

DOI 10.36074/logos-19.12.2025.042

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Герщук Ілля Сергійович<sup>1</sup>

Науковий керівник: Черевко Ольга Броніславівна<sup>2</sup>

---

1. здобувач освіти 11-Б класу

*комунальний заклад загальної середньої освіти  
«Ліцей № 18 Хмельницької міської ради», УКРАЇНА*

2. практ. психолог вищої категорії, психолог-методист

*комунальний заклад загальної середньої освіти  
«Ліцей № 18 Хмельницької міської ради», УКРАЇНА*

---

У сучасних соціокультурних умовах проблема самотності набуває особливої актуальності, зокрема в підлітковому та юнацькому віці. Старшокласники перебувають на етапі активного особистісного, емоційного та соціального становлення, що супроводжується кризами ідентичності, переосмисленням власного «Я», пошуком життєвих смислів та значущих міжособистісних зв'язків. У цей період суб'єктивне переживання самотності може набувати як тимчасового, так і стійкого характеру, впливаючи на емоційне благополуччя, поведінку та психічне здоров'я молодшої людини.

Виникнення стану самотності в ранньому юнацькому віці зумовлюється як соціальними, так і психологічними чинниками і пов'язане з труднощами у процесі соціальної ідентифікації індивіда, негативним ставленням до себе, яке заважає будувати соціальні контакти та взаємодіяти з навколишнім світом, а також із втратою тривалих близьких відносин чи нездатністю налагодити нові соціальні зв'язки [1]. Типовими психологічними чинниками переживання самотності в ранньому юнацькому віці є й недостатній рівень розвитку навичок спілкування, неадекватна самооцінка, специфіка мислення старшокласників, їх переконаність у своїй правоті, що призводить до суперечок та конфліктів [2].

Незважаючи на наявність широкого кола наукових досліджень, присвячених феномену самотності, проблема її переживання в юнацькому віці потребує подальшого емпіричного вивчення, зокрема у взаємозв'язку з емоційним інтелектом та внутрішньоособистісними характеристиками, такими як узгодженість із собою. Особливо важливим є дослідження

психологічних чинників, що зумовлюють інтенсивність почуття самотності та можуть виступати ресурсами його подолання.

Мета проведеного дослідження – вивчити психологічні особливості почуття самотності у старшокласників та проаналізувати його взаємозв'язок з емоційним інтелектом і ступенем узгодженості із собою.

Емпіричне дослідження було проведене серед здобувачів освіти 10–11 класів комунального закладу загальної середньої освіти «Ліцей № 18 Хмельницької міської ради». Загальна вибірка становила 42 учні, з них 17 хлопців та 25 дівчат.

В роботі було використано комплекс психодіагностичних методик: методика «Суб'єктивне відчуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон); «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Е. Осін); «Методика діагностики емоційного інтелекту» (MEI, М. А. Манойлова); методика «Дослідження ступеня узгодженості із собою» (В. А. Семиченко).

Для аналізу взаємозв'язків між досліджуваними змінними застосовувався кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона.

Аналіз результатів дослідження.

За результатами методики «Суб'єктивне відчуття самотності» встановлено, що низький рівень самотності мають 45,2% старшокласників, що свідчить про достатній рівень соціальної включеності та задоволеності міжособистісними контактами. Середній рівень виявлено у 28,6% учнів і характеризує ситуативне, нестійке переживання самотності. Водночас високий рівень самотності зафіксовано у 26,2% респондентів, що є показником емоційної ізоляції та труднощів соціальної взаємодії.

Гендерний аналіз засвідчив, що у дівчат частка осіб із високим рівнем самотності дещо більша, ніж у хлопців, що може бути зумовлено підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до глибшого переживання міжособистісних проблем. Результати дослідження хлопців представлені на рис.1.

**Результати дослідження хлопців 10х та 11х класів за методикою «Суб'єктивне відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон)**

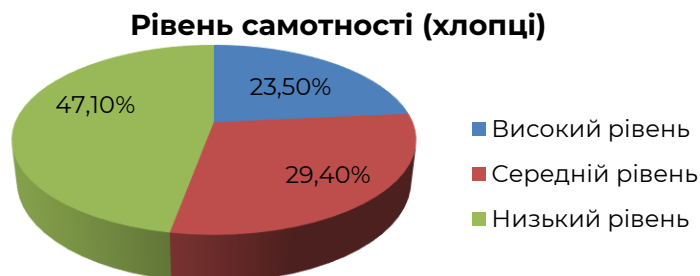


Рис. 1. Розподіл результатів дослідження хлопців 10х та 11х класів за методикою «Суб'єктивне відчуття самотності»

Результати дослідження рівня самотності у дівчат представлені на рис.2.

**Результати дослідження дівчат 10х та 11х класів за методикою  
«Суб'єктивне відчуття самотності»  
(Д. Рассел і М. Фергюсон)**

**Рівень самотності (дівчата)**

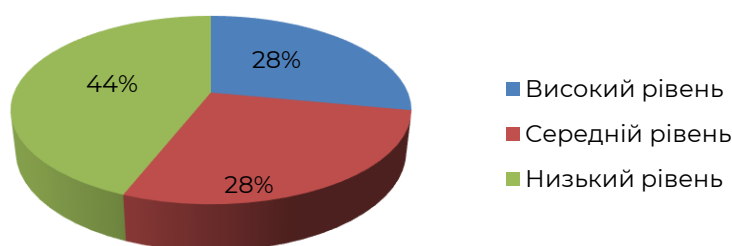


Рис. 2. Розподіл результатів дослідження дівчат 10х та 11х класів за методикою «Суб'єктивне відчуття самотності»

За даними «Диференційного опитувальника переживання самотності» встановлено, що середній рівень самотності є домінуючим (50% опитаних), що свідчить про переважно адаптивний характер переживання самотності у більшості старшокласників. Високий рівень виявлено у 21,4% учнів, тоді як низький – у 28,6% респондентів.

За шкалою «Залежність від спілкування» у більшості учнів (81%) зафіксовано середній рівень, що вказує на збалансовану потребу в соціальних контактах. Високий рівень залежності від спілкування виявлено у 14% старшокласників, низький – лише у 5%.

Аналіз шкали «Позитивна самотність» показав, що більшість старшокласників перебуває на середньому рівні (71%), що свідчить про часткову здатність використовувати самотність як ресурс самопізнання. Водночас у 23,8% здобувачів освіти виявлено низький рівень позитивної самотності, що характеризує труднощі її конструктивного переживання.

За результатами методики MEI встановлено, що високий рівень інтегрального показника емоційного інтелекту мають 38% старшокласників, тоді як середній і низький рівні представлені рівною мірою (по 31%).

Результати методики «Дослідження ступеня узгодженості із собою» (В.А.Семиченко) показали, що середній рівень узгодженості із собою домінує і виявлений у 45% учнів. Високий рівень зафіксовано у 29% старшокласників, що свідчить про сформовану внутрішню гармонію та самоприйняття. Водночас низький рівень виявлено у 26% респондентів, що вказує на наявність внутрішніх суперечностей та емоційної напруги.

Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність сильного негативного зв'язку між рівнем самотності та усвідомленням емоцій інших людей ( $r = -0,789$ ), а також між самотністю та узгодженістю із собою ( $r = -0,745$ ). Помірні негативні кореляції виявлено між самотністю та управлінням емоціями інших людей ( $r = -0,633$ ), а також інтегральним показником емоційного інтелекту ( $r = -0,611$ ).

Водночас не виявлено значущих кореляцій між рівнем самотності та залежністю від спілкування, позитивною самотністю та управлінням власними емоціями, що свідчить про багатовимірність феномену самотності та його залежність не від кількості соціальних контактів, а від їх якості та внутрішнього психологічного стану особистості.

Висновки. Отримані результати свідчать, що почуття самотності у старшокласників є складним психологічним феноменом, тісно пов'язаним із рівнем розвитку емоційного інтелекту та внутрішньою узгодженістю особистості. Найбільший вплив на інтенсивність переживання самотності мають емпатійність, соціально-емоційні навички та самоприйняття.

Результати дослідження підтверджують доцільність розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на розвиток емоційної рефлексії, емпатії та внутрішньої гармонії як важливих ресурсів подолання самотності у юнацькому віці.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

- [1] Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді / О. Ю. Дмитренко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, № 18. С. 74–79.
- [2] Вакалюк Т.А. Особливості мислення старшокласників. Актуальні проблеми педагогіки та психології. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Львів: Львівська педагогічна спільнота. 2011. Ч. 1. С. 10–12.