

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-24>

УДК: 159.92

**Олена КУЛЕШОВА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-5428-2670>

e-mail: [kuleshovaO@khmnu.edu.ua](mailto:kuleshovaO@khmnu.edu.ua)

**Віталія ШЕДРИНА**

Хмельницький національний університет

e-mail: [Shchedrinavitaliya@gmail.com](mailto:Shchedrinavitaliya@gmail.com)

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ САМОТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

*У статті представлений аналіз стану дослідження проблеми самотності особистості в сучасному суспільстві, наведені результати дослідження самотності особистості, що впливає на емоційний стан та психічне здоров'я людини через фізичну або емоційну ізоляцію. Зазначено відмінності між самотністю, усамітненням та ізоляцією, підкреслюючи внутрішній контекст самотності. В статті проаналізовано результати опитування за допомогою анкети «Самотність та її вплив на життя людей», визначено фактори, що впливають на її виникнення, зокрема такі як недовіра, соціальна ізолюваність та страх засудження, причини та наслідки самотності, включаючи депресію, тривожність та соціальну ізоляцію, підкреслюючи необхідність комплексного підходу для відновлення соціальних відносин та забезпечення психічного благополуччя.*

**Ключові слова:** самотність, усамітнення, ізоляція, фактори самотності, психологічні наслідки самотності, профілактика самотності.

**Olena KULESHOVA, Vitaliia SHCHEDRINA**

Khmelnyskiy National University

## **RESULTS OF THE STUDY ON THE PSYCHOLOGICAL CONSEQUENCES OF LONELINESS IN CONTEMPORARY SOCIETY**

*This article presents an analysis of the current state of research on the issue of loneliness in contemporary society. The study explores the impact of individual loneliness on emotional well-being and mental health, considering both physical and emotional isolation. The authors highlight distinctions between loneliness, social isolation, and solitude, emphasizing the internal context of loneliness. Loneliness is conceptualized as a complex internal and social state characterized by alienation from society and the loss of social connections. The article delves into the results of a survey conducted through the "Loneliness and Its Impact on People's Lives" questionnaire, aiming to identify the causes and consequences of loneliness, along with factors contributing to its emergence, such as distrust, social isolation, and fear of judgment. The findings underscore the necessity of comprehensive approaches and programs aimed at supporting and mitigating loneliness in contemporary society. The psychological consequences of loneliness, including depression, anxiety, and social isolation, are thoroughly explored. The article stresses the importance of a multifaceted approach to restore social relationships and ensure mental well-being. The survey results have practical implications for psychologists,*

social workers, and professionals in psychological services and education. The obtained insights can guide practitioners when working with individuals experiencing the negative effects of loneliness, particularly those facing complex life circumstances. The theoretical and empirical findings also hold relevance in educational settings, informing the development of specialized courses and curricula in psychological disciplines. In conclusion, the article contributes valuable insights into the nuanced understanding of loneliness, shedding light on its psychological repercussions. The practical applications of the research make it relevant for professionals in the field and educators alike, offering potential strategies for intervention and support for individuals grappling with loneliness in diverse life situations.

**Keywords:** loneliness, solitude, isolation, loneliness factors, psychological consequences of loneliness, loneliness prevention.

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

Проблема самотності особистості стає надзвичайно актуальною в сучасних умовах, особливо враховуючи швидкі та значні зміни в соціокультурному, економічному та технологічному контексті. Нинішнє суспільство визначається швидкістю, зростаючою глобалізацією, розмаїттям комунікаційних засобів та змінами в соціальних структурах. Дослідження проблеми самотності необхідне для кращого розуміння її механізмів, причин та наслідків, щоб розробити ефективні стратегії попередження та подолання цього явища. Сучасний ритм життя часто призводить до зростання відстані між людьми, зменшуючи кількість особистих зустрічей та збільшуючи вплив віртуального спілкування. Завдяки технологічному прогресу, люди стають більш залежними від електронних засобів спілкування, що може впливати на якість міжособистісних відносин. Це викликає почуття відчуження та відсутності підтримки, що в свою чергу сприяє розвитку самотності. Робочі міграції, вимушена міграція українців в умовах російсько-української війни та зміни в структурі сім'ї призводять до відчуття втрати стабільності та підтримки, що сприяє розгортанню почуття самотності.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

У науці широко представлений погляд на феномен самотності як на багатовимірний конструкт у роботах таких зарубіжних дослідників як Дж. Боулбі, Т. Бреннан, Р. Вайс, Дж. Качіопо, Е. Фромм, Х. Салліван, К. Хорнай, Дж. Хатчер, І. Ялом та ін., а також вітчизняних дослідників – В. Лашук, В. Сіляєва, Є. Прохоренкова, Ю. Швалб, Н. Хамітов, О. Долгінова, В. Лашук, Г. Шагівалєєва та ін.

У психологічних словниках самотність трактується як один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан і психічне здоров'я людини. Умовами її прояву визначається ізоляція: фізична або емоційна. В таких умовах різко актуалізується потреба в спілкуванні,

незадоволення якої може викликати гострі психічні стани, наприклад, напруженість, тривожність, спустошеність, депресію, що супроводжуються вираженими вегетативними реакціями [1].

Розглядаючи явище самотності, багато дослідників акцентують увагу на його відмінності від понять «усамітнення» та «ізоляція», вони вважають, що самотність має свій внутрішній контекст, що відрізняє її від ізоляції, як зовнішньої ситуації, яка пов'язана з фізичною та просторовою віддаленістю від соціального оточення [2].

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у представленні результатів експериментального дослідження проблеми самотності особистості в сучасних умовах.

### **Виклад основного матеріалу**

Самотність це особлива форма самосвідомості та самосприйняття, складний внутрішній та соціальний стан людини, для якого характерне відчуження від процесів суспільного буття, суттєве зниження рівня соціальної активності, емоційна пригніченість, зменшення або втрата соціальних контактів, відсутність духовної спорідненості з іншими суб'єктами діяльності, що є наслідком егоцентричного способу життя людини та її відокремлення від соціуму. В той час, як усамітнення є процесом тимчасового та добровільного уникнення соціальних контактів з метою активізації внутрішньо-психологічної діяльності, що спрямована на самопізнання та духовний розвиток.

Для аналізу самотності як особливого стану особистості та визначення її психологічних наслідків нами була розроблена анкета «Самотність та її вплив на життя людей». Метою цієї анкети було дослідження проблеми самотності, виявлення поширення стану самотності серед різних вікових груп, аналіз факторів, що спричиняють виникнення стану самотності, а також вивчення наслідків, які вона може мати для життя та психічного самопочуття людей. За допомогою цієї анкети ми отримали інформацію про переживання та думки респондентів щодо самотності, а також виявили можливі шляхи подолання цього стану та покращення соціальних відносин в сучасному суспільстві.

В опитуванні взяли участь 52 респонденти, серед яких 84,6% жіночої статі та 15,4% чоловічої статі, 0 % осіб іншої статі Переважна більшість респондентів зазначили свій вік у діапазоні 18-25 років – 71,2%. Друга за чисельністю вікова категорія – 26-35 років, до якої

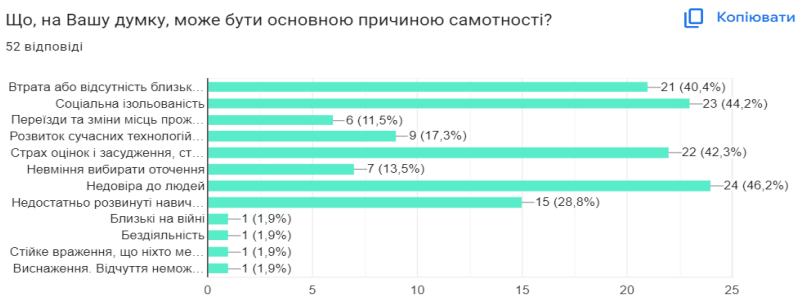
належить 17,3% респондентів. Інші вікові категорії – 36-45 років та 46-55 років мають однакову представленість результатів по 5,8%. Оскільки дослідження проводилось в онлайн-форматі це дало можливість залучити до опитування осіб, які мають різний статус проживання та охопити різні групи населення України. Зокрема, переважна більшість респондентів – 88,5% перебувають на території України за постійним місцем проживання, 3,8% – внутрішньо переміщенні громадяни України, 5,8% перебувають за кордоном і є вимушеними емігрантами та 1,9% зазначили, що працюють за межами України.

За результатами проведеного нами анкетування, що включало відкрите питання з пропозицією дати своє розуміння поняття «самотність», більшість респондентів зазначили негативний аспект самотності: «відсутність близької людини, з якою можна поговорити про всі свої переживання та довірити свої секрети», «відчуття що ти сам, навіть якщо поряд є друзі», «коли є бажання розділити з кимось свої емоції та переживання, але відсутність такої людини поряд», «це психологічний стан, який трапляється через відсутність близьких людей та емоційних зв'язків у вашому житті», «відчуття безпорадності у суміші з почуттям самотності через відсутність підтримки та активного обміну інформацією й досвідом у спілкуванні», «великий стрес для організму: самотні люди більш нещасні», «немає близької людини, немає підтримки, багато комплексів та відчуття провини перед собою, що з тобою ніхто не спілкується», «відчуття, що ти нікому не потрібен», «стан, у якому ви відчуваєте дискомфорт або соціальну неповноцінність, вам може здаватися, що ви нікому не потрібні», «неможливість звернутись до когось з проханням чи проблемою, коли немає з ким поділитись радістю», «стан відчуження від усіх, проте сильна потреба людини у підтримці, та контактах з іншими людьми», «бажання людини змінити обстановку і вдихнути ковток свіжого повітря», «розщеплення між відчуттям себе дитиною та реальною дорослістю в ситуації відсутності емоційної рівноваги, відсутності поруч в даний момент умовного дорослого», «коли іншим на тебе байдуже», «коли в душі пусто», «коли тебе не розуміють та не підтримують». Проте, частина опитуваних у визначенні поняття самотності звернули увагу на позитивні характеристики цього явища: «можливість поговорити із собою, розібратись у собі, навчитись чомусь новому», «гармонія з собою», «те що дозволяє краще зрозуміти себе, аналізуючи своє самопочуття в ті чи інші моменти», «добре, якщо сприймати її не як ваду, а як щось хороше і навчитися з цим жити», «можливість побути на одинці зі своїми думками».

Не зважаючи на це, варто відзначити, що все ж таки більша частина респондентів, які взяли участь в опитуванні, зазначили негативні ознаки самотності та вказали на її негативний вплив на життя людини.

На запитання «Чи відчуваєте Ви періоди самотності?» більше половини респондентів відповіли ствердно. Так, 15,4% зазначили, що цей стан вони переживають часто та 51,9% респондентів вказали, що такі переживання їм іноді властиві, 25% рідко переживають самотність. І тільки 7,7% відмітили, що ніколи не відчували себе самотніми. Результати опитування свідчать, що понад половини респондентів відчувають періоди самотності. Значна кількість респондентів (67,3%) вказала на те, що цей стан для них є регулярним і поширеним або іноді допускають періоди самотності, що вказує на те, що це є розповсюдженим явищем.

За результатами анкети серед причин, що обумовлюють виникнення почуття самотності, найчастіше респонденти зазначили такі як «недовіра до людей» (46,2%), «соціальна ізоляція» (44,2%), «страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним» (42,3%), «втрата або відсутність близької людини» (40,4%). Крім того, учасники опитування мали можливість додати до запропонованого переліку причин виникнення самотності власні варіанти. Серед власних причин були вказані такі: «близькі на війні», «бездіяльність», «стійке враження, що ніхто мене не розуміє, ніхто не розділяє мої інтереси і погляди на 100%, негативний емпіричний досвід зрад і лицемірства близьких для мене людей, страх того що ситуації повториться, апатія, не бачу сенсу заводити нові стосунки з людьми», «виснаження, відчуття неможливості, щоб хтось тебе замінив, бо не вистачає фахівців» (рис. 1).



**Рис. 1.** Результати аналізу причин виникнення почуття самотності в сучасних умовах, у %

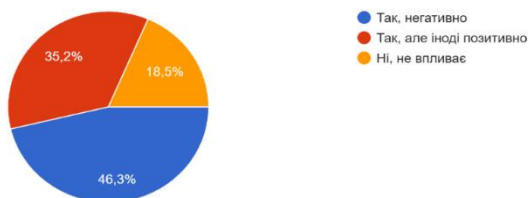
На основі аналізу літератури та результатів дослідження причин виникнення почуття самотності в сучасному світі, можна виділити такі фактори: недовіра до людей; соціальна ізольованість; страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятним, знехтуваним; втрата або відсутність близької людини. Серед власних причин виникнення самотності виокремлюються такі аспекти, як війна, бездіяльність, непорозуміння та негативний досвід взаємодії з оточуючими. Загальною тенденцією є те, що фактори, що спричиняють самотність, включають як особисті, так і соціальні аспекти.

Переживання самотності суттєво впливає на емоційний стан людини, призводить до низки проблем, що обумовлені відсутністю задоволення соціальних потреб. Одним з основних емоційних наслідків переживання самотності є почуття туги та занепокоєння. Самотність породжує страх відкидання, неприйняття та невпевненості у власній цінності, що призводить до виникнення тривоги та депресії. Крім того, депресивний стан може виникати внаслідок постійних циклів негативних думок, що супроводжують почуття ізольованості. Постійне порівняння себе з іншими, невдоволеність власним життям та відчуття втрати можливостей супроводжуються глибокою депресією, що може призводити до зменшення мотивації, енергії та інтересу до життя, віддзеркалюючи ускладнений емоційний стан самотньої людини [3; 4]. Спроби заповнити емоційну пустоту призводять до негативних звичок або залежностей, що подальшим чином поглиблюють емоційний дисбаланс та важкість. У контексті соціальної природи людини, відсутність близьких стосунків та соціальної підтримки може суттєво впливати на її емоційне та психічне благополуччя.

У відповіді на питання анкети «Чи впливає Ваш стан самотності на Ваш емоційний стан?» 46,3% респондентів відповіли «так, негативно», що свідчить про те, що відчуття ізоляції та віддаленості суттєво впливають на емоційне благополуччя людей; 35,2% визнали, що їхні емоції від самотності іноді можуть бути позитивними, що може вказувати на те, що для таких осіб періоди самотності можуть бути сприятливими для самопізнання або особистісного зростання; і лише 18,5% респондентів стверджують, що стан самотності не впливає на їхній емоційний стан, для таких людей здатність бути самим з собою або відсутність соціальних взаємодій не має істотного впливу на їхній психічний стан (рис.2).

Чи впливає Ваш стан самотності на Ваш емоційний стан?

54 відповіді



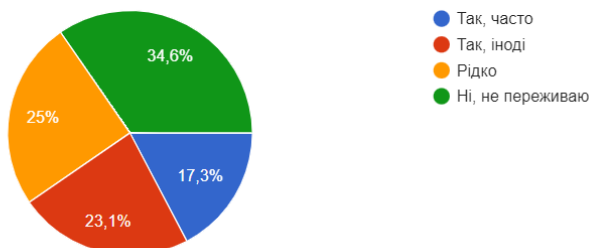
**Рис. 2. Результати анкетування щодо впливу самотності на емоційний стан особистості, у %**

Люди, які відчувають себе самотніми, починають сумніватися у своїй цінності та своїх здібностях. Це призводить до розвитку низької самооцінки та втрати віри в себе. Почуття власної непотрібності та неважливості виникають внаслідок різних факторів, пов'язаних з самотністю, і впливають на психічний стан людини. Відсутність активної соціальної взаємодії призводить до відчуття відсутності підтримки та розуміння, оскільки соціальна взаємодія часто є джерелом позитивного підкріплення і визнання, її відсутність сприяє формуванню внутрішньої переконаності щодо власної менш цінної ролі у спільноті. Порівняння себе з оточуючими в такому стані поглиблює почуття невдачі, особливо в сучасному світі, де соціальні мережі створюють ідеалізовані образи життя, особа, яка відчуває себе самотньою, відчуває себе менш успішною та привабливою в порівнянні з іншими. Низька самооцінка може виникнути внаслідок внутрішньої критики та самоосудження. Самотність призводить до підвищеного ступеня рефлексії та аналізу власного життя, що, у відсутність позитивного підкріплення, переростає в негативні переконання про себе [5].

Зниження самооцінки є серйозною проблемою, що пов'язана із переживанням самотності. Це створює негативний цикл, коли самотність призводить до зниження самооцінки, а зниження самооцінки поглиблює почуття самотності (рис. 3).

Ви переживаєте почуття невпевненості через свою самотність?

52 відповіді



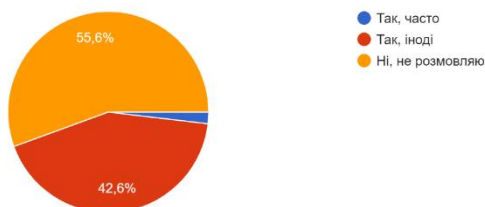
**Рис. 3. Результати анкетування щодо впливу самотності на самооцінку особистості, у %**

Почуття самотності призводить до уникнення соціальних ситуацій і, в кінцевому рахунку, до соціальної ізоляції, що ускладнює можливість встановлення нових відносин та збереження існуючих. Ключовою причиною цього може бути страх відмови та невпевненість у власних соціальних навичках. Люди, які відчувають себе самотніми, уникають контактів з іншими, бояться, що не будуть прийняті, або їхніх соціальних вмінь не вистачає для взаємодії. Нехтуючи соціальною взаємодією, людина втрачає можливості для взаєморозуміння, емоційної підтримки та спільного розвитку. Спільнота та соціальна взаємодія відіграють важливу роль у психосоціальному розвитку людини, і відсутність цих аспектів викликає почуття відсутності підтримки, стрес та загострює самотність, що справляє негативний вплив на якість життя людини та загальний стан її психічного здоров'я, вимагає уваги та підтримки для подолання цього стану [6]. Лише 1,9% респондентів говорять з іншими про свою самотність і почуття відчуженості, 55,6% ні з ким не діляться своїми переживаннями, а 42,6% – іноді обговорюють свої проблеми з іншими (рис. 4).



Чи розмовляєте Ви з ким-небудь про свою самотність та почуття відчуженості?

54 відповіді



**Рис. 4.** Результати анкетування щодо необхідності ділитись своїм почуттям самотності з іншими, у %

Результати опитування свідчать про високий рівень невпевненості та нездатності багатьох респондентів поділитися своєю самотністю та почуттями відчуженості. Низька частка тих, хто відкрито говорить про свою самотність, свідчить про те, що багато людей стикаються з труднощами у виявленні та вираженні своїх внутрішніх переживань. Особливо вражає той факт, що понад половина респондентів (55,6%) не обговорює свої переживання з ким-небудь. Це свідчить про широко поширений стереотип або стигматизацію стосовно вираження почуттів самотності, що часто перешкоджає людям шукати допомогу чи знаходити підтримку для спілкування.

Почуття глибокої самотності може викликати втрату інтересу до життя та втрату мотивації досягати особистих чи професійних цілей, призводить до загального зниження задоволеності рівнем життя. Втрата інтересу до життя може виникнути через відсутність емоційного зв'язку та підтримки від інших людей, що ускладнює здатність знаходити радість та задоволення в повсякденних речах. Особистість, яка відчуває глибоку самотність, втрачає мотивацію для досягнення особистих та професійних цілей через відчуття важкості та безглуздості таких зусиль. Цей процес призводить до поглиблення почуття самотності, оскільки втрата інтересу та мотивації зменшує можливість взаємодії з іншими та залучення до соціальних подій та взаємин [7]. За результатами анкетування щодо оцінки загального рівня задоволеності життям виявлено, що 11,1% респондентів повністю задоволені своїм життям, частково задоволені – 78,8% респондентів, а 7,4% – не задоволені, 3,7% – знаходяться у відчаї (рис. 5).

Як би Ви охарактеризували свій загальний рівень задоволення життям?

52 відповіді

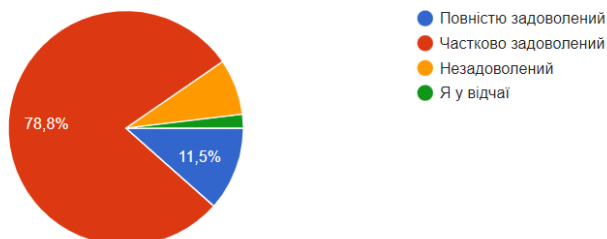


Рис. 5. Результати анкетування щодо загального рівня задоволеності життям, у %

Отримані результати анкетування щодо загального рівня задоволеності життям вказують на різноманіття емоційних станів серед респондентів. Хоча більшість, а саме 78,8%, відчуває часткове задоволення своїм життям, що є позитивним показником, важливо враховувати інші категорії. Зауважимо, що 11,1% респондентів повністю задоволені своїм життям, що свідчить про наявність значної кількості осіб із високим рівнем емоційного комфорту та задоволення. Однак відсоток тих, хто не задоволений (7,4%), або навіть перебуває у відчай (3,7%), вказує на наявність групи, яка стикається із складнішими емоційними викликами та потребує психологічної підтримки та допомоги. Такий різноманітний спектр емоційних станів свідчить про важливість індивідуального підходу до підтримки психічного здоров'я, зокрема у забезпеченні ресурсів та інструментів для тих, хто може відчувати незадоволеність чи відчай.

### Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Стан самотності виникає через егоцентричний спосіб життя та зростання відчуження в суспільстві. Самотність негативно впливає на психіку людини, руйнує її, тоді як усамітнення може виявитися позитивним процесом, що сприяє особистісному розвитку. На основі аналізу літературних джерел та за результатами анкетування, нами визначені такі психологічні наслідки переживання самотності як виникнення депресії та зростання тривожності, зниження самооцінки та втрата віри в себе, соціальна ізоляція, виникнення функціональних проблем з комунікацією, погіршення фізичного здоров'я, втрата інтересу до життя та зниження рівня задоволеності життям, порушення сну та емоційний дисбаланс. Загалом, аналіз показує, що проблема

самотності є складною та вимагає комплексного підходу, щоб відновити здорові соціальні відносини та забезпечити благополуччя і психічне самопочуття людей. Визначені причини можуть слугувати основою для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку та зменшення почуття самотності у суспільстві.

### Література

1. Гаврилаш О. С. Феномен самотності: фундаментальні концепції дослідження. *Педагогіка та психологія : виклики і сьогодення*. 2021. С. 126-129.
2. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття «самотність». *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди*. Харків, 2013. Вип. 45. Ч. 2. С. 65-72.
3. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис. Науковий журнал*. Київ, 2017. № 3 (7). URL: <https://u.to/45dHGw>
4. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів, 2022. 52 с.
5. Гулевська Н. В., Кубриченко Т. В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Науковий журнал «Габітус»*. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 103-109.
6. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості. Збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ, 2020. С. 33-39.
7. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.

### References

1. Havrylash O. S. Fenomen samotnosti: fundamentalni kontseptsii doslidzhennia. *Pedahohika ta psykholohiia: vyklyky i sohodennia*. 2021. S.126-129
2. Zhelezniakova Yu. V. Teoretychnyi analiz naukovykh pidkhodiv do vyznachennia poniattia «samotnist». *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu Im. H.S.Skovorody*. Kharkiv, 2013. Vyp. 45. Ch. 2. S. 65–72
3. Kolomiets L. I., Hryhoruk Ye. V. Psykholohichni zmist i chynnyky samotnosti osobystosti. *Psykhohohichni chasopys*. Naukovyi zhurnal. Kyiv. 2017. № 3 (7). URL: <https://u.to/45dHGw>
4. Kudrych Yu. Sotsialno-psykhohohichni chynnyky funktsionuvannia fenomenu samotnosti u molodi. Lviv. 2022. 52 s.

5. Hulevska N. V., Kubrychenko T. V. Spetsyfika zviazku perezhyvannia samotnosti y zadovolenosti zhyttiam osib yunatskoho viku. Naukovyi zhurnal «Habitus». Vydavnychiy dim «Helvetyka». 2020. Vyp. 12. T. 2. S. 103–109
6. Kuleshova O.V., Mikheieva L.V. Samotnist yak psykhhichniy fenomen: osoblyvosti proiavu ta prychny vynyknennia. Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti. Zbirnyk tez za materialamy kruhloho stolu (24 kvitnia 2020 r.). Kyiv. 2020. S. 33-39
7. Mahdysiuk L., Prytka I. Psykholohichni osoblyvosti proiavu samotnosti u yunatskomu vitsi. Psykholohiia: realnist i perspektyvy. Rivne. 2020. Vyp. 14. S. 136–143