

**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. КОСТЮКА  
АПН УКРАЇНИ**

**ЛАШУК ВІКТОРІЯ ГРИГОРІВНА**

УДК 159.922.62:177.8 – 053.67

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ  
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті психології імені Г.С.Костюка АПН України, лабораторія екологічної психології.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор **Швалб Юрій Михайлович**, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, кафедра соціальної роботи, завідувач

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор **Титаренко Тетяна Михайлівна**, Інститут соціальної та політичної психології АПН України, лабораторія соціальної психології особистості, завідувач

кандидат психологічних наук, доцент **Папуча Микола Васильович**, Ніжинський державний університет імені М.В.Гоголя МОН України, кафедра загальної та практичної психології, завідувач

Захист відбудеться 27 квітня 2010 року об 11 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.453.01 в Інституті психології імені Г.С. Костюка АПН України за адресою: 01033, м. Київ-33, вул. Паньківська, 2.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України.

Автореферат розісланий 27 березня 2010 року.

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради

**В.Л. Зливков**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність дослідження.** Наявна соціальна ситуація вимагає від сучасної людини високого рівня навичок адаптації до мінливого світу. Більшість людей, однак, не готові до швидких змін в оточуючому середовищі та до нових умов існування в ньому, в результаті чого руйнуються наявні міжособистісні стосунки, людина не має можливості або виявляється не здатною сформувати нові, хоч і відчуває потребу в них. Зниження кількості та якості соціальних контактів, поверховий характер стосунків, невдоволеність реальною емоційною близькістю зі значущими людьми спричиняє негативні почуття, серед яких не останнє місце займає почуття самотності.

Звісно, переживання почуття самотності може стати ресурсом самовдосконалення, оскільки дає неабияку можливість зануритися в особистісну рефлексію й тим самим сприяти розвитку позитивних особистісних якостей. Воно активізує внутрішній діалог, змушує замислитися над сенсом свого існування, глибше зрозуміти самого себе. Однак у більшості досліджень самотність розглядається, в першу чергу, як негативне переживання, що супроводжується почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності за об'єктивних умов залучення людини до різних сфер суспільного життя та спілкування. Переживання самотності не тільки породжує безліч проблем в соціальному середовищі, загострює вікові та особистісні зміни, а й проявляється у дезадаптації та погіршенні психічного здоров'я.

Дослідження показують, що особливо значимою ця проблема стає в юнацькому віці, коли молода людина ототожнює своє "Я" з життєвими цінностями, інтересами, поглядами і психологічно дистанціюється від батьків. Наявні міжособистісні стосунки, патерни поведінки та емоційні переживання є підґрунтям, на якому особистість починає будувати самостійне майбутнє. Недостатній рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії, зміна соціальної ситуації розвитку, особистісні характеристики, зокрема емоційна нестабільність, юнацький скептицизм та інші обставини спричиняють виникнення інтенсивного почуття самотності в юнацькому віці та болісного його переживання, яке, як наслідок, стає значущим психологічним чинником подальшої руйнації соціальних та міжособистісних стосунків індивіда, викликає зміни в соціальних потребах юної людини, у її ставленні до власного "Я", до оточення та до життя загалом.

У загальнотеоретичному плані проблемою самотності займалися представники зарубіжної психологічної науки, такі як: Е. Берн, К. Боумен, М. Мід, Д. Рісмен, Г. Саллівен, Ф. Слейтер, Дж. Фландерс, Ф. Фромм-Рейхман, Ю.П. Кошелева, М.М. Литвак. Взаємозв'язок самотності та самооцінки досліджували М. Міцелі, Б. Мораш, Л. Пепло. Класифікація існуючих підходів до проблеми самотності запропонована Д. Перлманом та Л. Пепло. Дослідження самотності у вітчизняній науці проводилися менш інтенсивно. Різні соціальні та психологічні аспекти цієї

проблеми розкрито в роботах Л.А. Варави, Н.Д. Володарської, О.В. Данчевої, В.І. Сіляєвої, Ю.М. Швалба. Вивченням переживання самотності в юнацькому віці займалися О.Б. Долгінова, І.С. Кон.

Слід зазначити, що проведені дослідження не охоплюють усіх аспектів проблеми самотності. Однією з недостатньо досліджених залишається проблема вікових особливостей переживання почуття самотності та його гендерний аспект.

Актуальність та недостатнє вивчення проблеми зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **“Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці”**.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, проектами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної теми лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України “Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства” (номер держреєстрації 0107U001225). Тема дисертації затверджена на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України (протокол № 23 від 26.03.2009 р.) та узгоджена з бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 5 від 16.06.2009 р.).

**Об'єкт дослідження** – становлення особистості в юнацькому віці.

**Предмет дослідження** – переживання почуття самотності в юнацькому віці.

**Метою дослідження** є виявлення психологічних особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці та розробка й апробація на цій підставі програми психологічної допомоги юнакам та дівчатам, які знаходяться в стані інтенсивного переживання почуття самотності.

**Гіпотеза дослідження.** Високий рівень частоти та інтенсивності почуття самотності в юнацькому віці викликає не тільки негативні особистісні переживання, але й призводить до виникнення негативних змін у структурі соціальних потреб особистості та в ставленні її до себе зокрема і до життя в цілому.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз наявних у психологічній науці підходів до вивчення проблеми самотності та визначення детермінант переживання самотності.
2. Емпірично визначити особливості ставлення осіб юнацького віку до проблеми самотності та типові особливості переживання ними почуття самотності.
3. Дослідити вплив рівня суб'єктивного переживання самотності на зміни у соціальних потребах юнаків, у їх ставленні до інших, до власного “Я” та до життя в цілому.
4. Розробити теоретичну модель динаміки переживання почуття самотності в юнацькому віці.

5. Розробити та апробувати програму психологічної допомоги особам юнацького віку, які перебувають в стані інтенсивного переживання почуття самотності.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження є науково-психологічні положення про механізми становлення особистості в онтогенезі (С.Д. Максименко); теоретичні підходи щодо особливостей становлення особистості в юнацькому віці (М.Й. Боришевський, І.С. Кон) та специфіки перебігу переживань та почуттів у юнацькому віці (Я.Л. Коломинський); психологічні моделі форм та способів переживання самотності (Л. Пепло, Д. Перлман); уявлення про емоційне переживання самотності (Р. Вейс); соціально-психологічні моделі самотності (Ю.М. Швалб, О.В. Данчева).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань використовувався комплекс психологічних методів, серед них *теоретичні*: аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання; *емпіричні*: метод фокус-груп, анкетування, комплекс стандартизованих психологічних методик (методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (Рассела-Фергюсона); опитувальник міжособистісних стосунків (В. Шутца); методика семантичного диференціалу (Ч. Осгуда)); методи *статистичної* обробки емпіричних даних: порівняння середніх, кореляційний аналіз (статистична обробка здійснювалась за допомогою пакетів OCA та SPSS).

Дослідження тривало протягом 2006-2009 років у м. Чернігові. Загальний обсяг вибірки склав 180 осіб юнацького віку – це студенти Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка та працівники різних підприємств м. Чернігова (90 дівчат та 90 юнаків).

**Наукова новизна** полягає в тому, що *вперше*:

- *встановлено*, що в юнацькому віці виникнення почуття самотності пов'язано не стільки з об'єктивними фактами соціальної ізоляції особи, скільки з суб'єктивним переживанням порушення значущих міжособистісних стосунків, розриву дружніх чи інтимних зв'язків;

- *доведено*, що інтенсивність та частота переживання почуття самотності в юнацькому віці мають стійкі вікові та гендерні особливості: ранній юнацький вік вирізняється максимальною інтенсивністю переживання, яка поступово знижується до середньостатистичних показників, характерних для дорослого віку; при однаковому рівні інтенсивності переживання почуття самотності юнаки більш схильні до приховування почуттів, а дівчата вирізняються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням;

- *визначено* типові особливості переживання самотності в юнацькому віці і показано, що високий рівень частоти та інтенсивності переживання призводить до виникнення стійкого почуття страху усамітнення, складнощів при встановленні нових стосунків, низької здатності до подолання проблемних ситуацій та низького самоконтролю;

- виявлено, що при переживанні почуття самотності і юнаки, і дівчата переважно використовують деструктивні способи його подолання, що посилює негативні наслідки самого переживання самотності.

**Теоретичне значення** дослідження полягає в тому, що:

- подальшого розвитку отримали теоретичні уявлення щодо вікової динаміки переживання почуття самотності, а саме, її психологічних особливостей в юнацькому віці;

- показано значення емоційно-почуттєвої сфери в процесі становлення особистості в юнацькому віці, а саме: взаємозв'язок переживання почуття самотності зі структурою соціальних потреб і системою соціальних ставлень особистості;

- конкретизовано об'єктивні та суб'єктивні фактори виникнення та переживання почуття самотності в юнацькому віці.

**Практичне значення** дослідження полягає в розробці засобів психологічної допомоги юнакам та дівчатам, які знаходяться в стані інтенсивного переживання почуття самотності. Матеріали дослідження можна використовувати в процесі проведення лекційних та практичних занять у ВНЗ при викладанні спецкурсів: “Соціальна психологія”, “Психологія особистості”, “Основи соціально-психологічного тренінгу”. Розроблена та апробована програма може бути використана у роботі практичного психолога та у діяльності соціальних служб для сім'ї та молоді.

**Надійність та достовірність** отриманих результатів визначається теоретико-методологічною обґрунтованістю проведення дослідження, використанням системного підходу при його організації, використанням взаємодоповнюючих емпіричних методів, застосуванням кількісного та якісного методів обробки та аналізу емпіричних даних.

**Апробація роботи.** Основні результати дослідження обговорювалися на: Міжнародній науково-практичній конференції “Діти – батьки – суспільство: взаємодія та інтеграція” (Чернігів, 2007); Міжнародній науково-практичній конференції “Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми” (Київ, 2007); Міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні проблеми екологічної психології” (Київ, 2008); Міжнародній науково-практичній конференції “Соціалізація особистості в умовах системних змін: теоретичні та прикладні проблеми” (Київ, 2009); Міжнародній науково-практичній конференції “Сучасні проблеми екологічної психології” (Київ, 2009); на засіданнях лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України (2006-2009 р.).

Результати дослідження впроваджені в практику роботи загальноосвітньої школи № 17 м. Чернігова (довідка № 43 від 23.06.2009) та в навчальний процес Чернігівського державного педагогічного університету (довідка №04-11/533 від 22.06.2009).

**Публікації.** Основний зміст роботи та результати дисертаційного дослідження відображено в 7 одноосібних публікаціях, з них 5 надруковано у фахових виданнях, що входять до переліку, затвердженого ВАК України.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (161 назва) та 6 додатків на 6 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 160 сторінках. Робота містить 11 малюнків на 8 сторінках та 22 таблиці на 11 сторінках.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дослідження; визначено його об'єкт, предмет та мету; сформульовано гіпотезу та головні завдання дослідження; розкрито наукову новизну, теоретичне та практичне значення отриманих результатів.

У **першому розділі** *“Самотність як соціально-психологічний феномен”* представлено аналіз основних підходів до вивчення проблеми самотності, розкрито відмінності в розумінні самотності, визначено основні детермінанти виникнення почуття самотності особистістю та розкрито особливості його переживання в юнацькому віці.

Різноманітність поглядів стосовно проблеми самотності визначила виникнення значної кількості підходів, серед яких основними є психодинамічний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, загальносистемний. Представники одних підходів вказують на те, що самотність та її переживання викликає негативні зміни в структурі Я-концепції людини, в її ставленні до життя в цілому. В інших підходах підкреслюється позитивність, продуктивність самотності. Роботи Т. Джонсона, К. Кастанеди, К. Рубінстайн акцентують увагу на диференціації понять “ізоляція”, “самотність”, “усамітнення”.

Вивченню того чи іншого аспекту феномена самотності присвячено ряд теоретичних та емпіричних досліджень. Основними чинниками виникнення почуття самотності такі дослідники, як: І.В. Бабанова, С.Л. Вербицька, В.І. Кисельова, С.В. Малишева, М.М. Наріцин, Н.Є. Харламенкова та інші – визначають психологічні особливості особистості у вигляді певних якостей, що роблять людину вразливою; недостатній рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; об'єктивні чинники у вигляді соматичних чи фізичних вад здоров'я та причини соціального характеру, що проявляються у звуженні мережі наявних ролей в результаті втрати роботи чи смерті близької людини. В роботах Я.Л. Коломинського та Л.Н. Сімеонові доведено, що людина має схильність до переживання почуття самотності залежно від особливостей її міжособистісних стосунків, внутрішнього світу, особистісних рис та поведінки. Аналізуючи особистісні риси людей, які переживають почуття самотності, В.Н. Куніцина, С.І. Сіляєва, К. Андерсон, В. Джонс, Р. Хобс серед найбільш характерних виділяють замкненість,

зосередженість на власному внутрішньому світі, тривожність й надмірну вимогливість до оточуючих. На їх думку, такі особи неадекватно оцінюють власні можливості та здібності.

Вікові аспекти проблеми самотності розглядалися у роботах О.В. Данчевої, І.С. Кона, С.В. Малишевої, Ю.М. Швалба, в яких зазначено, що почуття самотності виникає ще у дитинстві і набуває різних форм прояву, інтенсивності та частоти на всіх наступних етапах онтогенезу. У дослідженнях О.Б. Долгінової та В.А. Кисельової зазначено, що зміни в основних сферах психічного розвитку особистості юнацького віку тим чи іншим чином провокують виникнення та переживання почуття самотності. На їхню думку, основними психологічними характеристиками юнацького віку, що спричиняють виникнення та переживання почуття самотності, є такі: прагнення до незалежності, свободи прояву думок і почуттів, юнацький скептицизм, незрілість соціальної сфери (перш за все, поверхнєве сприйняття інших людей) тощо.

Таким чином, самотність може розглядатися і як об'єктивний стан добровільної чи вимушеної соціальної ізоляції, і як негативне суб'єктивне переживання, пов'язане з почуттями покинутості, відчуженості, непотрібності при об'єктивному залученні людини до різних сфер суспільного життя та спілкування. У другому випадку переживання спричиняє негативні наслідки для нормального повноцінного життя та активності особистості, оскільки викликає емоційні розлади та зміни в структурі Я-концепції.

У другому розділі **“Емпіричне дослідження особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці”** представлено загальну організаційну схему емпіричної частини дисертаційного дослідження та наведено його результати.

Програма проведення емпіричної частини дослідження була розроблена на підставі теоретичного аналізу проблеми самотності та складалась з 3 етапів:

На *першому етапі* вирішувалося завдання визначення особливостей ставлення осіб юнацького віку до проблеми самотності. Для отримання якісних показників використано метод фокус-груп (всього проведено 5 фокус-груп, учасниками яких були особи юнацького віку (17-24 роки), які проживають у м. Чернігові: учні 11-х класів загальноосвітніх шкіл, студенти, працівники різних підприємств). З метою отримання кількісних результатів нами було створено опитувальник анкетного типу. В анкетуванні брали участь 180 осіб. Вибірка збалансована за такими показниками, як: стать, соціальна приналежність та вік (90 дівчат, 90 юнаків, серед них 90 працюючих, 90 студентів; 60 осіб – респонденти віком 17-18 років, 60 осіб – 19-20 років, 60 осіб – 21-24 роки).

На *другому етапі* вирішувалося завдання визначення рівнів суб'єктивного переживання почуття самотності респондентами та дослідження впливу вікових, статевих та соціально-статусних характеристик на відмінності в частоті та інтенсивності переживання почуття самотності. Дослідження переживання почуття самотності здійснювалось на тій самій вибірці за



допомогою методики Рассела-Фергюсона, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного переживання почуття самотності.

На *третьому етапі* вирішувалося завдання дослідження впливу переживання почуття самотності на особливості соціальних потреб респондентів, їхнє ставлення до себе, до інших людей та до життя в цілому. Для розв'язання поставленого завдання було використано опитувальник міжособистісних стосунків (В. Шутца) та методика семантичного диференціалу (Ч. Осгуда), яка дозволяє визначити суб'єктивне значення понять “усамітнення”, “самотність”, “я”, “життя”.

У сучасних теоріях періодизації психічного розвитку межі юнацького віку подовжено від 17 до 24 років (періодизація І.Ю. Кулагіної). З метою отримання більш диференційованих даних в межах цього вікового періоду ми умовно виділили 3 вікові періоди: 17-18, 19-20, 21-24 роки. Такі вікові інтервали були визначені на основі аналізу особливостей соціальної ситуації розвитку на кожному віковому проміжку. У зв'язку з інтенсивними змінами в особистісній сфері, проблемами адаптаційного періоду до нової соціальної ситуації в ранньому юнацькому віці у двох групах (17-18 та 19-20 років) часовий інтервал складає 2 роки, в пізній юнацький період (21-24 роки) – 4 роки. Контингент досліджуваних – по 60 осіб в кожній віковій групі. Окрім того, всі респонденти були умовно розділені за критерієм соціальної приналежності на дві підгрупи: працюючі та студенти.

В ході дослідження було отримано такі результати.

Учасники фокус-груп при обговоренні проблеми переживання самотності акцентували увагу на таких аспектах: основні причини виникнення цього почуття; почуття та відчуття, які його супроводжують; психофізіологічні реакції організму, які виникають у процесі переживання почуття самотності; поведінкові засоби подолання негативного переживання почуття самотності. Описуючи почуття самотності, вони використовували прикметники “похмурий, непотрібний, жахливий, спустошливий”, тобто переважно слова з негативною семантичною структурою. Контент-аналіз результатів фокус-групового дослідження показав, що при обговоренні проблеми переживання самотності юнаки і дівчата в першу чергу оперують поняттями “усамітнення”, “самотність”, “я”, “життя”.

На основі результатів обговорення та з метою отримання кількісних даних нами було розроблено опитувальник анкетного типу. Його структура відповідала результатам, отриманим у ході проведення фокус-груп, та містила такі блоки питань: причини переживання почуття самотності; супутні почуття; психофізіологічні реакції, які його супроводжують; способи подолання негативного переживання цього почуття.

У юнаків при переживанні почуття самотності в основному виникають почуття, які мають зовнішнє деструктивне спрямування: роздратованість – середній показник 2,93 бала, агресія – 2,28 бала (всі бальні оцінки надано за п'ятибальною шкалою. При аналізі наводяться показники, відмінності між якими значущі при  $p < 0,05$ ). У дівчат переважають почуття, що мають

протилежний характер, тобто руйнівним чином впливають, в першу чергу, на структуру власної особистості: вразливість – 3,27 бала, тривожність – 3,15 бала, невпевненість в собі – 2,50 бала. Це пояснюється особливостями емоційної сфери жінок, яка вирізняється більшою вразливістю, силою вираження емоцій. Якщо ж характерні для юнаків почуття й зустрічаються при переживанні почуття самотності у дівчат, то вони нижче за рівнем інтенсивності.

Переживання почуття самотності викликає низку стійких психофізіологічних реакцій – зниження апетиту (2,07 та 2,58 бала для юнаків і дівчат відповідно) та підвищення втомлюваності (2,06 та 2,50 бала відповідно). Окрім того, встановлено, що у дівчат найбільш типовою реакцією є плаксивість (3,69 бала), а для юнаків характерно підвищення потреби в палінні та алкоголі (3,06 бала).

В результаті проведеного нами аналізу було виділено особистісні та соціальні причини виникнення почуття самотності. До першої групи відносяться такі: відсутність коханої людини; розрив стосунків з коханою людиною; нерозуміння з боку інших людей; відсутність близьких друзів; незадоволеність обраною професією/спеціальністю. До другої – нове місце роботи/навчання; надто часті переїзди чи роз'їзди; перебування далеко від дому; відсутність грошей для проведення дозвілля.

Найбільш значущими особистісними причинами виникнення почуття самотності для дівчат і юнаків були переживання, пов'язані з: відсутністю коханої людини (середній показник – 3,73 та 2,69 бала відповідно); розривом стосунків з нею (4,08 та 3,40 бала відповідно); відсутністю близьких друзів (3,03 та 2,59 бала відповідно) та нерозумінням з боку інших (3,03 та 2,52 бала відповідно). Домінуючими соціальними причинами виникнення почуття самотності у дівчат виступили перебування далеко від дому (2,57 бала) та нове місце роботи/навчання (2,15 бала), у юнаків – відсутність грошей для проведення дозвілля (2,49 бала) та незадоволеність обраною спеціальністю (2,06 бала). Ці розбіжності можна пояснити характером спрямованості особистості дівчат та юнаків.

У дослідженні виявлену вікову динаміку значущості причин виникнення почуття самотності у межах юнацького віку (див. табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка значущості причин виникнення почуття самотності  
в юнацькому віці (у балах)**

Причини		Вікові періоди		
		17-18	19-20	21-24
Особистісні	розрив стосунків з коханою людиною	3,97	3,45	3,09
	відсутність коханої людини	3,57	3,13	2,80

	відсутність близьких друзів	3,47	2,56	2,10
	нерозуміння з боку інших людей	3,62	3,10	2,41
Соціальні	перебування далеко від дому	2,63	2,00	1,39
	нове місце роботи/навчання	2,42	2,05	1,73

Цю динаміку можна пояснити зміною актуальності наведених вище причин для різних вікових категорій осіб юнацького віку.

Таким чином, можна стверджувати, що юнацький вік є неоднорідним щодо динаміки причин виникнення почуття самотності. До того ж слід наголосити, що особистісні причини є більш вагомими, ніж соціальні.

Для отримання повної картини особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці нами за допомогою анкети було визначено поведінкові засоби подолання опитаними почуття самотності. На основі результатів проведеного аналізу ми об'єднали їх в такі групи: “Прагнення соціальної підтримки”, “Уникання соціальних контактів”, “Висока активність”, “Психофізіологічне відреагування” (включає такі поведінкові прояви, як: “Сплю”, “Плачу”, “Уживаю наркотики, спиртне чи курю”, “Багато їм”), “Рефлексивність”.

Юнаки, як правило, для подолання переживання почуття самотності обирають високу активність в роботі чи навчанні (“Кидаюся з головою у навчання чи роботу”, “Займаюся улюбленою справою” тощо) та “Уникання соціальних контактів” (“Слухаю музику чи дивлюсь телевізор”, “Читаю” тощо). Вибір таких способів може пояснюватися браком емоційної близькості та підтримки з боку родини чи друзів та наявністю чітко вираженої мотивації приховування наявних переживань. Тільки в крайніх випадках юнаки звертаються за емоційною підтримкою до оточуючих.

Опитані дівчата відчують необхідність в співпереживанні, співучасті, тому віддають перевагу таким способам подолання почуття самотності, які передбачають наявність соціальної підтримки (“Телефоную друзям”, “Ходжу в гості”). Але дуже часто спосіб звернення за підтримкою виявляється малоефективним, оскільки інші люди не завжди проявляють емпатійність чи демонструють очікувані емоційні реакції на скарги щодо проблеми переживання суб'єктом почуття самотності.

За використанням способів подолання почуття самотності в різні періоди юнацького віку також встановлено значущу динаміку (табл. 2).

Таблиця 2

### Динаміка значущості способів подолання почуття самотності в юнацькому віці (у %)

Способи	Вікові періоди
---------	----------------

	17-18	19-20	21-24
Уникання соціальних контактів	39	46,5	36
Прагнення соціальної підтримки	30	18,5	31,5
Психофізіологічне відреагування	18	21,5	14
Висока активність	6,5	6,5	10
Рефлексивність	6,5	7	8,5

Аналіз отриманих даних показав, що юнаки та дівчата для зниження напруження та подолання почуття самотності часто обирають неконструктивні способи, які не завжди дають помітні та бажані результати, оскільки за своєю суттю є, швидше, захисними механізмами, аніж реальними способами подолання переживання самотності. Рефлексію як спосіб подолання почуття самотності використовують дуже рідко, хоча вона є найбільш ефективною, бо дозволяє, з одного боку, усвідомити дійсні причини виникнення почуття самотності, а з другого боку, прийняти самотність як можливість усамітнитися та навчитися позитивно до неї ставитися.

За методикою Д. Рассела та М. Фергюсона, що виявляла рівень (частоту та інтенсивність) суб'єктивного переживання почуття самотності, особи з низьким рівнем переживають почуття самотності дуже рідко, лише у форс-мажорних ситуаціях, або це почуття їм взагалі не відоме. Особи з середнім рівнем переживають почуття самотності інколи, за певних ситуацій. Досліджувані з високим рівнем переживають почуття самотності часто й гостро. Результати розподілу респондентів за рівнями переживання почуття самотності узагальнено в таблиці 3.

Таблиця 3

**Розподіл респондентів за рівнями переживання  
почуття самотності (у %)**

Чинники		Рівні переживання почуття самотності		
		Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
	Всього	51,7	41,7	6,7
Вік	17-18 років	43,3	41,7	15
	19-20 років	51,7	43,3	5
	21-24 роки	60	40	0
Стать	Юнаки	61,2	34,4	4,4
	Дівчата	42,3	48,9	8,8
Соціальна приналежність	Працюючі	48,9	42,2	8,9
	Студенти	54,4	41,1	4,4

Найбільшою виявилась група досліджуваних з низьким рівнем переживання почуття самотності, а найменшою – з високим рівнем переживання цього почуття. Результати вказують на те, що групи дівчат з середнім та високим рівнем переживання почуття самотності більш чисельні, тобто дівчата частіше та гостріше переживають почуття самотності. Емпірично доведена статистично достовірна залежність рівня переживання почуття самотності від приналежності до певної статі ( $r = 0,32$ , при  $p < 0,05$ ).

Можна помітити тенденцію до збільшення з віком кількості осіб з низьким рівнем переживання почуття самотності. В групі респондентів з середнім рівнем переживання цього почуття кількість осіб майже однакова. А вже кількість осіб з високим рівнем переживання самотності з переходом до старшої вікової групи зменшується. Кореляційний аналіз показав залежність між рівнем переживання почуття самотності та віком ( $r = 0,31$ , при  $p < 0,05$ ). Отже, можна стверджувати, що у межах юнацького віку наявна тенденція зниження гостроти та частоти переживання почуття самотності до середніх показників, характерних для дорослого віку.

Працююча молодь демонструє дещо вищий рівень переживання почуття самотності порівняно зі студентами, але ці відмінності статистично не значущі, тобто соціальна приналежність безпосередньо не впливає на інтенсивність та частоту переживання почуття самотності.

За допомогою методики семантичного диференціалу (Ч. Осгуда) нами були визначені показники оцінювання слів-стимулів “я”, “життя”, “самотність” та “усамітнення” (слова отримані шляхом контент-аналізу результатів фокус-групового дослідження) за факторами “активність”, “оцінка” та “сила” в групах респондентів з різним рівнем переживання почуття самотності. У ході подальшого статистичного аналізу було виявлено негативну кореляційну залежність семантичної структури слова-стимулу “життя” за фактором “оцінка”, семантичної структури слова-стимулу “я” за факторами “активність” та “сила”, слова-стимулу “усамітнення” за фактором “оцінка” та рівнем переживання почуття самотності (табл. 4).

Результати кореляційного аналізу вказують на те, що респонденти з високим рівнем переживання почуття самотності ставляться до життя, як до руйнівного явища ( $r = -0,27$ , при  $p < 0,05$ ). Воно обумовлює тривогу, страх, напруженість, пасивність тощо. Посилаючись на результати кореляційного аналізу слова-стимулу “я” за факторами “активність” та “сила”, можна стверджувати, що самотні респонденти мають низький самоконтроль та низький рівень здатності до подолання проблемних ситуацій.

Крім того, виявлено кореляцію між словом-стимулом “усамітнення” за фактором “оцінка” та рівнем переживання почуття самотності ( $r = -0,30$ , при  $p < 0,05$ ). Респонденти з високим рівнем переживання почуття самотності бояться усамітнення й мають тенденцію уникати його.

**Залежність між факторами семантичного диференціалу слів-стимулів  
та рівнем переживання почуття самотності**

	Слова-стимули											
	“Я”			“Життя”			“Самотність”			“Усамотнення”		
Фактори	Активність	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила	Активність	Оцінка	Сила
Почуття самотності	-0,26*	-0,01	-0,27*	-0,02	-0,27*	0,07	0,01	-0,09	0,12	0,02	-0,30*	-0,05

\* – кореляційний зв’язок значущий на рівні  $p < 0,05$ .

Для вивчення соціальних потреб людини, яка переживає почуття самотності, було використано опитувальник міжособистісних стосунків (В. Шутца). Виявлено, що поведінка юнака або дівчини, які переживають почуття самотності, в процесі міжособистісної взаємодії будується відповідно до високого значення потреби в управлінні з боку інших ( $r=0,152$ ,  $p < 0,01$ ) та низького значення потреби в прояві дружніх та інтимних почуттів ( $r = -0,164$ , при  $p < 0,01$ ). Тобто, суб’єкт, який часто та інтенсивно переживає почуття самотності, має тенденцію до підпорядкування, оскільки в цьому випадку з нього знімається відповідальність за прийняття рішення. Він намагається позбутися емоційної відповідальності в дружніх та інтимних взаєминах.

У третьому розділі *“Психологічна допомога особам юнацького віку, які знаходяться у стані інтенсивного переживання почуття самотності”* описано розроблену та апробовану нами програму психологічної допомоги особам юнацького віку у подоланні негативного переживання ними почуття самотності за умови, якщо воно стає особистісним бар’єром в саморозвитку; визначено особливості та можливості групових методів роботи.

Аналіз отриманих емпіричних даних дав можливість виявити найбільш значущі причини виникнення почуття самотності в осіб юнацького віку. Було доведено, що відчуття розладу в інтимно-особистісному спілкуванні стає тим психологічним чинником, який спричиняє переживання почуття самотності, а використання неадекватних способів його подолання призводить до виникнення стійких негативних особистісних станів та до викривлення суб’єктивної оцінки соціального оточення та життя в цілому.

Відповідно до отриманих результатів нами було розроблено програму психологічної допомоги особам юнацького віку, які страждають від частого та інтенсивного переживання почуття самотності.

Основною *метою програми* стало послідовне подолання тих особистісних обмежень, які призводять до виникнення негативних станів переживання самотності шляхом формування навичок усвідомлення власних переживань почуття самотності та рефлексивних засобів подолання їх негативних наслідків. До таких обмежень, пов'язаних з характером переживання почуття самотності, відносяться: неадекватна оцінка власних переживань, зайва концентрація на власних почуттях, неадекватність та занижений рівень раціональності оцінки тієї чи іншої ситуації, недовіра до інших тощо.

Основними завданнями програми були такі: забезпечення усвідомлення переживання почуття самотності та його прийняття через створення умов для актуалізації його позитивного потенціалу; формування адекватної оцінки ситуацій міжособистісного спілкування; розвиток довірливих стосунків та позитивної оцінки власного "Я"; розвиток ефективних навичок міжособистісної взаємодії для забезпечення гармонійних стосунків з оточуючими; зниження нервово-психічного напруження та розвиток навичок релаксації.

Програма реалізувалася на базі Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка протягом березня-травня 2009 року. До неї було залучено 24 особи юнацького віку, з них: 16 осіб – учасники емпіричного дослідження, 8 учасників – особи, які виявили бажання взяти участь в програмі, оскільки для них проблема частого переживання почуття самотності є актуальною. Всі учасники були розподілені на 2 підгрупи по 12 осіб в кожній.

Програма включала в себе 4 компоненти. Діагностичний компонент дозволяв виявити рівень суб'єктивного переживання учасниками почуття самотності та відстежити його динаміку. Тренінговий компонент забезпечував розвиток умінь побудови таких стратегій спілкування та поведінки, які б запобігали виникненню ситуацій соціальної ізоляції чи порушенню міжособистісних стосунків. Корекційний компонент давав можливість коректувати ті моделі спілкування та поведінки, які спричиняють виникнення й переживання почуття самотності. Рефлексивний компонент спрямовувався на усвідомлення власних переживань, особливостей поведінки та їх аналіз. Безпосередньо при роботі з групою ці компоненти поєднувалися для розв'язання конкретних завдань кожного заняття.

Програма була оформлена у вигляді цілісного тренінгу (10 занять по 2-2,5 години кожне) та включала три блоки занять. Заняття першого блоку були спрямовані на подолання негативних наслідків переживання почуття самотності, рефлексивну оцінку себе та інших у ситуаціях спілкування. Другий блок занять спрямовувався на корекцію негативного переживання почуття самотності ставлення до себе та оточуючого світу. Третій блок занять програми включав у себе

роботу з подолання суб'єктивних причин виникнення почуття самотності та формування способів організації спілкування і власної поведінки при негативних станах переживання почуття самотності. Основними формами та прийомами роботи групи стали обговорення проблем, групові дискусії, міні-лекції, рольові ігри, робота в підгрупах, домашні завдання, рефлексія тощо. Основними принципами та правилами роботи були конфіденційність, активність кожного учасника, об'єктивація переживання у поведінкових реакціях, партнерське (суб'єкт-суб'єктне) спілкування та "Я-висловлювання".

Ефективність запропонованої програми визначалася самими учасниками, які на кожному етапі програми у рефлексивній позиції фіксували основні отримані результати, зміни в оцінюванні переживання почуття самотності та особистих відчуттях відносно початку впровадження програми. Результати аналізу рефлексивних висловлювань у цілому свідчать про те, що в учасників відбулися позитивні зміни стосовно здатності до самоконтролю, подолання проблемних ситуацій, прийняття відповідальності у міжособистісних стосунках. Знизився страх проявляти дружні та інтимні почуття та змінилося ставлення до переживання самотності – воно трансформувалось з негативного в більш позитивне. Зміни відбулися в усіх учасників, але різною мірою. Крім того, з метою відстеження змін у рівні переживання почуття самотності учасників було проведено два психодіагностичних дослідження: перше – на початку впровадження запропонованої програми, друге – по завершенню програми. Для цього була використана методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності (Рассела-Фергюсона). Статистичний аналіз результатів первинної та вторинної діагностики засвідчив позитивну динаміку зміни рівня суб'єктивного переживання почуття самотності учасниками (при  $p < 0,05$ ).

Таким чином, результати запропонованої програми свідчать про те, що вона дала можливість учасникам, з одного боку, відчутти власну спроможність рідше потрапляти в ситуацію розпаду значущих міжособистісних стосунків та, з другого боку, долати переживання почуття самотності шляхом його прийняття та позитивного ставлення до оточуючого світу.

## ВИСНОВКИ

1. Переживання почуття самотності визначає міру зовнішньої та внутрішньої ізоляваності особистості. В юнацькому віці переживання почуття самотності стає частиною життя майже кожного, відрізняючись лише за частотою та інтенсивністю переживання. Психологічною особливістю виникнення почуття самотності в юнацькому віці є його зв'язок не стільки з об'єктивними фактами соціальної ізоляції особи, скільки із суб'єктивним переживанням порушення значущих міжособистісних стосунків, розриву дружніх чи інтимних зв'язків.



Додатковими чинниками частоти та інтенсивності переживання почуття самотності є: особистісні якості людини; рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; критичні життєві ситуації; погіршення фізичного чи психічного стану здоров'я, а також рівень адаптованості до економічних та соціокультурних змін у способі життя.

2. Інтенсивність та частота переживання почуття самотності виступає важливою складовою розвитку особистості в юнацькому віці, оскільки визначає специфічність ставлення до життя, до усамітнення, особливості соціальних потреб, емоційного забарвлення соціальних контактів. Часте та інтенсивне переживання почуття самотності спричиняє негативне ставлення до життя, страх залишатися наодинці з собою, впливає на адекватність оцінки власних переживань. Надмірно часте та гостре переживання почуття самотності в юнацькому віці має своїм наслідком прагнення до підкорення та контролю з боку оточуючих, перекладання відповідальності за прийняття рішення на інших. Страх стати вразливим у результаті емоційної залежності від об'єкта прихильності призводить до зниження рівня прояву дружніх та інтимних почуттів.

3. Визначено типові особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці:

– Особи з високим рівнем частоти та інтенсивності переживання самотності характеризуються недостатнім самоконтролем, залежністю від зовнішніх обставин, схильністю до контролю з боку оточуючих, відмовою від впливу в міжособистісній взаємодії, складнощами у налагодженні контактів з іншими людьми. Вони мають однозначно негативне уявлення про самотність, бояться залишатися на самоті, сприймають прояв почуттів як загрозу, психологічну слабкість.

– Особи з середнім рівнем переживання почуття самотності переживають самотність інколи, за певних життєвих ситуацій. Їм притаманне ставлення до самотності і як до позитивного, і як до негативного почуття. Вони демонструють проміжні характеристики високого та низького рівнів переживання почуття самотності.

– Особи з низьким рівнем переживання почуття самотності характеризуються оптимістичним уявленням про життя, ініціативністю, незалежністю в соціальних контактах, високим рівнем самоконтролю, здатністю самостійно приймати рішення й брати на себе відповідальність за їхню реалізацію. Вони вирізняються позитивним ставленням до усамітнення, задоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень та особистісними якостями, ставленням до самотності найчастіше як до позитивного переживання.

4. Емпіричне дослідження показало, що юнацький вік не є однорідним за показником частоти та інтенсивності переживання почуття самотності. Найбільша гострота переживання притаманна особам раннього юнацького віку, які характеризуються недостатньою підготовленістю до змін соціальної ситуації розвитку та пов'язаними з нею проблемами адаптації. Поступово рівень переживання почуття самотності знижується й у віковій групі 21-24 роки досягає

середньостатистичних показників, характерних для дорослого віку. Емпірично доведена статистично достовірною залежність між рівнем переживання почуття самотності та статтю. Дівчата характеризуються високим рівнем емоційної насиченості переживань і їх зовнішнім вираженням, вразливістю емоційної сфери та переживають дане почуття частіше та гостріше, ніж юнаки. Раціоналізм юнаків деякою мірою захищає їх від інтенсивних негативних переживань, в тому числі й почуття самотності. У дослідженні не виявлено статистично достовірних зв'язків між рівнем переживання почуття самотності та соціальною приналежністю особи.

5. Способи подолання почуття самотності, які виникають стихійно, за своєю суттю є, найімовірніше, захисними механізмами, аніж реальними способами подолання переживання почуття самотності. До найбільш поширених способів відносяться такі, як: “Прагнення соціальної підтримки”, “Уникання соціальних контактів”, “Висока активність”, “Психофізіологічне відреагування”. Конструктивним способом є лише “Рефлексивність”, яка дозволяє усвідомити дійсні причини виникнення почуття самотності та відчутти позитивний смисл усамітнення, але вона притаманна лише незначній частині осіб юнацького віку.

6. Програма психологічної допомоги особам юнацького віку, які страждають від частого та інтенсивного переживання почуття самотності, має впроваджуватись послідовно і включати в себе корекцію негативних наслідків, спричинених частим та гострим переживанням почуття самотності особами юнацького віку; роботу, спрямовану на усвідомлення, прийняття цього переживання та трансформацію негативного ставлення до нього в позитивне; подолання тих особистісних обмежень, які спричиняють виникнення почуття самотності в юнацькому віці. Групова форма роботи може стати найбільш ефективною при вирішенні задачі надання психологічної допомоги особам юнацького віку.

7. Результати апробації запропонованої тренінгової програми психологічної допомоги особам юнацького віку, які знаходяться в стані інтенсивного переживання почуття самотності, засвідчили її ефективність. Таким чином, доведено доцільність використання розробленої програми для подолання інтенсивного переживання почуття самотності.

Гіпотеза, висунута на початку дисертаційного дослідження, повністю знайшла своє підтвердження.

Подальші перспективи ми вбачаємо в необхідності дослідження особливостей адаптації, ціннісних орієнтацій людей, які переживають почуття самотності, формування конструктивних моделей їх поведінки, в необхідності розробки ефективних діагностичних методів визначення рівня суб'єктивного переживання почуття самотності. Окрім того, потребує подальшого вивчення вплив несприятливих соціальних умов існування та особистісних якостей людей на переживання ними почуття самотності.

**СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ  
ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

*Статті у наукових фахових виданнях, включених до списку ВАК України:*

1. 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. IX, ч. 1. – 468 с. – С. 240-245.
2. Лашук В.Г. Самотність як наслідок суспільної трансформації / В.Г. Лашук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2008. – Т. 7, вип. 15. – 356 с. – С. 175-178.
3. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі / 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, 2009. – Т. XI, ч. 1. – 620 с. – С. 238-246.
4. 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: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т. 7, вип. 20, ч. 1. – 296 с. – С. 237-241.
5. Лашук В.Г. Категорії “вік”, “стать”, “статус” та їх вплив на рівень переживання почуття самотності в юнацькому віці / В.Г. Лашук // Актуальні проблеми психології. Проблеми психології творчості: зб. наук. праць / За ред. В.О. Моляко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – Т.12, вип.7. – 306 с. – С. 144-151.

*Матеріали конференцій та семінарів:*

6. Лашук В.Г. Самотність як споконвічна проблема суспільства / В.Г. Лашук // Діти – батьки – суспільство: взаємодія та інтеграція: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 16-17 березня 2007 р.). – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2007. – 128 с. – С. 52-54.
7. Лашук В.Г. Особистісні якості людини як фактор виникнення почуття самотності / В.Г. Лашук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – вип.59. – №59. – 180 с. – С. 10-13.

**Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, Київ, 2010.

Дисертацію присвячено дослідженню проблеми переживання самотності в юнацькому віці. Показано відмінність понять “стан” та “переживання”. Розглянуто загальні питання проблеми самотності, типи самотності та чинники, що викликають переживання самотності. Зазначено специфіку цього переживання особистістю юнацького віку.

Виявлено вплив вікових та статевих чинників на переживання почуття самотності в юнацькому віці.

Здійснено дослідження особливостей соціальних потреб самотньої людини юнацького віку. В роботі проаналізовано основні детермінанти виникнення та переживання почуття самотності в даному віці та вибір способів його подолання.

Розроблено та апробовано програму психологічної допомоги юнакам та дівчатам, які переживають негативне почуття самотності. Вона спрямована на послідовне подолання негативних наслідків, що виникають в результаті частого та інтенсивного переживання почуття самотності, трансформацію негативного переживання в позитивне та корекцію тих особистісних обмежень, які стають причинами його виникнення.

**Ключові слова:** самотність, переживання самотності, усамітнення, ізоляція, соціальні потреби, рівні переживання почуття самотності, стратегії подолання самотності.

**Лашук В.Г. Психологические особенности переживания одиночества в юношеском возрасте.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности – 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Институт психологии им. Г.С. Костюка АПН Украины, Киев, 2010.

Диссертация посвящена исследованию особенностей переживания чувства одиночества в юношеском возрасте. Рассмотрены общие вопросы проблемы одиночества, его типы; раскрыта дифференциация понятий “переживание одиночества”, “состояние одиночества”, “изоляция”, “уединение”; показано влияние переживания чувства одиночества на изменение социальных потребностей, отношений к себе и к жизни.

В работе предлагается анализ исследований одиночества, ключевых положений основных отечественных и зарубежных подходов к данной проблеме. Анализируется влияние социальных изменений, личностных качеств человека на возникновение чувства одиночества. Рассматривается специфика переживания одиночества в юношеском возрасте как периоде, сенситивном для возникновения указанного чувства.

В диссертационном исследовании определено влияние возраста и половой принадлежности на уровень переживания чувства одиночества. Раскрыты основные причины, сопутствующие чувства, психофизиологические изменения при переживании чувства одиночества и способы его преодоления в юношеском возрасте.

Приведены результаты психодиагностического исследования групп испытуемых. Проведен сравнительный анализ половых и возрастных особенностей переживания чувства одиночества, проанализировано отношение респондентов к проблеме в целом. Предложена программа психологической помощи юношам и девушкам, которые находятся в состоянии интенсивного переживания одиночества. Она направлена на поэтапное преодоление негативных последствий частого и интенсивного переживания чувства одиночества, трансформацию негативного переживания в позитивное, а также устранение тех субъективных причин, которые влекут за собой его возникновение. К таким причинам относятся: неадекватная оценка переживаний, неадекватность и сниженный уровень рациональности оценки эмоционально-значимой ситуации, излишняя концентрация на собственных ощущениях и т.д. В процессуальном плане программа разворачивается в таких направлениях: формирование способов организации общения; коррекция отношения к окружающему миру; рефлексивная оценка себя и других в ситуациях общения; овладение средствами организации собственного поведения при негативных состояниях переживания чувства одиночества.

**Ключевые слова:** одиночество, переживание одиночества, уединение, изоляция, социальные потребности, уровни переживания одиночества, стратегии преодоления одиночества.

**Lashuk V.G. Psychological features the filling of loneliness in the youth age.** – It is manuscript.

Dissertation on the receiving candidate degree of psychological sciences in specialty – 19.00.07 – Pedagogical and age psychology. G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kiev, 2010.

Dissertation is devoted to the research of loneliness experiencing features at youth age. The general questions of loneliness problem, its types are considered; differentiation of concepts “Experiencing of

loneliness” and “state of loneliness”, “isolation”, “solitude” is exposed; influence of loneliness experiencing on the change of social necessities relations to itself and to life are described.

In dissertation research the specific features of relations of personality are exposed to loneliness. Principal reasons, physiological changes and methods of fight, are exposed against experiencing of loneliness in youth age. The comparative analysis of gender and age-dependent features of experiencing of loneliness and relations of personality related to him is conducted to the problem.

The program of personality non-adaptation correction is offered at experiencing sense of loneliness, directed on the development of those abilities, without which this experiencing is caused on acceptance of sense of loneliness and positive attitude to it.

**Keywords:** loneliness, experiencing of loneliness, solitude, isolation, social necessities, levels of experiencing of loneliness, strategies of overcoming of loneliness.