

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-16>

УДК 159.942

Лариса ПОДКОРИТОВА

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2242-2576>

e-mail: podkorytova@khmnu.edu.ua

Ірина МАКАРУК

здобувачка,

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-3154-7503>

e-mail: makarukira9415@gmail.com

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ

У статті подано результати емпіричного дослідження переживання самотності підлітками. Представлено опис використаних у дослідженні методик і методів (методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон); діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної), а також розроблена анкета «Я і самотність» та асоціативний експеримент у вигляді опитування). Виявлено, що рівень переживання самотності наших досліджуваних середній, проте є значна кількість досліджуваних, для яких характерне глибоке переживання самотності. Сама ж самотність переживається більше як негативне, неприємне явище. Виявлені також підлітки, для яких самотність є приємним, комфортним і творчим станом.

Ключові слова: самотність, підлітки, сприйняття, переживання.

Larysa PODKORYTOVA, Iryna MAKARUK

Khmelnyskyi National University

EMPIRICAL STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF THE EXPERIENCE OF LONELINESS BY TEENAGERS

The article presents the results of an empirical study of teenagers' experience of loneliness. A description of the techniques and methods used in the research is presented (the methodology «Diagnosis of the level of subjective feeling of loneliness» (by D. Rasse, M. Ferguson); the diagnostic questionnaire «Loneliness» (by S. Korchagina), authorial questionnaire «I and Loneliness» (by L. Podkorytova and I. Makaruk) and an associative experiment in the form of a questionnaire).

According to the methods «Diagnosis of the level of subjective feeling of loneliness» (by D. Rasse, M. Ferguson) and the diagnostic questionnaire «Loneliness» (by S. Korchagina) it was found that the level of experiencing loneliness of our researched teenagers is average, but there is a significant number of teenagers who are characterized by a deep feeling of loneliness.

According to the results of the questionnaire and the associative experiment, it was found that loneliness is experienced by the studied teenagers mainly as a normal, but unpleasant phenomenon, associated with the emotions of sadness, fear, anxiety, a feeling of emptiness and uselessness. Teenagers for whom loneliness is a pleasant, comfortable and creative state have also been identified.

It was also found that most of the studied teenagers, when they feel lonely, engage in various types of creative activities, mainly visual ones (painting, needlework, origami).

According to the obtained results, a there was made a training program for psychological work with teenagers who experience loneliness. The training uses elements of art therapy, psychogymnastics, games, self-study exercises, brainstorming, group discussion, etc. There are 10 lessons, each lasting 40-60 minutes, in the program.

Prospects for further research are seen in the expansion of the sample and psychodiagnostic tools for a more thorough study of the experience of loneliness among adolescents, in particular, the identification of gender characteristics of the experience of loneliness, the characteristics of the experience of loneliness in other age groups, and the verification of the effectiveness of the program of work with adolescents experiencing loneliness developed by us.

Key words: *loneliness, teenagers, perception, experiences.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Проблема переживання самотності є актуальною від найдавніших часів. Відчуття самотності нерідко стає причиною депресій і суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається підлітками, коли дитячі моделі поведінки стають неефективними, а дорослі ще знаходяться на етапі формування. Окрім того, підліткам, бракує вмінь та досвіду для інтеграції переживання самотності у свій життєвий досвід.

Проблема самотності постала особливо гостро під час вимушеної самоізоляції населення Землі під час пандемії COVID-19 у 2020 році. У зв'язку з цим були проведені наукові заходи по всьому світу в режимі онлайн, зокрема круглий стіл «Усамітнення та самотність в житті особистості» 24 квітня 2020 р., м. Київ.

Попри ґрунтовні теоретичні дослідження самотності, бракує емпіричних досліджень щодо особливостей переживання самотності, зокрема підлітками.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблему самотності досліджували і західні (Е. Берн, К. Боумен, Р. Вейс, Г. Зілбург, М. Мід, Д. Рісмен, К. Роджерс, Г. Саллівен, Р. Слейтер та ін.), і вітчизняні вчені (С. Вербицька, Л. Калашнікова, Г. Костюк, Ю. Кошелева, Т. Кубриченко, О. Кулешова, М. Литвак, С. Максименко, Л. Міхеєва, Л. Пепло, Р. Попелюшко, І. Сергієнко, Ю. Швалб та ін.). Особливості підліткової самотності розглянуті зокрема у працях таких науковців: В. Гриценко, Т. Комар, І. Кошлянь, Г. Миронець, М. Мельник, О. Мойзріст, М. Павлюк, О. Помазова, А. Руденок, Л. Терещенко та ін. В цілому, самотність, зокрема підліткова, розглядається неоднозначно. Вона може бути і

чинником депресії та суїциду, і чинником творчості та особистісного розвитку.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у представленні результатів емпіричного дослідження особливостей переживання самотності підлітками.

Виклад основного матеріалу

Для дослідження переживання самотності нами були дібрані такі методики: методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Расса, М. Фергюсон) [1]; діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної) [2], а також розроблена анкета «Я і самотність» та асоціативний експеримент у вигляді опитування.

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон) [1] використовувалася для виявлення підлітків, які відчувають самотність. Методика має 20 тверджень, кожне з яких потрібно оцінити, використовуючи один з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Кількість відповідей «часто» множать на 3, «іноді» – на 2, «рідко» – на 1, «ніколи» – 0; результати складають. Отримана сума відповідає рівню самотності: 40–60 балів – високий рівень самотності; 20-40 балів – середній; 0-20 балів – низький.

Діагностичний опитувальник «Самотність» (С. Корчагіної) [2] спрямований на визначення глибини переживання самотності. Складається з 12 запитань, на кожне з яких потрібно обрати один з чотирьох варіантів: «завжди», «часто», «іноді», «ніколи». Обробка даних: 1) відповіді «завжди» – оцінюють в 4 бали; «часто» – 3 бали; «іноді» – 2 бали; «ніколи» – 1 бал; 2) результати складають. Інтерпретація результату: 12-16 балів – особа не переживає зараз самотність; 17-27 б. – неглибоке переживання самотності; 28-38 б. – глибоке переживання самотності; 39-48 б. – дуже глибоке переживання самотності.

Окрім цих методик, нами були використані наша авторська анкета та асоціативний експеримент у вигляді опитування, розроблені відповідно до мети і завдань нашого дослідження.

Анкета «Я і самотність» містить 7 питань, з них 2 – закриті запитання, 5 – напівзакриті (з можливістю дати свій варіант відповіді).

Асоціативний експеримент у вигляді опитуванні містив такі запитання: «Напиши 3 (три) будь-яких слова, з якими у тебе асоціюється самотність», «Якби тобі запропонували намалювати самотність, який колір ти для неї обрав/ла би?», «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?». Варіанти відповідей на запитання «Який символ ти обрав/ла

би для зображення самотності?» визначались відповідно до провідної символіки ліній і форм [3, с. 228-229]: коло, квадрат, трикутник, крапка, чаша, дуга (перевернута чаша), вертикальна лінія, горизонтальна лінія, хвиля, меандр, спіраль, лемніската (знак нескінченності), кут. Було також запропоновано дати власний варіант відповіді. Відповідно до мультимодального підходу, що розвивається зараз у психотерапії, зокрема в арттерапії [3, с. 197-198], ми також запропонували підліткам визначити, з яким смаком, запахом, дотиком, звуком асоціюється у них самотність (візуальна модальність була відображена через колір і символ).

У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком від 10 до 16 років, з них 28 дівчат (70 % вибірки) та 12 хлопців (30 % вибірки). Кожному з досліджуваних були надані методики, опис яких наведено вище.

Результати за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон) [1] представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Кількість досліджуваних з різним рівнем почуття самотності за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон)

Ступінь вираження соціальної ізольованості	Усі	%	Дівчата	%	Хлопці	%
Високий	0	0	0	0	0	0
Середній	22	55	20	71	2	17
Низький	18	45	8	29	10	83

Як видно з таблиці 1, більшість наших досліджуваних – 55% – мають середній рівень самотності і 45% – низький, досліджуваних високим рівнем самотності не виявлено. Зауважимо, що серед дівчат більше досліджуваних, які переживають середній рівень самотності – 71%, ніж серед хлопців – 17%.

Результати, отримані за допомогою діагностичного опитувальника «Самотність» (С. Корчагіної) [2] представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Кількість досліджуваних з різним переживання самотності за методикою «Самотність» (С. Корчагіної)

Переживання самотності	Разом	%	Дівчата	%	Хлопці	%
Дуже глибоке	0	0	0	0	0	0
Глибоке	8	20	6	21	2	17
Неглибоке	32	80	22	79	10	83
Не переживає	0	0	0	0	0	0

Як видно з таблиці 2, для більшості наших досліджуваних – 80% – характерне неглибоке переживання самотності, а для 20% – глибоке. Досліджуваних із дуже глибоким переживанням самотності та тих, які не переживають – не виявлено. Дівчата більше за хлопців схильні переживати самотність: кількість дівчат, що глибоко переживають самотність більша за хлопців – 21% і 17% відповідно.

Результати, отримані за методикою «Самотність» С. Корчагіної, збігаються із результатами методики «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассе, М. Фергюсон) як у вибірці в цілому, так і в дівчачій та хлопчачій вибірках зокрема. Зауважимо зокрема, що кількість досліджених хлопців, які переживають стан самотності за обома методиками однакова.

Розглянемо результати анкетування «Я і самотність».

На запитання «Як часто ти відчуваєш самотність?» (рис. 1) більшість досліджених – 35% – відповіли «зрідка», 25% – часто, 20% – час від часу, 12,5% утруднюються дати відповідь на це запитання і лише 2% опитаних підлітки відчувають самотність постійно, і 1% ніколи її не відчувають.

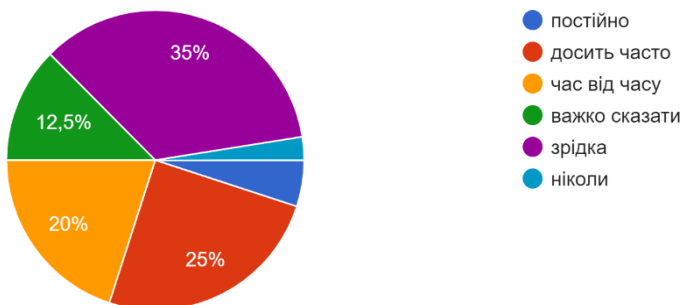


Рис. 1. Розподіл відповідей на запитання «Як часто ти відчуваєш самотність?»

Відповіді на запитання «Коли саме ти відчуваєш самотність?» розподілились таким чином (рис. 2):

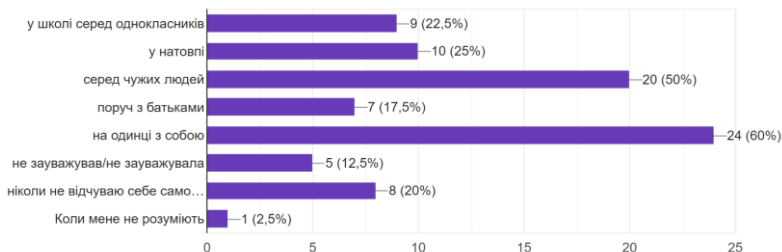


Рис. 2. Розподіл відповідей на запитання «Коли саме ти відчуваєш самотність?»

Як видно з рисунку 2, переважна більшість досліджених (60%) переживають самотність на одинці з собою, 50% – коли перебувають серед чужих людей, 25% почуваються самотньо у натовпі, 22,5% – серед однокласників, 20% ніколи не відчувають себе самотньо (що не збігається з результатами попереднього питання), 17,5% почуваються самотньо поруч з батьками і один підліток зазначив, що відчуває самотність, коли його не розуміють.

Відповіді на запитання «Що для тебе самотність?» представлені на рисунку 3.

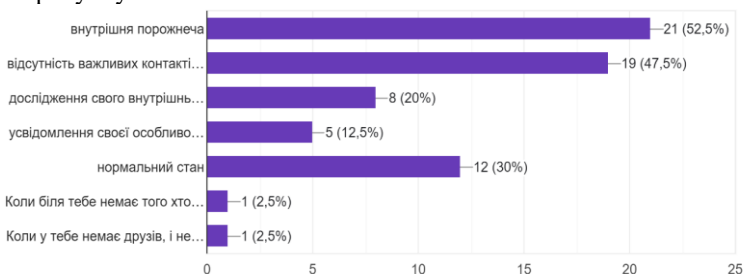


Рис. 3. Розподіл відповідей на запитання «Що для тебе самотність?»

Як видно з рисунку 3, більше половини досліджених – 52,5% – визначають самотність як внутрішню порожнечу, 47,5% – як відсутність важливих контактів, 30% вважають це нормальним станом, 20% сприймають самотність як дослідження свого внутрішнього світу, 12,5% – як усвідомлення своєї особливості, по 1 підлітку дали свої варіанти відповіді: «Коли біля тебе немає того, хто може бути поряд» і «Коли у тебе немає друзів і немає з ким поговорити».

Розглянемо відповіді на запитання: «З якими почуттями асоціюється у тебе самотність?» (рис. 4). Більше половини опитаних підлітків асоціюють самотність із сумом (55%), по 32,5% – пов’язують її із занепокоєнням, бажанням бути потрібним/ою, тривогою, 30% – зі страхом, 25% – з почуттям ізоляції, 17,5% – зі злістю, 15% – з пригнобленням, 10% – з інтересом, 7,5% – з радістю; по 1 підлітку дали свої варіанти відповідей: «почуття індивідуальності» і «спокій, повний зв’язок із собою».

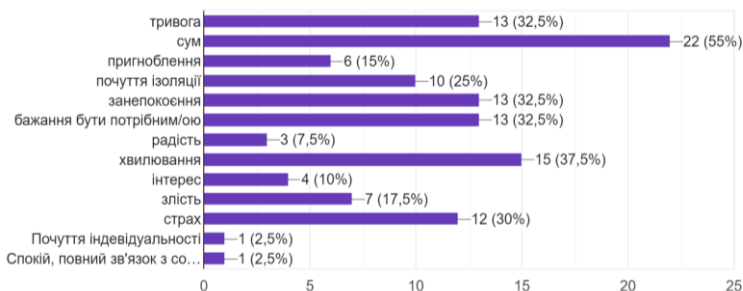


Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання «З якими почуттями асоціюється у тебе самотність?»

Ми також запитали підлітків «Що ти робиш, коли відчуваєш самотність?». Найчастіше опитані слухають музику (52,5%), заходять у соцмережі (42,5%) і граються в ігри (37,5%), третина досліджених робить будь-що, аби не відчувати самотність (32,5%), 25% – займаються спортом, 20% – домашніми справами, 22,5% – гуляють, 17,5% гуляють інтернетом або нічого не роблять, 12,5% читають, 10% медитують, 7,5% телефонують друзям, по 1 підлітку зазначили «коли як» і «думаю» (рис. 5).

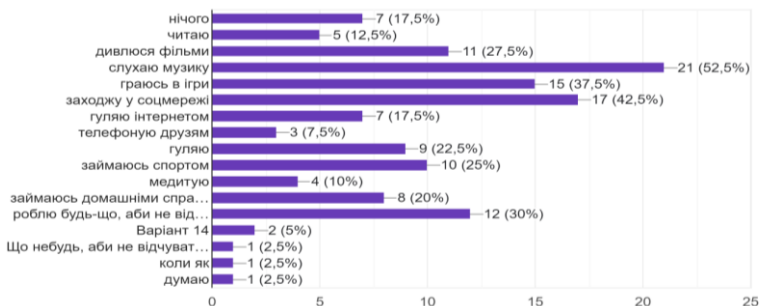


Рис. 5. Розподіл відповідей на запитання «Що ти робиш, коли відчуваєш самотність?»

На запитання «Чи займаєшся ти творчістю, коли відчуваєш самотність?» переважна більшість досліджених підлітків – 60% відповіли «так», 30% – «інколи», і лише 10% відповіли «ні». Серед видів творчості, яким віддають перевагу підлітки, зазначені: малювання (83%), рукоділля (50%), танці, співи, написання віршів (по 17%).

На запитання «Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?», більшість досліджених відповіли, що це залежить від обставин – 45%, 42,5% – вважають, що це нормально, і лише 12,5% вважають, що самотність є зовсім ненормальною (рис. 6).

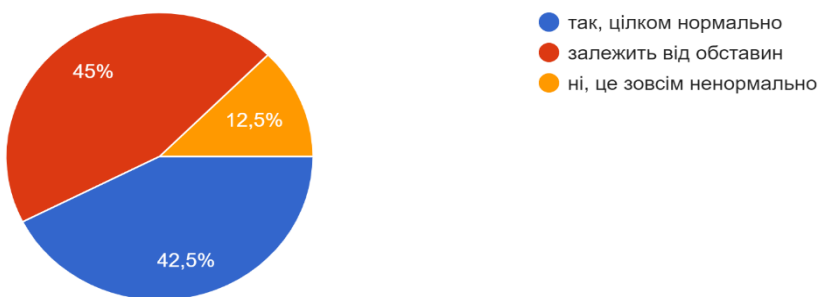


Рис. 6. Розподіл відповідей на запитання «Як ти вважаєш, самотність – це нормально для людини чи ні?»

Результати асоціативного експерименту у вигляді опитування.

Ми запропонували підліткам назвати 3 слова, з якими у них асоціюється самотність: сум – 12 разів, спокій і страх – по 5 разів, темнота і ніч – 4 відповіді, саморозвиток, хвилювання, відповідальність, ізоляція, друзі, люди, тиша – по 3, самотність (один, сам удома, всі покинули тощо) – 3 відповіді, злість, тривога – по 2. 4 підлітки відповіли, що не знають, що відповісти на це запитання.

Інші вжиті слова і вирази щодо самотності: строгість, акуратність, рівновага, образи, знування, батьки, школа, стійкість, сльози, пустота, головний біль, пригноблення, самобичування, схід з розуму, самообслуговування, самозабезпечення, музика, сонце, олійні фарби, думки, розуміння себе, помилка життя, країна, розслаблення, «пора мити жопу і лягати спати», «майнкрафт, бравл старс, англійські», «Без друзів, без кращої подруги, без спілкування з однолітками», «Напевно немає таких», «Коли ти один тебе всі покинули», «Нікого не має поруч, коли потрібно», «Ти комусь потрібна(ний)?», «Почуття бути лишньою і зайвою в цьому світі».

Колір самотності. У більшості досліджених підлітків самотність асоціюється з сірим кольором – 70%, у 30% – з чорним, і по 10% досліджених назвали білий і синій кольори. Цікаво, що згідно досліджень Л. Подкоритової, ці кольори сірий колір часто зустрічається у малюнках суму і байдужості. Чорний колір є провідним для малюнків «страх» [4].

Символ самотності. Відповіді на запитання «Який символ ти обрав/ла би для зображення самотності?» розподілились рівномірно – по 10% на більшість запропонованих символів (коло, спіраль, крапка, дуга (як перевернута чаша), хвиля), а також названі такі символи як овал, деформоване коло; незначно переважив символ квадрату – 20%, який може бути інтерпретований як дім, оселя, чоловічий початок, максимальна врівноваженість і консерватизм. Згідно досліджень Л. Подкоритової, квадрат часто зустрічається у малюнках страху, сорому і байдужості. Цікаво, що округлі форми – це одна з провідних форм у малюнках радості і провини [4].

Звук самотності. Самотність асоціюється переважно з тишею (60%), зазначені також «ніякий», «порожній», «сумний», «дуже голосний крик», «пісня», «шум водоспаду», «звуки скрипки».

Запах самотності. Щодо запахів самотність у досліджених підлітків асоціюється з відсутністю запахів («ніякий») – 40%, а також такі запахи: гіркості, газу, моря, макдональдсу, ялини, старих речей, ванілі.

На дотик самотність сприймається як холодна (60%), гладенька (40%), тверда (30%), колюча, м'яка (по 20%), а також: «шершава», «легка», «комфортної температури», «така, як шкіра, не тепла і не холодна».

За смаком самотність частіше асоціюється з «солоний» та «без смаку» – по 30%, гіркий – 20%, а також є відповіді «болочий» і «солодкий» – по 10%.

Таким чином, якби змодельовати самотність згідно відповідей наших досліджених, це був би сірий прямокутний холодний, твердий гладенький предмет, що не має звуку і запаху, але може мати солонуватий присмак.

Підеумовуючи результати асоціативного експерименту, можна визначити, що самотність має переважно неприємні асоціації для підлітків. Вона пов'язана з такими емоціями як сум, страх, провини, байдужість.

Зазначимо, що отримані результати анкетування та асоціативного експерименту узгоджуються і з даними нашого теоретичного дослідження, зокрема щодо сприйняття людиною

самотності, та результатами діагностики за рівнем вираженості переживання самотності. Відповіді підлітків можуть бути пов'язані і з війною у країні, і з загальним соціальним ставленням до самотності, що зокрема транслюється через ЗМІ та інтернет.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

За методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела, М. Фергюсона) та діагностичним опитувальником «Самотність» (С. Корчагіної) виявлено неглибоке середнє переживання самотності у досліджених підлітків. Але є значна кількість досліджуваних, для яких характерне глибоке переживання самотності.

За анкетуванням та асоціативним експериментом у вигляді опитування виявлено, що самотність переживається підлітками як нормальне, але неприємне явище, пов'язане із сумом, байдужістю, страхом, занепокоєнням, відчуттям порожнечі і непотрібності. Припускається також, що самотність пов'язана з неусвідомленими провиню і соромом. Виявлені і підлітки, для яких самотність є приємним, комфортним і творчим станом. Більшість досліджених підлітків, коли переживають самотність, схильні себе чимось займати, зокрема творчістю.

Перспективи подальший досліджень убачаються у розширенні вибірки та психодіагностичного інструментарію для більш ґрунтовного дослідження переживання самотності підлітками, зокрема дослідження особливостей переживання самотності в інших вікових групах.

Література

1. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page:77/> (дата звернення: 10.09.2022).
2. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 52 с.
3. Енциклопедичний словник з арттерапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін. Київ : Видавець ФОП Назаренко Т.В., 2017. 312 с.
4. Подкоритова Л. Дослідження зображення форми та кольорів емоцій у малюнку за допомогою авторської методики «Пасьянс емоцій». Простір арт-терапії : зб. наук. праць / УМО, 2018,

ВГО «Арт-терапевтична асоціація», 2018; [Редкол.: Лушин П. В., Чуприков А. П. та ін.]. Київ : Золоті ворота, 2018. Вип. 1 (23). С. 36-52.

References

1. Опытувалнык «Metodyka diahnostryky rivnia subiektyvnoho vidchuttia samotnosti». URL: <https://studfile.net/preview/5263788/page: 77/> (data zvernennia: 10.09.2022).
2. Kudrych Yu. Sotsialno-psykholohichni chynnyky funktsionuvannia fenomenu samotnosti u molodi. Lviv : Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2022. 52 s.
3. Entsyklopedychnyi slovnyk z arterapii / O. L. Voznesenska, O. M. Sknar, O. A. Breusenko-Kuznetsov, O. O. Derkach, L. V. Mova ta in. Kyiv : Vydavets FOP Nazarenko T.V., 2017. 312 s.
4. Podkorytova L. Doslidzhennia zobrazhennia formy ta koloriv emotsii u maliunku za dopomohoiu avtorskoi metodyky «Pasians emotsii». Prostir art-terapii : zb. nauk. prats / UMO, 2018, VHO «Art-terapevtychna asotsiatsiia», 2018; [Redkol.: Lushyn P. V., Chuprykov A. P. ta in.]. Kyiv : Zoloti vorota, 2018. Vyp. 1 (23). S. 36-52.