

УДК 159.961.8:159.922.8:177.82.018.21

**Колісник Л. О.**

практичний психолог,  
Сумський державний університет

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У СТАРШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Статтю присвячено вивченню проблеми переживання самотності у старшому юнацькому віці. Зроблено акцент на тлумаченні самотності як багатовимірного конструкту. Висвітлено результати проведеного дослідження, в ході якого визначено ступінь та інтенсивність переживання юнаками романтичної, сімейної та соціальної самотності. Встановлено також рівень інтегрального показника самотності молоді. Проаналізовано кореляційні зв'язки між окремими показниками різних видів самотності.

**Ключові слова:** старший юнацький вік, багатовимірний конструкт, романтична самотність, сімейна самотність, соціальна самотність.

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку суспільства, що характеризується перенасиченням різноманітною інформацією, значним збільшенням соціальних контактів, водночас гостро постає проблема самотності представників різних вікових періодів. Особливої значущості це питання набуває у юнацькому віці, адже почуття переживання самотності перешкоджає вирішенню завдань даного вікового періоду, пов'язаних із розвитком особистісної рефлексії й самосвідомості, процесом професійного становлення, реалізацією потреби у спілкуванні й встановленням глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунків тощо.

Проблемі переживання самотності молоддю присвячені роботи як українських, так і зарубіжних учених (Т. Бреннан, Р. Вайс, О. Б. Долгінова, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, В. Г. Лашук, Х. Салліван, Л. Хоуклі, Г. Р. Шагівалеева) [1, 3, 5, 7, 8, 12]. Зокрема, дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий. Так, Л. Хоуклі та Дж. Качіопо відзначають, що 80 % молоді до 18 років відчують самотність принаймні час від часу [8]. Л. Хайнріх та Е. Гулоне виявили, що для 15–20 % людей самотність є хронічним станом [9].

Г. Р. Шагівалеева встановила, що 55 % студентів вищих навчальних закладів та 45 % студентів середніх спеціальних навчальних закладів часто переживають самотність [3]. Українська дослідниця В. Г. Лашук також виявила високий ступінь самотності у 6,7 % опитаних, а середній — у 41,6 % [1].

При проведенні емпіричних досліджень науковці, як правило, розглядають самотність як одновимірний конструкт, встановлюючи лише загальну частоту чи інтенсивність переживання самотності. Прихильники погляду на самотність як на одновимірний конструкт стверджують, що самотність є одиничним та унітарним феноменом, а мінливою виступає лише його ін-

тенсивність. Самотність розуміється лише як стан дефіциту різноманіття стосунків. У науці ж широко представлений погляд на згаданий феномен як багатомірний конструкт. Таке бачення передбачає виокремлення декількох окремих типів самотності — від двох (Р. Вайс) до дванадцяти (Дж. Янг). Цю думку також поділяють такі зарубіжні вчені, як А. Бек, Т. Бренан, К. Віктор, Дж. де Джонг-Гирвельд, Т. Джонсон, Г. Зілбург, К. Е. Мустакас, Д. Раадшелдерс, В. Садлер, І. Ялом та ін., а також переважна більшість російських та вітчизняних дослідників — В. Г. Лашук, О. В. Данчева, Д. Лопата, Є. В. Прохоренкова, В. І. Сіляєва, Г. Р. Шагівалеєва, Ю. М. Швалб, Н. В. Хамітов та ін.

Так, Л. Пепло, В. Садлер, Т. Б. Джонсон у своїх роботах виділяють типи самотності на основі чотирьох вимірів, кожен з яких являє собою її окремий тип:

- космічна самотність — найбільш складний тип. Проявляється у вірі людини в унікальність своєї долі чи причетності до величних історичних цілей. Космічна самотність близька до відчуження від реальності, від Бога, від осягнення людської долі. Таким чином, космічна самотність включає в себе теологічний аспект та виявляється близькою до «екзистенційної самотності» Сократа;

- культурна самотність, що проявляється у відчуженні від загальноприйнятих норм і цінностей, характеризується розривом між старою та новою культурою і поколіннями. Позначає втрату духовного зв'язку з соціальним середовищем;

- соціальна самотність виникає як наслідок несприйняття іншими або виходу із соціальних інститутів чи сфери організованих взаємовідносин (наприклад, вихід на пенсію). Характеризується обмеженістю контактів та спілкування;

- міжособистісна самотність виникає внаслідок відчуття розлуки з близькою людиною. Вона пов'язана з відчуттям емоційної та інтимної близькості [2].

Т. Бренан виділяє такі види прояву самотності:

- загальна самотність (*generalloneliness*);

- емоційна самотність (*emotionalloneliness*) — пов'язана з ослабленням, розпадом чи загрозою втрати стосунків із значущою близькою людиною;

- соціальна самотність (*socialloneliness*) — пов'язана з недоступністю або із втратою соціальних зв'язків у суспільстві з тих чи інших причин; важливого значення надається усвідомленню невідповідності між реальними зв'язками та існуючими внутрішніми стандартами, які утворюються у стосунках із найближчими людьми;

- духовна самотність (*spiritualloneliness*) — пов'язана з пошуком своєї ідентичності та сенсу життя [5].

Приклад багатоступеневої класифікації самотності зустрічаємо також у роботі Г. Р. Шагівалеєвої [3]. Вчена розрізняє види самотності за: а) рівнем взаємодії людини з оточуючим світом (фізична або просторова, комунікативна, емоційна та духовна); б) тривалістю у часі (епізодична та хронічна); в) походженням (добровільна та вимушена).

Ми поділяємо думку С. Кіліна, який розглядає самотність як «протиріччя між соціальними й емоційними потребами особистості та її соціальною реальністю» [6]. Це — «негативне суб'єктивне переживання, яке виникає або в стані ізолюваності, або ж навіть при об'єктивному її залученні до різних сфер суспільного життя та спілкування і супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності» [1]. Феномен самотності доцільно також розглядати через призму особливостей її видів, що ґрунтується, наприклад, на класифікації Р. Вайса [12], яка є однією з перших класифікацій видів самотності та найчастіше зустрічається у наукових роботах зарубіжних (американських та європейських) дослідників. Р. Вайс виділяє два види самотності: самотність як емоційна ізоляція та самотність як соціальна ізоляція. Самотність як емоційна ізоляція ('loneliness of emotional isolation') — це стан втрати або відсутності глибокої емоційної прив'язаності. Вона викликається втратою значущої людини (коханої, найближчого друга). Самотність як соціальна ізоляція ('loneliness of social isolation') походить із відсутності широких соціальних зв'язків. Це відрив від соціального кола спілкування (друзі, колеги, сусіди).

Зважаючи на соціальну значущість зазначеної проблеми та її недостатню розробленість у психолого-педагогічній літературі стосовно юнацького віку дослідження особливостей переживання самотності у період зрілості є актуальним.

**Метою** нашої статті є дослідження рівня вираженості різних видів самотності у представників старшого юнацького віку.

### **Методика та організація дослідження**

Для діагностики рівня різних видів самотності була обрана методика Енріко Ді Томасо «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults — SELSA). Вибір саме SELSA обумовлений розширеними можливостями опитувальника, який дозволяє виявити такі види самотності, як емоційну та соціальну, а також підвиди емоційної самотності: сімейну та романтичну. З'ясування вказаних рівнів самотності дозволяє говорити про її причини, а отже, дозволяє більш точно розробити заходи щодо її подолання.

SELSA є популярною методикою для дослідження самотності серед вчених Європи та Америки, досить валідною та надійною [7]. Нами здійснено переклад тексту методики на українську мову для використання на українській вибірці.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих/SELSA являє собою опитувальник, що складається з двох частин. Кожна частина містить перелік тверджень — 23 та 14 пунктів відповідно. Питання оцінюються за 7-бальною шкалою Лайкерта. Підрахунок результатів здійснюється за допомогою ключа. Дані по першій частині методики дозволяють з'ясувати рівень емоційної самотності (окремо сімейної та романтичної); дані по другій частині — рівень соціальної самотності.

Для з'ясування загального показника самотності була використана методика Д. Рассела та М. Фергюсона — Шкала самотності UCLA (UCLA

Loneliness Scale) [11]. Методика представлена опитувальником, що містить 20 тверджень. Необхідно оцінити, як часто респонденту властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» чи «завжди». Підрахунок балів здійснюється за допомогою ключа. Отримані результати дозволяють визначити загальний рівень переживання самотності.

У дослідженні прийняло участь 256 досліджуваних, серед яких 162 юнаки та 94 юнаки. Дослідження проводилось серед студентів 1–6 курсів ВНЗ України. Так, були залучені студенти Сумського державного університету, Київського національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, Сумського педагогічного університету ім. А. С. Макаренка та Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ.

### *Результати дослідження та їх обговорення*

В результаті проведеної діагностики встановлений як загальний показник рівня переживання самотності студентами ВНЗ, так і окремо показники різних видів самотності: емоційної (сімейної та романтичної) та соціальної. Визначено відсоткове співвідношення респондентів, що мають високий, середній чи низький рівень переживання самотності окремо за кожною шкалою, а також значення середніх показників за чотирма шкалами (сімейною, романтичною, соціальною та загальним рівнем самотності).

Аналіз результатів засвідчив, що середні показники за всіма чотирма шкалами знаходяться в межах середнього рівня: 43, 26, 41 та 44 бали відповідно. Це дозволяє констатувати наявність проблеми переживання самотності у старшому юнацькому віці. Наступні дані дозволять здійснити більш детальний її аналіз. Розподіл отриманих результатів представлений на рис. 1.

Високий рівень загальної частоти та інтенсивності переживання самотності властивий 3,92 % опитаних. Ці молоді люди часто та гостро переживають брак бажаних емоційних зв'язків та соціальних контактів. Згідно з результатами проведеного дослідження вітчизняною дослідницею В. Г. Лашук, люди з високим рівнем частоти та інтенсивності переживання самотності характеризуються недостатнім самоконтролем, невпевненістю в собі, залежністю від зовнішніх обставин та оцінок. Вони схильються до контролю з боку оточуючих з метою уникнення відповідальності за прийняття рішення. Їм властиве переживання труднощів у налагодженні контактів, взаємин з іншими людьми. Людям із високим рівнем переживання почуття самотності властива негативна оцінка усамітнення, вони бояться залишатися на самоті.

Середній рівень частоти та інтенсивності переживання самотності спостерігається у 88,24 % респондентів. Такі юнаки переживають самотність час від часу, за певних життєвих ситуацій. Вони частково або вибірково задоволені своїми соціальними контактами та емоційними зв'язками. Їм притаманне ставлення до самотності і як до позитивного, і як до негативного почуття. Вони демонструють проміжні характеристики високого та низького рівнів переживання почуття самотності.

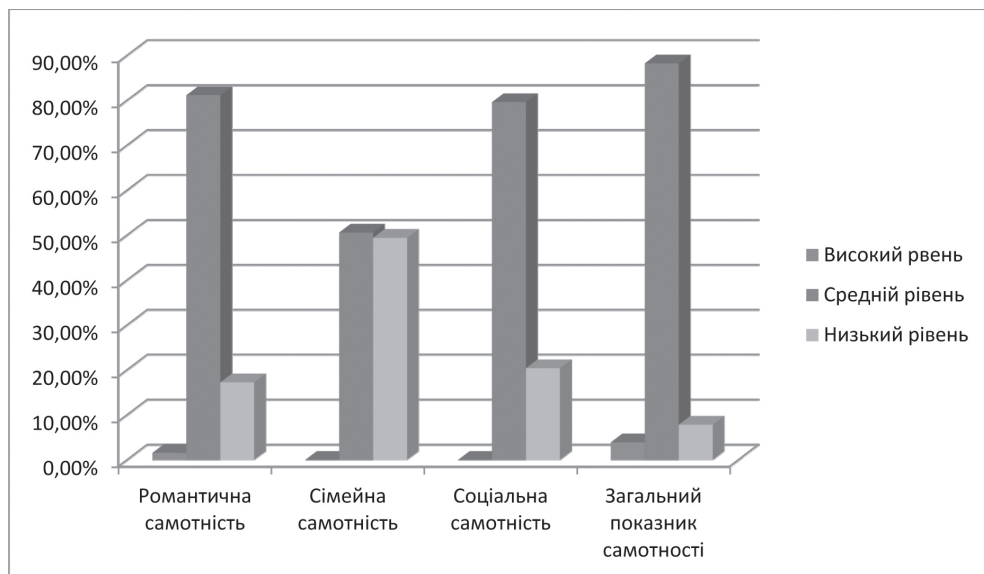


Рис. 1. Частота та інтенсивність переживання різних видів самотності у старшому юнацькому віці, %

Низький рівень частоти та інтенсивності переживання самотності виявлено у 7,84 % молодих людей. Можна стверджувати, що вони повною мірою задоволені своїми соціальними контактами та емоційними зв'язками. Такі юнаки мають оптимістичні уявлення про життя, вони ініціативні, незалежні у соціальних контактах, вирізняються високим самоконтролем, здатні самостійно приймати рішення та брати на себе відповідальність за їхню реалізацію. Їм властиве позитивне ставлення до власного «Я», до усамітнення. Вони є найбільш благополучними та характеризуються задоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особистісними якостями, впевненістю в собі, ставляться до самотності найчастіше як до позитивного переживання.

Розглянемо окремо кожен вид самотності, що дозволить виявити міру задоволеності окремими емоційними та соціальними зв'язками. Так, високий рівень переживання властивий лише для романтичної самотності. Його демонструють 1,57 % опитаних. Ці досліджувані гостро відчувають брак бажаних романтичних стосунків. Це свідчить або про їх відсутність, або ж про незадоволеність їх якістю. Середній рівень переживання романтичної самотності спостерігається у 81,18 % опитаної молоді. Ці юнаки та дівчата лише певною мірою задоволені своїми романтичними стосунками або ж відчувають їх брак час від часу. Низький рівень притаманний 17,25 % респондентів. Потреби цієї частини молоді у романтичних стосунках повністю задовольняються.

Середній та низький рівень переживання сімейної самотності розподілились приблизно рівномірно: відповідно 50,59 % та 49,41 %. Таким чином,

приблизно одна половина опитаних лише частково задоволена емоційними зв'язками та якістю стосунків у своїй сім'ї. Потреби іншої половини у тісних та довірливих сімейних стосунках задоволені повною мірою.

Незважаючи на відсутність юнаків та юначок із високим рівнем соціальної самотності, вона є досить актуальною для молоді. Середній рівень соціальної самотності властивий 79,61 % юнаків та дівчат, низький рівень соціальної самотності демонструють 20,39 % опитаних. Отже, більшість респондентів висловлюють принаймні часткове невдоволення своїми соціальними зв'язками.

Таким чином, велика частка молоді перш за все відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності у сфері романтичних стосунків. Соціальні зв'язки також часто не задовольняють її бажання. Йдеться як про їх кількість, так і якість. Сімейна самотність є менш характерною для молоді. Такі показники можуть, наприклад, пояснюватися особливостями віку. Саме у період старшої юності потреба у спілкуванні та глибоких емоційно насичених міжособистісних стосунках є актуальною та гострою. Також у цей час відбувається особистісне та професійне становлення особистості молодої людини, що передбачає залучення до нових соціальних сфер, а отже, передбачає ситуацію налагодження нових соціальних зв'язків, що відбувається поступово.

Гендерні відмінності в інтенсивності переживання самотності представлені у табл. 1. Проте, згідно з хі-квадрат критерієм на 0,01 рівня значущих відмінностей в розподілі показників не спостерігається. Таким чином, статистичний аналіз показав, що інтенсивність переживання самотності не залежить від статі.

Таблиця 1

**Частота та інтенсивність переживання різних видів самотності у старшому юнацькому віці, %**

	Романтична самотність			Сімейна самотність			Соціальна самотність		
	чол.	жін.	разом	чол.	жін.	разом	чол.	жін.	разом
Високий рівень	3,23	1,85	1,57	0	0	0	0	0	0
Середній рівень	86,02	77,78	81,18	58,06	46,91	50,59	84,95	75,54	79,61
Низький рівень	10,75	20,37	17,25	41,94	53,09	49,41	15,05	23,46	20,39

Звернемося до аналізу кореляційних зв'язків як між окремими видами самотності, так і з її інтегральним показником. Для обробки результатів використовувалися математико-статистичні методи за програмою SPSSStatistics. Отримані дані представлені у табл.2.

Отже, на рівні значущості  $p < 0,01$  результати показали суттєві позитивні кореляції інтегрального показника самотності за всіма її видами. Виявлений також позитивний внутрішній зв'язок між соціальною, романтичною та сімейною самотністю. Це може бути свідченням, наприклад, взаємоза-

лежності різних видів самотності. Також такий зв'язок може підтвердити думку Дж.Качіопо про те, що самотність — це стійка риса, відмінна від інших особистісних факторів, таких як екстраверсія, нейротизм тощо [8]. Саме тому самотність як особистісна риса проявляється у різних життєвих сферах людини.

Таблиця 2

## Кореляційна матриця показників самотності

	Романтична самотність	Сімейна самотність	Соціальна самотність	Загальний показник самотності
Романтична самотність		$r = 0,250^{**}$	$r = 0,302^{**}$	$r = 0,433^{**}$
Сімейна самотність	$r = 0,250^{**}$		$r = 0,630^{**}$	$r = 0,567^{**}$
Соціальна самотність	$r = 0,302^{**}$	$r = 0,630^{**}$		$r = 0,706^{**}$
Загальний показник самотності	$r = 0,433^{**}$	$r = 0,567^{**}$	$r = 0,706^{**}$	

**\*\*при  $p < 0,01$**

**Висновки.** Таким чином, переважна більшість юнаків та юнок у період зрілої юності характеризується середнім рівнем частоти та інтенсивності переживання самотності, що виявляється у періодичному виникненні зазначеного переживання, частковою задоволеністю власними соціальними контактами та емоційними зв'язками, суперечливим ставленням до власного стану у ситуації переживання самотності. Для періоду зрілої юності є актуальним переживання всіх видів самотності, однак гостро вираженими є соціальна та романтична самотність.

**Перспективи подальших досліджень** ми вбачаємо у виявленні чинників виникнення почуття самотності у період зрілої юності та пошуків засобів запобігання та подолання негативних проявів, пов'язаних із переживанням почуття самотності у юнаків.

## Список використаних джерел та літератури

1. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис... канд. психол. наук: 19.00.03 / Лашук Вікторія Григорівна. — К., 2010. — 184 с.
2. Садлер У. А. От одиночества к аномии / У. А. Садлер, Т. Б. Джонсон // Лабиринты одиночества: Пер. с англ. / Сост., общ.ред. и предисл. Н. Е. Покровского. — М.: Прогресс, 1989. — С.21–51.
3. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и особенности его переживания студентами: монография / Гузалия Расиховна Шагивалеева. — Елабуга: ОАО «Алмедиа», 2007. — 157 с.
4. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness during Adolescence / Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. // Nursing Research. — 2006. — V. 55. — #5. — pp. 308–315.
5. Brennan T. Loneliness at Adolescence // Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy / Ed. L. A. Peplau & Perlman. — A Wiley Interscience Publication, 1982. — P. 269–290.
6. Killeen, C. Loneliness: an epidemic in modern society / Colin Killeen // Journal of Advanced Nursing. — 1998. — # 28(4). — P. 762–770.
7. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) / Enrico DiTomaso, Barry Spinner // Personal individual differences. — 1993. — Vol.14, #1. — P. 127–134.

8. Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / Louise C. Hawkley, John T. Cacioppo // *The Society of Behavioral Medicine*. — 2010. — # 40 (2). — P. 218–227.
9. Heinrich L. M. The clinical significance of loneliness: A literature review / Heinrich L. M., Gullone E. // *Clinical Psychological Review*. — 2006. — # 26. — P. 695–718.
10. Loneliness and Social Isolation Among Older Irish People / Treacy P., Butler M., Byrne A., et. al. — Dublin, 2004. — 233 p.
11. Russell, D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure / David W. Russell // *Journal of Personality Assessment*. — 1996. — #66. P. 20–40.
12. Weiss, R. S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation / Robert Stuart Weiss. — Cambridge, MA: MIT Press, 1973. — 236 p.

## References

1. Lashuk V. G. Psihologichna isoblivost i perezhivannya samotnosti i vyunatskomu vitsi: dis... kandidatapsihol.nauk : 19.00.03 / Lashuk Viktor Iya Grigorivna. — K., 2010. — 184 s.
2. Sadler U. A. Otodinochestva k anomii / U. A. Sadler, T. B. Dzhonson // *Labirinty dinochestva: Per. s angl. / Sost., obsch. red. ipredisl. N. E. Pokrovskogo*. — M. : Progress, 1989. — S.21–51.
3. Shagivaleeva G. R. Odinochestvo i sobennosti ego perezhivaniya studentami: Monografiya / Guzaliya Rasiyovna Shagivaleeva. — Elabuga : Izd-vo OAO «Almedia», 2007. — 157 s.
4. A Meta-analytic Study of Predictors of Loneliness During Adolescence / Mahon N. E., Yarcheski A., Yarcheski T. J. et. al. // *Nursing Research*. — 2006. — V. 55. — #5. — pp. 308–315.
5. Brennan T. Loneliness at Adolescence // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L. A. Peplau & Perlman. — A Wiley Interscience Publication, 1982, — pp. 269–290.
6. Killeen, C. Loneliness: an epidemic in modern society / Colin Killeen // *Journal of Advanced Nursing*. — 1998. — # 28(4). — pp. 762–770.
7. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) / Enrico DiTomaso, Barry Spinner // *Personal individual differences*. — 1993. — Vol.14, #1. — pp.127–134.
8. Hawkley L. C. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms / Louise C. Hawkley, John T. Cacioppo // *The Society of Behavioral Medicine*. — 2010. — # 40 (2). — pp 218–227.
9. Heinrich L. M. The clinical significance of loneliness: A literature review / Heinrich L. M., Gullone E. // *Clinical Psychological Review*. — 2006. — # 26. — pp. 695–718.
10. Loneliness and Social Isolation Among Older Irish People / Treacy P., Butler M., Byrne A., et. al. — Dublin, 2004. — 233 p.
11. Russell, D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure / David W. Russell // *Journal of Personality Assessment*. — 1996. — #66. pp. 20–40.
12. Weiss, R. S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation / Robert Stuart Weiss. — Cambridge, MA: MIT Press, 1973. — 236 p.



**Колисник Л. А.**

практический психолог,  
Сумский государственный университет

## **ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ ОДИНОЧЕСТВА В СТАРШЕМ ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

### **Резюме**

Статья посвящена изучению проблемы переживания одиночества в старшем юношеском возрасте. Сделан акцент на толковании одиночества как многомерного конструкта. Представлены результаты проведенного исследования, в ходе которого определена степень и интенсивность переживания юношами романтического, семейного и социального одиночества. Установлен также уровень интегрального показателя одиночества молодежи. Проанализированы корреляционные связи между отдельными показателями различных видов одиночества.

**Ключевые слова:** старший юношеский возраст, многомерный конструкт, романтическое одиночество, семейное одиночество, социальное одиночество.

**Lyudmila Kolisnyk**

Counseling psychologist, Sumy State University

## **THE DISTINCTIVE EXPERIENCE OF LONELINESS IN OLDER ADOLESCENTS**

### **Abstract**

The article is devoted to the problem of loneliness in older adolescents. During this period of life, the need for communication and deep, emotional interpersonal relationships is especially urgent and acute.

We share the point of view of C. Kileen, that loneliness is «a discrepancy between a person's social and/or emotional needs/wants, and their social reality.» We also agree with the Ukrainian scientist V. Lashuk, who said that loneliness is «a negative subjective feeling that occurs either in a state of isolation or even being objectively engaged in various spheres of social life and communication, and is accompanied by feelings of exclusion, estrangement, uselessness.»

A focus is made on an interpretation of loneliness as a multidimensional construct. Our description of the types of loneliness is based on the classification of R.S. Weiss, who differentiated between the loneliness of emotional isolation and the loneliness of social isolation.

The article highlights the results of a study which examined the degree and intensity of romantic, family and social loneliness in youth. A general index of loneliness levels in youth is established. A total of 256 university students from several Ukrainian universities, ages 16 to 25, completed a Social and Emotional Loneliness Scale for Adults — SELSA (E. DiTomaso) and the UCLA Loneliness Scale (D.W. Russell, M. L. Ferguson).

Results indicated that adolescents are vulnerable to loneliness. The findings point out that a high proportion of young people feel a significant lack of emotional affection in romantic relationships. Social connections (both their quantity and quality) also do not often meet their wishes. Family loneliness is less typical for youth.

**Key words:** Senior adolescence, multidimensional construct, romantic loneliness, family loneliness, social loneliness.

*Стаття надійшла до редакції 31.03.2014*