірмена. Відповідно до цього нами було виявлено кореляційний зв'язок між критеріями локус контролю та тривожністю ( $r_s = 0.567$  при  $p \leq 0,01$ ), а також між тривожністю та агресивністю ( $r_s = 0.326$  при  $p \leq 0,05$ ). Однак між агресивністю та локусом контролю кореляційного зв'язку не виявлено ( $r_s = 0.179$ ).

Проведений кореляційний аналіз отриманих результатів дозволяє констатувати той факт, що виникнення почуття самотності у юнаків мають певну ієрархічну структуру свого становлення та розвитку, де первинною ланкою даного явища виступає локус контролю. Дана особистісна характеристика юнаків визначає ступінь прояву тривожності, яка, в свою чергу, детермінує прояв агресивності осіб юнацького віку. Саме така послідовність, виділених нами чинників, виступає закономірністю виникнення тривожності хлопців та дівчат даного вікового періоду. Виокремлення останніх викликає необхідність розробки методичних рекомендацій з метою надання психологічної допомоги юнакам щодо зниження агресивності й тривожності та врегулювання локусу контролю відповідно до ситуації.

Аналіз результатів дослідження викликає необхідність розробки практичних рекомендацій для осіб юнацького віку, націлених на покращення соціальної ситуації і роботу з трьома компонентами особистості, що разом формують почуття самотності:

Так для подолання проблеми поведінкового компоненту, що проявляється в агресивності юнаків необхідно в першу чергу виділити ціль, справу що дозволить включитись у колектив

людей з спільними інтересами. Наступним кроком у подоланні агресивної поведінки виступає включення юнаків у суспільне життя колективу. Після цього слід зайнятися реалізацією власних агресивних переживань у творчу або фізичний активність.

Про роботі з врегулювання емоційного компоненту, що полягає у зниженні тривожності слід в першу чергу опанувати навички релаксації. Після цього можна спробувати відволікати власну увагу від тривоги на щось віддалене за допомогою включення у творчу діяльність.

Так, слідує таким рекомендаціям для покращення емоційного і поведінкового компоненту юнаки розвинути у собі навички самоконтролю та як результат така людина матиме змогу врегулювати власний локус контролю.

## СПИСОК ПОСИЛАНЬ

1. Андрусенко В. А. (1993). Словарь душевных и духовных терминов. Екатеринбург.
2. Корчагина С. Г. (2005). Генезис, виды и проявления одиночества: монография. Москва : МПСИ.
3. Сакутин В. А. (2003). Феноменология одиночества: опыт рекурсивного постижения. (Дис. д-ра филос. наук). Владивосток.
4. Сіляєва В. І. (2000). Жіноча самотність як психологічна проблема. Практична психологія та соціальна робота.
5. Харламенкова Н. С., Бабанова І. В. (1999). Стратегии самоутверждения и ценностные предпочтения одинокого человека. Психологический журнал. Т. 20 (2).

## REFERENCES

- 1.Andrusenko V. A. (1993). Slovar dushevnykh y dukhovnykh terminov. Ekaterynburh.
- 2.Korchahina S. H. (2005). Henezys, vydy y proiavlennya odynochestva: monohrafiya. Moskva : MPSY.
- 3.Sakutyn V. A. (2003). Fenomenolohyia odynochestva: opyt rekursyvnoho postyzhheniya. (Dys. d-ra fylos. nauk). Vladyvostok.
- 4.Siliaieva V. I. (2000). Zhinocha samotnist yak psykholohichna problema. Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota.
- 5.Kharlamenkova N. Ye., Babanova I. V. (1999). Stratehyy samoutverzhdeniya y tsennostnye predpochtenyia odynokoho cheloveka. Psykholohycheskyi zhurnal. T. 20 (2).

*I. Kariaka, L. Dotsenko, O. Kariaka*

### PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE ORIGIN AND EXERCISE OF FEELING OF LONE IN YOUTH

*Summary.* The article describe the specificities of the emergence of the feeling of loneliness of young men as the basis for the formation of personal and professional human interaction. The main components of the emergence and manifestation of the feeling of loneliness in young people are defined: personal, emotional and behavioural. The main criteria for the emergence and manifestation of the feeling of loneliness of students are described: locus of control, anxiety and aggressiveness. The general level of expression of the feeling of solitude of young men by means of the method "Identification of the level of subjective feeling of loneliness of D. Russell and M. Ferguson, as well as the level of development of the personal component of the emergence and manifestation of the feeling of loneliness of students by means of methods and "Locus of control" J. Rotter, the diagnosis of the level of development of the emotional component of the emergence and manifestation of the feeling of solitude of young men was carried out behind the school "anxiety" of the methodology "Self-assessment of mental states" Eisenka, the level of formation of Povedko the same component of the occurrence and manifestation of loneliness of persons of youthful age was studied on the scale "anxiety" of the methodology "Self-assessment of mental states" Eis.

As a result of the pilot study, it was recognized that the emergence of a feeling of loneliness in young men has a certain hierarchical structure of their origin and manifestation, where locus control is the primary link of this phenomenon. This personality characteristic of young men determines the degree of anxiety, which in turn determines the manifestation of aggressiveness of young people. It is this sequence, the factors identified by us, that acts as the law of the emergence of anxiety of young men.

*Based on the results of the pilot study carried out, we provided practical recommendations to young men to reduce the level of occurrence and manifestation of a feeling of loneliness among young people.*

**Keywords:** *loneliness, personality, emotion, feelings, behavior.*