

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

РИБАЧОК НАДІЯ ВАСИЛІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ
САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,

кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри Магдисюк Л. І.

Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ

РИБАЧОК НАДІЯ ВАСИЛІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) Психологічні особливості прояву самотності у підлітків.

Керівник роботи (проекту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у дослідженні впливу самооцінки на переживання самотності у підлітків.

4. Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури щодо проблем самооцінки та стану самотності. Вивчити наявні наукові джерела та теоретичні концепції, що стосуються самооцінки та самотності.

2. Вибрати діагностичний інструментарій та здійснити емпіричне дослідження щодо визначення особливостей самооцінки та стану самотності підлітків.

3. Дослідити взаємозв'язок між рівнем самооцінки та переживанням самотності у підлітків. Здійснити аналіз отриманих даних для виявлення можливих кореляцій між рівнем самооцінки та почуттям самотності.

4. Розробити програму, практичні поради та рекомендації для поліпшення самооцінки та зменшення ефектів самотності серед підлітків.

5. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.	01.11.-01.12.2023	
2.	<i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів самооцінки та переживанням самотності у підлітків	01.12.-01.02.2023	
3.	Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження. Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів. На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити особливості самооцінки та переживання самотності у підлітків. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення завдань, розробки	01.02-01.05. 2024	

	програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз особливостей самооцінки та переживання самотності у підлітків.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми формування особистісних ресурсів у підлітків.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Рибачок Н. В.
(прізвище та ініціали)

Керівник роботи
(проекту)

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Рибачок Надія Василівна. Психологічні особливості прояву самотності у підлітків.– Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У глибині підліткового віку самотність стає відчутним викликом, що впливає на різноманітні аспекти їхнього життя. Ця анотація розглядає важливість дослідження психологічних особливостей самотності у підлітків як ключового елемента їхнього психосоціального розвитку та психічного здоров'я.

Самотність у цьому віці не лише відіграє соціальну адаптацію, а й має потенціал впливати на емоційний стан підлітків, ускладнюючи процес формування особистісної ідентичності та встановлення міжособистісних зв'язків.

У анотації звертається увага на різноманітні фактори, які спричиняють виникнення самотності серед підлітків, включаючи особливості їхніх соціальних взаємодій та індивідуальні риси особистості. Особливу увагу приділяється можливим психологічним наслідкам самотності, таким як відчуття відокремленості та соціальної відмінності. Зазначається, що рання діагностика та надання психологічної підтримки є ключовими для попередження негативних наслідків, пов'язаних із самотністю у підлітковому віці.

Ключові слова: *самотність, підлітки, психологічна допомога, самооцінка, переживання, підлітковий вік.*

SUMMARY

Rybachok Nadiya Vasylivna. Psychological features of the manifestation of loneliness in teenagers.- Qualification researchpaper on manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

In the depths of adolescence, loneliness becomes a palpable challenge that impacts various aspects of their lives. This annotation explores the importance of studying the psychological aspects of loneliness in adolescents as a key element of their psychosocial development and mental health.

Loneliness at this age not only undermines social adaptation but also has the potential to affect adolescents' emotional well-being, complicating the process of forming personal identity and establishing interpersonal relationships.

The annotation highlights various factors contributing to loneliness among adolescents, including the specifics of their social interactions and individual personality traits. Special attention is given to potential psychological consequences of loneliness, such as feelings of isolation and social differentiation. It emphasizes the crucial role of early diagnosis and psychological support in preventing negative outcomes associated with loneliness during adolescence.

Keywords: *loneliness, adolescents, psychological support, self-esteem, experiences, adolescence.*

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	4
1.1. Психологічна характеристика поняття «самотність» у підлітковому віці ...	4
1.2. Аналіз гендерних відмінностей самотності	10
1.3. Вікові особливості прояву самотності та їх характеристика.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	17
2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження	17
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	19
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	
3.1. Рекомендації та організація програми профілактики почуття самотності у підлітковому віці	
3.2. Прийоми та засоби подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у підлітків.....	
ВИСНОВКИ	0
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	0
ДОДАТКИ	2

ВСТУП

Актуальність теми. Надзвичайно важливим завданням для психологів, педагогів, батьків та тих осіб, що працюють з молоддю є розуміння психологічних аспектів самотності серед юнаків. Феномен самотності не має чіткого визначення, причин і конкретних заходів для його подолання, оскільки лежить на перетині психології, соціології, філософії та культури. Однак можна сказати, що самотність належить до внутрішнього світу людини і виражається у відносинах зі світом та з самим собою.

У сучасному суспільстві віртуальне спілкування замінює безпосередню особисту взаємодію між людьми. Хоча людина може не бути соціально ізольованою, має широке коло спілкування, перебуває серед людей і водночас відчуває в той же час відчуває себе емоційно відчуженою та незрозумілою. Тому необхідно розглядати це поняття не тільки як соціальну проблему окремої людини, а як невід'ємну частину життя кожної особистості.

Не менш важливим аспектом актуальності є вплив самотності на психічне та фізичне здоров'я підлітків. Самотність може стати причиною ряду негативних наслідків, серед яких погіршення емоційного стану, зниження самооцінки, ризик розвитку депресії та тривожних розладів, погіршення успішності у навчанні та міжособистісних стосунків.

Зменшення обсягу та якості соціальних та особистісних контактів, поверхневі стосунки та відсутність емоційної близькості з найближчими людьми можуть викликати негативні почуття, зокрема самотності. Хоча переживання самотності може спонукати до особистісної рефлексії та сприяти розвитку позитивних якостей, більшість досліджень розглядають цей стан як негативний досвід, що супроводжується відчуттями покинутості, відчуженості та непотрібності, особливо коли людина відчуває відсутність соціальної взаємодії та спілкування. Почуття самотності не лише впливають на соціальну адаптацію, але також мають значний вплив на психічне здоров'я та особистісний розвиток.

Актуальність теми даної роботи зумовлена тим, що звернення до проблеми самотності в підлітковому середовищі та психологічних проявів цього явища дає змогу зрозуміти перебіг переживання самотності та шляхи її подолання.

Об'єкт дослідження – феномен самотності у підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву самотності у підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричній інтерпретації психологічних особливостей прояву самотності у підлітковому віці.

У ході дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. проаналізувати дослідження, присвячені феноменології самотності у наукових працях;
2. дослідити самотність як реакцію, психічний стан і властивість особистості;
3. визначити фактори, що впливають на функціонування самотності
4. провести експериментальне дослідження різних форм і функціонування рівня самотності;
5. розробка та проведення програми профілактики почуття самотності у підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, порівняльні методи організації дослідження, емпіричні методи збору первинних даних (спостереження, тестування, опитування), математичні методи обробки результатів. Були використані такі емпіричні методи діагностика рівня суб'єктивної самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), самооцінка психічного стану (Г. Айзенк), опитувальник Шкала депресії Бека, Методика «Маскулінності-фемінності» С. Бем.

База дослідження. Дослідження проводилось з учнями Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №1 Луцької міської ради».

Теоретичне значення. Розширення знань про прояви самотності у юнацькому віці та їх психологічні властивості. Вивчення особливостей

переживання самотності та її взаємозв'язку з депресією, станами тривожності, ригідності, фрустрації та агресивності. Дослідження можуть допомогти уточнити теоретичні моделі та концепції, пов'язані з процесом формування особистості та психологічним благополуччям юнаків.

Практичне значення результатів полягає в можливості подальшого використання зібраного теоретично-емпіричного матеріалу при роботі психологів з молоддю, якій є притаманним відчуття самотності; можливе застосування в консультаціях та тренерських заняттях з метою надання інформації про особливості прояву самотності у юнацькому віці.

Наукова новизна дослідження: в тому, що дана робота фокусується на вивченні психологічних особливостей прояву самотності саме у юнацькому віці. За допомогою результатів дослідження можна зробити висновки про те, які психічні стани є супутніми у переживанні молоддю відчуття самотності.

Апробація результатів. Результати нашого дослідження були обговорені на наступних науково-практичних заходах: XV науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (25–26 листопада 2021 року, м. Луцьк), IX науково-практичній інтернет-конференції з міжнародною участю «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога» (28 листопада - 2 грудня 2022 року) і науково-практичній конференції XV: «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (20-24 березня 2023 року, м. Луцьк); 2024 р.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Магдисюк Л. І., Рибачок Н. В. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 272-274.

Рибачок Н., Магдисюк Л. Гендерні відмінності самотності у чоловіків та жінок. *Теоретичні засади вивчення агресивних проявів у підлітків. Світоглядна освіта молоді в умовах сучасних викликів*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 127-132 с.

Структура роботи складається із вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОТНОСТІ В СУЧАСНІЙ ВІТЧИЗНЯНІЙ ТА ЗАРУБІЖНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Психологічна характеристика поняття «самотність» у підлітковому віці

Самотність, на думку науковців – це суб'єктивне відчуття. Хтось, хто перебуває наодинці з собою і не відчувається самотнім, але завжди може бути в групі різних людей, бути в центрі уваги – і відчувається самотнім і бажає емоційного зв'язку через інше вузьке місце, яке, можливо, не зможе замінити цілого по собі фізіологічні потреби не є обов'язковою частиною людської природи. Є ще одна важлива потреба, яка лежить в основі людського існування – потреба бути пов'язаною з навколишнім світом, потреба уникати самотності. Відчуття абсолютної самотності призводить до духовного руйнування свого духовного світу, так само як фізичний голод призводить до смерті.

Самотність – одна з найскладніших психологічних проблем сучасної людини. Це поняття є найменшим із соціальних явищ. Слід зазначити, що підлітковий вік відіграє важливу роль у процесі особистісного та соціального розвитку. Тому така актуальна проблема молодіжної самотності. Більшість проведених досліджень сформували стійке негативне ставлення до явища. Сучасний світ, навпаки, вимагає від нас переоцінки самотності як ресурсу самовдосконалення та становлення особистості .

Коли людина може бути фізично ізольованою, але в той же час пов'язаною з іншими через певні ідеї, моральні цінності, соціальні стандарти, тоді це дає їй відчуття спільності та «приналежності». При цьому він може жити серед людей, але при цьому відчувати себе абсолютно ізольованим і морально самотнім.

Аналіз психологічної літератури показує, що серед зарубіжних авторів проблему самотності досліджували В. Дерлег, К. Мустакас, Л. Пепло, Д. Перлман, З. Фрейд, Е. Фромм, Ф. Фромм-Райхман, І. Ялом та інші .

Самотність як соціально-психологічний феномен – це серйозне емоційне переживання, яке тісно пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або ж страхом їх втрати через соціальну ізоляцію, що призводить до негативних соціальних явищ, різних форм деструктивної поведінки, депресії, самоагресії та суїцидальної поведінки. Самотність розглядається у двох аспектах: психологічний стан людини (внутрішні емоційні переживання) та особливості її фізичних взаємовідносин з іншими (зовнішнє відчуження від людей). Отож, незважаючи на все вищесказане, самотність має і позитивний аспект – усамітнення .

У літературі з психології, що присвячена самотності, існують різні класифікації типів самотності. Відмінності між типами ґрунтуються на трьох основних вимірах, пов'язаних з оцінкою індивідом свого соціального статусу, типом дефіциту соціальних стосунків, який він відчуває, та часовою перспективою, пов'язаною з самотністю. У цій роботі розглядаються такі типи самотності: відчуження, дифузна та дисоціативна самотність; культурна, соціальна та міжособистісна самотність; суб'єктивна та об'єктивна самотність .

Як показує література, почуття самотності виявились відмінності за гендерними показниками. Як показано, дівчата були більш схильні до цього стану. 66,4% опитаних дівчат почуваються самотніми. У той же час 50% відчувають помірний рівень і 16,4% відчувають високий рівень. Ще 33,6% результатів дали нижчі показники цієї чутливості. З іншого боку, лише 16,4% хлопців відчувають помірний рівень самотності, 83,6% не переступають поріг низького рівня, а жоден респондент-чоловік не відчув високого рівня самотності [11].

Стосовно молоді дослідники відзначають високий рівень самотності (В. Лашук, Д. Нокс, М. Пінкварт, Г. Шагівалєва), який виникає внаслідок відокремлення від батьківської сім'ї, розширення контексту соціальних зв'язків та побудови інтимності в особистих стосунках, планування, перешкоджає вирішенню вікових завдань, пов'язаних із власним майбутнім та особистісною рефлексією і розвитком впевненості в собі, подальшим професійним розвитком,

гострою потребою у спілкуванні, глибокими емоційними та міжособистісними стосунками [3].

Найпоширенішими причинами підліткової самотності є особистісні характеристики підлітків, в більшості сором'язливість, низька самооцінка, погані навички соціальної взаємодії, а також нереалістичні очікування та уявлення про особисті стосунки з навколишнім світом [4].

Самотність – це складна емоція, на яку впливає низка об'єктивних і суб'єктивних факторів. Суб'єктивні фактори відіграють вирішальну роль у виникненні самотності: відсутність коханих, близьких друзів, відчуття відчуженості та самотності через нерозуміння оточуючих і тощо. Таким чином, в даному випадку ступінь пережитої в підлітковому віці самотності визначає характер ставлення до оточуючих [5].

Отже, важливість вирішення проблеми самотності в молодому віці впливає з того факту, що самотність вперше серйозно усвідомлюється та відчувається людиною в цьому віці. Перш за все, це пов'язано з інтенсивним розвитком рефлексії та переходом на новий рівень самосвідомості, з необхідністю визначення своїх ролей і позицій у своєму розвитку та в основних сферах міжособистісних стосунків. Все це також проявляється в потребі сильного розширення соціальних і міжособистісних контактів. Труднощі з усвідомленням потреби у спілкуванні часто є основою для виникнення негативного досвіду самотності [6].

У молодому віці емоційно нестабільні люди особливо схильні до фрустрації і, як наслідок, переживають широкий спектр емоційних реакцій. Наприклад, Ю. Дем'яненко у своїй роботі описує негативний вплив самотності на людину. Це проявляється у розбалансованому ставленні до інших людей, себе, життєвих подій (життя оцінюється як емоційно порожнє та безглузде). Самотність призводить до прояву внутрішніх особистісних конфліктів і фрустрацій [8].

Самотність, яку в більшості західних країн вважають проблемою охорони здоров'я, можна описати як тривожне почуття. Деякі визначають самотність як

болісне відчуття смутку та порожнечі, яке виникає, коли людина когнітивно усвідомлює розбіжність між її фактичними соціальними зв'язками та кількістю соціальних зв'язків, яких вона прагне. Інші визначають самотність як незручний досвід, який виникає через уявлення про те, що мережа соціальних зв'язків є помітно неадекватною, як кількісно, так і якісно. Емоційна самотність може виникнути, коли людина не має тісного, інтимного зв'язку з іншою людиною або тому, що вона відчуває, що не має соціальної мережі, де її приймають і включають. Самотність можна розглядати як самовибрану, внутрішньо-особистісну або екзистенціальну. Тимчасово самотність також можна розглядати як ситуативну (виникає в результаті несподіваних негативних подій), хронічну або тимчасову (випадкове, тимчасове відчуття самотності). Якісні дослідження розрізняють добровільну та мимовільну самотність. Добровільне усамітнення вважається актом, обраним самим; Людина хоче побути на самоті, щоб набратися нових сил, і тому самотність сприймається як позитивне. І навпаки, мимовільна самотність вважається вчинком, обраним не самим; молода людина не хоче залишатися на самоті, тому самотність сприймається як негатив, стрес або паралізує [4].

Самотність може бути результатом генетичної спадковості, культурних факторів, відсутності значущих стосунків, значних втрат, надмірної залежності від пасивних технологій (особливо Інтернету 21 століття) або самодостатнього мислення [5].

Як зазначено у статті К. Резчик «Специфіка самотності в юнацькому віці», самотність широко поширена в суспільстві, в тому числі серед людей, які перебувають у шлюбі та інших стосунках, а також серед людей, які мають успішну кар'єру. Більшість людей відчувають самотність у певний момент свого життя, а деякі відчувають це часто. Наслідки самотності різноманітні. Тимчасова самотність (самотність, яка триває лише короткий час) пов'язана з позитивними наслідками, зокрема з підвищеною увагою до міцності стосунків. Хронічна самотність (самотність, яка триває протягом тривалого періоду часу) часто пов'язана з небажаними наслідками, включаючи збільшення ожиріння,

розлади вживання психоактивних речовин, ризик депресії, серцево-судинні захворювання, ризик високого кров'яного тиску та високий рівень холестерину. Хронічна самотність також пов'язана з підвищеним ризиком смерті та суїцидальними думками [21; 22].

Самотність у психоаналітичному підході розглядається як негативний стан, що розвивається з дитинства внаслідок поганого досвіду. Самотність слугує для регулювання ставлення людини до світу і виступає компенсаторним механізмом переживань, дезадаптації та тривоги, які здатні виникати в процесі взаємодії з соціумом. Самотність може являти собою як переживання, так і рису особистості, пов'язану з конкретними ситуаціями або подіями, які турбують людину.

Г. Салліван та Д. Сілберг розглядають самотність як наслідок раннього впливу на розвиток особистості дитини і називають такі риси особистості, як манія величчя, нарцисизм, ворожа неприязнь та особистісні конфлікти, факторами, що позитивно сприяють на формування самотності [6; 8].

З. Фрейд теж робив особливий акцент на ранніх впливах на розвиток особистості дитини, які формують так званий комплекс самотності. Надмірна пильність, увага та повага з боку сім'ї та оточення надають дитині надмірної значущості, формуючи комплекс самооцінки. З віком вони стають більш розчарованими через те, що їх більше не визнають так, як раніше, а вона все ще потребує уваги і турботи. Це звужує коло спілкування і породжує самотність [3; 7].

Інше трактування «самотності» отримало підтвердження в теорії Е. Гуссерля і перетворилося на екзистенціалізм. Згідно з цією теорією свідомість має здатність існувати незалежно від зовнішнього світу, включаючи матеріальний аспект [2]. Свідомість є неперервним внутрішнім потоком переживань, але твердження про «одиночність» та самотність свідомості призводять до думок про неодмінну самотність людського існування. Це пояснюється тим, що між індивідами, які замкнуті в межах своєї свідомості, виникають непереборні перешкоди у взаєморозумінні та відчуженні. У відміну

від Е. Гуссерля, Ж.-П. Сартр намагався суб'єктивізувати світ, розглядаючи його як сукупність «себе» та «іншого» [9]. За його теорією, «інший» – це не просто об'єкт, він змінює мій «внутрішній світ» і все, що мене оточує. Речі, які є об'єктами (або «власністю») в моєму світі, постійно втрачають для мене свою ідентичність, «вмирають» і стають об'єктами спільної власності. Коли з'являється «інший» – незнайомий мандрівник, сусід за столиком у кав'ярні, друг дитинства, член сім'ї – мій світ одразу перетворюється на ворожий, захоплений світ: поява іншої людини, не кажучи вже про спільноту людей («публіку»), за Сартром, – це руйнування, криза, небезпека, конфлікт. З цієї точки зору будь-яка форма колективності насамперед призначена для самотності.

В екзистенціалізмі, внутрішня ізоляваність людини є основою будь-якого індивідуального буття. Коли особистість вступає у взаємодію зі світом та іншими людьми, вона неминуче зіштовхується з холодною та безжиттєвою об'єктивністю, яка перетворює все зовнішнє на ворога суб'єктивності. Це, в свою чергу, призводить до омертвіння, відчуження та самотності. Оскільки взаємини між «я» та «іншим» постійно конфліктують, спільнота індивідів стає неможливою. Жан-Поль Сартр стверджував, що свідомості людини може бути ясно відомо про безліч суб'єктів, але це відчуття спільності завжди є поверхневим та ілюзорним, тоді як почуття самотності є глибинним та суттєвим.

Таким чином, самотність є вираженням низької соціальної адаптованості людини та відчуження від природних почуттів. Суспільство постійно чинить вплив на людину, змушуючи її діяти відповідно до норм поведінки, які лімітують її свободу та викликають внутрішньо-особистісні конфлікти. Конфлікт між справжнім «Я» і вираженням себе в міжособистісних стосунках з іншими може бути основною причиною самотності.

У такому контексті самотність сприймається як прояв низької адаптивності людини, яка спричинена феноменологічними розбіжностями у сприйнятті індивідом самого себе. Людина боїться бути відкинутою, тому часто

відмовляється від стосунків з новими людьми. Розходження між реальним та ідеальним «Я» є основною причиною самотності [6].

1.2. Аналіз гендерних відмінностей самотності

У сучасному світі гендер є складною конструкцією цивілізаційного розвитку, яка визначає соціалізацію особистості в залежності від її статі. Гендерний підхід включає вивчення особистості в суспільстві через призму двох головних спільнот: «чоловічої» та «жіночої». У сучасних дослідженнях поняття «гендер» часто використовується як «соціальна стать». Вивчення статі здебільшого належить до біологічних та фізіологічних наук, тоді як гендер розглядається в контексті психології, соціології та гендерних досліджень як соціально-біологічна характеристика, що допомагає визначати поняття «чоловік» і «жінка» [5].

На основі зарубіжних досліджень (А. Ширіфс і Дж. Маккі) [19] було проведено аналіз стереотипізації чоловічих і жіночих образів. Згідно з отриманими результатами, типовий чоловік часто сприймається як агресивний, підприємлиий, домінантний, незалежний, стриманий у виявленні емоцій, обладнаний діловими навичками, швидко приймає рішення та інше. З іншого боку, типова жінка характеризується тактовністю, ніжністю, здатністю розуміти почуття інших, балакучістю, цікавістю до свого зовнішнього вигляду, потребою у захисті та спокої.

Дослідження І. Кльоциної підтверджує стабільність гендерних стереотипів, а Н. Горчакова також відзначає характерні уявлення, що присутні в масовій свідомості: жіночий тип, де жінка виступає носієм естетичної функції, та чоловічий тип – мужній, сильний, надійний чоловік. [19] Додаткові дані, представлені Т. Юферевою та О. Каганом, вказують на існування інших типів характеристик для чоловіків і жінок, які є андрогінними. Таким чином, сучасне

суспільство може бути охарактеризоване наступними тенденціями гендерних стереотипів [20]:

1. Традиційний стереотип, в якому чоловіча роль є більш привабливою.
2. Сучасний стереотип, який, характеризується зниженням поляризації стереотипів маскулінності і фемінінності, а також який, потребує перегляду класичних стереотипів для того щоб виробити більш раціональних для сучасності.

I. Кон в своїй роботі [24] наголошує на тому, що розмиття стереотипів маскулінності і фемінінності відкриває нові можливості для особистісного розвитку. Проте цей процес також вносить свій внесок у соціальні та психологічні проблеми і конфлікти, пов'язані зі змінами у статевих ролях. Досвід самотності має свої гендерні відмінності: жінки, наприклад, частіше відчувають самотність, навіть коли вони активно спілкуються у своєму оточенні. Виявлення власного «я» у жінки є важливим показником її психічного здоров'я та соціальної адаптації, у той час як відсутність цього може свідчити про обмежений соціальний контакт або недостатню впевненість у собі. Коли жінка відчуває себе самотньою, вона може відірватися від реальності, занурюючись у світ фантазій, іноді забуваючи про навколишніх. Самотність у жінок часом може також виникати через почуття провини, які можуть мати особистий аспект, але також поширюватися на загальнолюдський рівень, де жінка відчуває себе винною за все, що відбувається [7].

У результаті дослідження можна побачити, що існує різниця між тим, як чоловіки і жінки досвіджують самотність. Жінки частіше відчувають внутрішню самотність через свою природну нахильність до душевної взаємодії та розмноження нового життя. Це відрізняє їхнє сприйняття самотності від того, як вона відчувається чоловіками. Існують індивідуальні форми самотності, які можуть виникати в обох статевих груп, а також колективна самотність, яка виникає внаслідок наявності певних метанаративів, що об'єднують або відділяють людей. Феномен чоловічої та жіночої самотності

змінюється в залежності від культурних та історичних контекстів, впливаючи на розвиток свідомості та суспільства, як стверджують сучасні дослідження.

У підлітковому віці для багатьох молодих людей типовою є ситуація, коли їхніми основними співрозмовниками є однолітки. У цьому віці з'являється бажання встановлювати довірчі стосунки зі своїми ровесниками. Однією з головних причин цього прагнення є потреба знайти людину, яка зможе зрозуміти їх. Багато дослідників зауважують, що недостатнє розуміння один одного може призводити до виникнення почуття самотності. У підлітковому віці молоді люди бажають розвивати близькі дружні відносини, але водночас бояться втратити свою індивідуальність у взаємині з іншою людиною, оскільки їхня власна особистість ще не визначена і має розмиті межі. Знаходячи собі друга, підлітки задовольняють не лише потребу у взаєморозумінні, але й потребу у співбесіднику.

1.3. Вікові особливості прояву самотності та їх характеристика

Одним із факторів, що впливає на розвиток самотності у підлітків, є егоїзм, який може перешкоджати розвитку соціальних контактів, заважати взаєморозумінню між людьми та ефективній інтеграції в соціальне середовище. Егоїстичні люди нехтують почуттями, інтересами та правами інших для досягнення власних цілей і можуть завдати шкоди заради задоволення власних потреб [5].

Самотність може бути викликана браком спілкування, що стає наслідком внутрішніх психологічних причин, таких як сором'язливість [1]. Однак сам процес усвідомлення особою своєї самотності в молодому віці викликає сором. З іншого боку, самотність часто засуджується, адже самотність не завжди приймається суспільством: самотні люди асоціюються зі слабкими особистостями, які не можуть брати активну участь у соціальних відносинах. Страх самотності лякає людей і змушує їх придушувати переживання

самотності або постійно шукати нове спілкування і будувати численні поверхневі контакти без емоційного контакту [5].

Аналізуючи причини підліткової самотності, дослідники найчастіше розглядають особистісні фактори (риса характеру, поведінкові моделі) та соціальні чинники (високий рівень мобільності, страх перед соціальною ідентичністю). Серед важливих причин самотності вважаються індивідуально-психологічні особливості (низька самооцінка, страх, сором'язливість, агресія, нервозність, комплекс неповноцінності, депресія), взаємне відчуження у батьківсько-дитячих стосунках, відчуття безглуздості життя; розчарування в попередніх стосунках, страх довіряти іншим, втрата смислу життя, смерть когось з близьких, розчарування, відчай, розставання, втрата моральних цінностей у житті, невдачі в діяльності, невміння керувати міжособистісними стосунками, надання переваги ізоляції у спілкуванні, негативне самонав'ювання [10].

Найгіршими формами соціального виключення серед молоді вважається бойкот та усування, які є наслідком відмови у можливості бути включеними до груп, які є для них важливими та бажаними. Загалом, молоді люди не тільки хочуть бути активними членами груп, але й прагнуть, щоб їх визнавали за їхню унікальність та особисті якості. Неможливість отримати бажане або виправдати свої очікування та сподівання погіршує ситуацію. Особливо сильно на нас впливає розчарування в друзях та досвід втрати друзів. З віком збільшується кількість особистісних рис, які сприяють самотності та надають негативної модальності досвіду соціальної взаємодії.

На сьогоднішній день більшість авторів, які займаються проблемою самотності, сходяться на думці, що самотність пов'язана з переживанням людиною відокремленості від людей, історії, сім'ї, природи, культурної спільноти. Неодноразово доведено, що сучасна людина відчуває себе найбільш самотньою в ситуаціях інтенсивного вимушеного спілкування. Дослідник Дмитро Рокач виділив п'ять поширених причин самотності:

1. безособистість;

2. проблеми розвитку;
3. нереалізовані міжособистісні стосунки;
4. поселення або соціальна ізоляція;
5. соціальна маргіналізація.

Ці причини охоплюють широкий спектр факторів, від спадкових до особистих, фінансових і соціальних. Сучасна психолого-історична концептуалізація самотності сформувала три основні конструкти: емоційний компонент, когнітивний компонент і суб'єктивний компонент. Ці три компоненти представлені трьома психологічними підходами: психодинамічним, когнітивним та екзистенціальним.

Існує чотири рівні самотності: фізичний, комунікативний, емоційний та духовний. Фізичний рівень з'являється тоді, коли людина з різних причин не може підтримувати контакт з іншими людьми, окрім як віртуально. Комунікативний рівень виникає тоді, коли людина тривалий час перебуває в колі незнайомих або малознайомих людей. Емоційний рівень проявляється при відсутності близьких та інтимних стосунків і зазвичай не залежить від кількості контактів та добрих емоційних стосунків. Духовний рівень спостерігається при відсутності духовного взаєморозуміння з іншими людьми [10].

Аналізуючи типи суб'єктивної самотності в підлітковому віці, важливо виділити характер сприйняття самотності (негативний чи позитивний) та причини відчуття самотності (зовнішні обставини чи особисті, свідомі рішення).

Тим не менш, самотність може бути проблемою, яку потрібно вирішити, або рушійною силою для розвитку та самореалізації людини. Самотність залежить від обізнаності чи необізнаності людини з проблемою чи ситуацією, пасивності чи активності у реагуванні та вирішенні ситуації, що виникла, спрямованості активності (деструктивної чи конструктивної), наявності чи відсутності позитивного досвіду у вирішенні ситуації, що склалася; виховання-незнання мотивів цілеспрямованого вибору самотності (що може сприяти розвитку особистості).

Виникнення самотності в підлітковому віці тісно пов'язане з індивідуальними особливостями та особливостями поведінки: не усвідомленням власної унікальності, власних переживань, недостатнім рівнем гнучких соціальних навичок. Феномен, який поєднує кілька таких здібностей, у науковій літературі називають емоційним інтелектом.

Емоційний інтелект як фактор запобігання самотності в підлітковому віці ґрунтується на теоретичних положеннях про можливість розвитку внутрішньо-особистісних та міжособистісних компонентів через здатність вільно пересуватися в життєвих ситуаціях, розуміти власні емоції та емоції інших людей. Вибирайте такі форми спілкування, які створюють умови для відкритості та сприяють психологічному розвитку [8].

Негативний досвід молоді може впливати на процеси соціалізації та особистісного розвитку і бути однією з основних причин соціальної дезадаптації. Самотність часто призводить до нігілістичного ставлення до суспільства, розвитку поведінки, яка протистоїть йому або спрямована на відокремлення від нього: кримінальна та екстремістська поведінка, алкоголізм, наркоманія тощо [11].

У цьому плані проблема та переживання самотності серед підлітків є далеко не монолітною. Практична значущість розробки цих аспектів виходить за межі власне психології, так само як і методів та підходів до подолання самотності. Проте саме психологія, особливо соціальна психологія, є тією наукою, яка найкраще може дослідити проблему самотності та визначити основні напрямки та методи її вирішення.

Оскільки самотність є суб'єктивним переживанням, неможливо знайти єдиний спосіб її подолання, який підійде кожному. Тому, надаючи допомогу юнакам і дівчатам, необхідно дотримуватись принципу «золотої середини», тобто приділяти їм достатньо уваги та розуміння, виявляти готовність надати допомогу у складній ситуації, але при водночас самотійність і активність у прагненні подолати негативний досвід самотності. Розділяти самотність означає: слухати когось, коли він хоче поговорити про свій біль; зрозуміти і

прийняти його почуття. Перетворення позитивного досвіду означає бажання змінити ситуацію, проаналізувавши її та розпочавши будувати стосунки з іншими, розглядаючи альтернативні можливості, такі як змінити власну поведінку та ставлення до себе, а також людей, розвивати навички рефлексії та спілкування.

Висновок до I розділу

Отже, дослідники розглядають поняття самотності з різних підходів: екзистенціального (переживання особистості на рівні вільного самовизначення та самоствердження у світі), психоаналітичного (негативний стан, який формується з дитинства в результаті невдалого досвіду), феноменологічний (прояв низької соціальної адаптації індивіда, відчуженість індивіда від своїх справжніх почуттів), соціологічний (виникає в результаті впливу на нього суспільства), інтеракційний (недостатність соціальних навичок і невміння будувати міжособистісні стосунки). приносили б задоволення та задовольняли потреби особистості), когнітивні (невідповідності між бажаним і досягнутим рівнями наявних соціальних контактів), інтимні (дефіцит інтимної прихильності), системні (підтримка бажаних соціальних контактів). Відповідно до цих підходів, самотність розглядається як позитивне начало, з якого виникає повноцінна творча особистість, і, з іншого боку, як негативне начало, що веде до негармонійних переживань і провокує падіння самооцінки.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Загальна характеристика емпіричного дослідження

Організація емпіричного дослідження психологічного прояву самотності у підлітковому віці загалом включала три етапи.

Під час першого етапу проводився пошук теоретичного матеріалу. У ході роботи був здійснений аналіз джерел з питання психологічного феномену самотності, узагальнено основні компоненти прояву, розглянуто погляди різних науковців та попередні дослідження обраної тематики.

На другому етапі ключовими були організація та проведення емпіричного дослідження. Сюди включено: роздрукування бланків методик емпіричного вивчення, інструкцій та проведення діагностики. Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона);
2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк);
3. Опитувальник Шкала депресії Бека.
4. Методика «Маскулінності-фемінності» С. Бем.

Останній етап містив в собі – обробку та статистичний аналіз отриманих результатів у ході дослідження та підбиття підсумків.

Вибірка складалася з 50 осіб жіночої та чоловічої статі. Досліджуваними були учні Комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №1 Луцької міської ради».

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона)

Методика, розроблена Д. Расселом і М. Фергюсоном, призначена для оцінки суб'єктивного відчуття самотності особою. Вона дозволяє виявити,

наскільки людина відчуває свою самотність, і встановити можливу зв'язок цього стану з тривожністю, соціальною ізоляцією, депресією та нудьгою. Важливо розрізнати самотність як не примусове відчуття ізоляції від самотності, яка є добровільним прагненням до усамітнення і відповідає потребі особи. Методика представлена у формі опитувальника, що містить двадцять тверджень.

Для обробки результатів та їх інтерпретації використовується підрахунок кількості відповідей у кожній з варіантів Сума відповідей «часто» множиться на 3, відповідей «іноді» – на 2, відповідей «рідко» – на 1, а відповідей «ніколи» – на 0.

Результати підсумовуються. Максимальний бал за шкалою самотності 60. Високий рівень самотності відповідає показнику 40–60 балів, середній рівень самотності – 20–40 балів, низький рівень самотності – 0–20 балів.

2. Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Методика призначена для діагностики психічних станів та містить такі шкали як: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Методика включає 40 тверджень, які респонденту потрібно уважно прочитати. Кожне твердження описує різні психічні стани. Якщо опис відповідає стану респондента і він зустрічається часто, то цей стан оцінюється в 2 бали. Якщо стан виникає рідко, йому ставиться 1 бал. Якщо стан не відповідає стану респондента, йому ставиться 0 балів.

Бали обчислюються за кожною групою запитань, що відносяться до шкал тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою ключа, який визначає рівень вираження кожного стану. Сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8–14 балів відповідає середньому рівню, а 15–20 балів відповідає високому рівню.

3. Опитувальник Шкала депресії Бека

Опитувальник шкали депресії Бека, розроблений А. Беком, базується на клінічних спостереженнях. На основі цих спостережень ми змогли визначити обмежений перелік найбільш релевантних і важливих симптомів депресії та

найпоширеніших скарг. Ми порівняли цей перелік параметрів з клінічними описами депресії, знайденими в літературі, і створили опитувальник, який включав 21 категорію симптомів і скарг.

Кожна категорія містила чотири–п'ять тверджень, які відповідали певним ознакам або симптомам депресії. Ці твердження ранжуються відповідно до їхнього внеску в загальну тяжкість депресії. Залежно від вираженості симптомів, кожному пункту присвоюється значення від 0 (відсутність або легка вираженість симптомів) до 3 (найважчі симптоми). Деякі категорії включають альтернативні твердження, які мають однакову вагу.

4.Методика «Маскулінності-фемінності» С. Бема здебільшого можна використати для оцінки психологічної статі, яка включає фемінні та маскулінні аспекти. Вона складається з 60 тверджень або якостей, на кожне з яких потрібно відповісти «так» (+), якщо воно відповідає вашим особливостям, або «ні» (-), якщо не відповідає. Проходження цієї методики зазвичай займає приблизно 20 хвилин[5].

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей прояву самотності у студентів вищого навчального закладу.

Для дослідження рівня самотності молоді було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона) (див. додаток В). Дана методика дозволяє оцінити наскільки людина відчуває свою самотність.

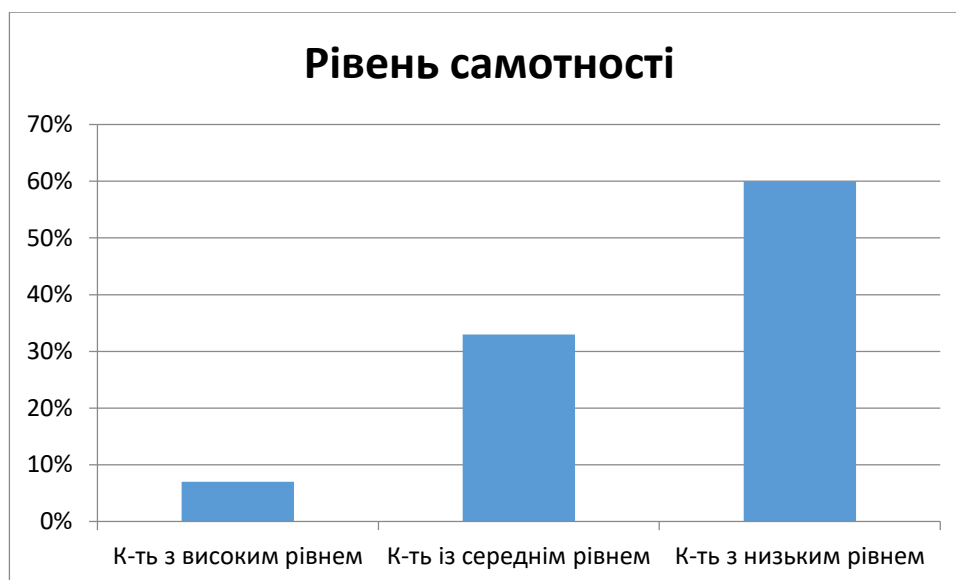


Рис.2.1. Результати дослідження переживання самотності у студентів за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона), %

За рисунком 2.1., можна спостерігати, що з 30 досліджуваних тільки 7% демонструють високий рівень самотності, середній рівень відслідковується у 33% молоді. Студенти, які виявляють високий або середній рівень самотності, зазнають проблем у спілкуванні зі своїми однолітками, оскільки вони відчувають комунікативний бар'єр. Це пояснюється їх переконанням, що соціум не приймає їх, не бажає зрозуміти і вони почуваються покинутими. Низький рівень самотності спостерігається у 60% студентів. Ця група респондентів проявляє комунікативні навички в колективі та відчуває, що їх приймають у соціальному середовищі. Вони не сприймають жодних перешкод для взаємодії з однолітками.

Для дослідження у молоді депресивних станів, тенденцій та прослідкувати взаємозв'язок з відчуттям самотності було використано опитувальник Шкала депресії Бека (див. додаток А).

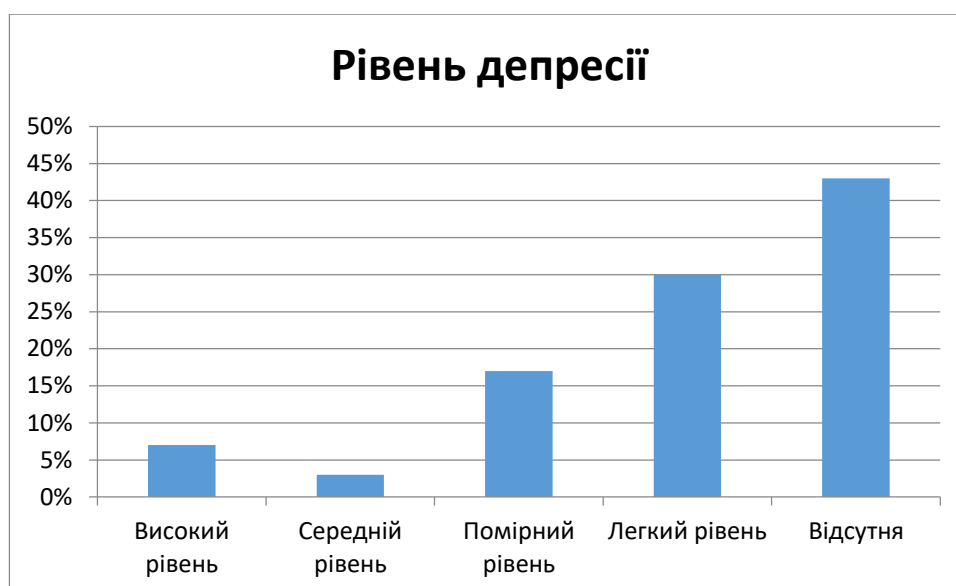


Рис. 2.2. Результати дослідження емоційних станів на основі опитувальника Шкала депресії Бека, %

Отже, на рис. 2.2. можна спостерігати, що серед досліджуваних студентів високий рівень депресії виявляють 7%, середній рівень – всього лише у 3%. У 17% респондентів проявляється помірний ступінь вираженості депресивних настроїв. З усієї вибірки студентів 30% демонструють легкий рівень депресії за даною методикою. За результатами у 43% представників юнацтва спостерігається відсутність значущих симптомів депресії.

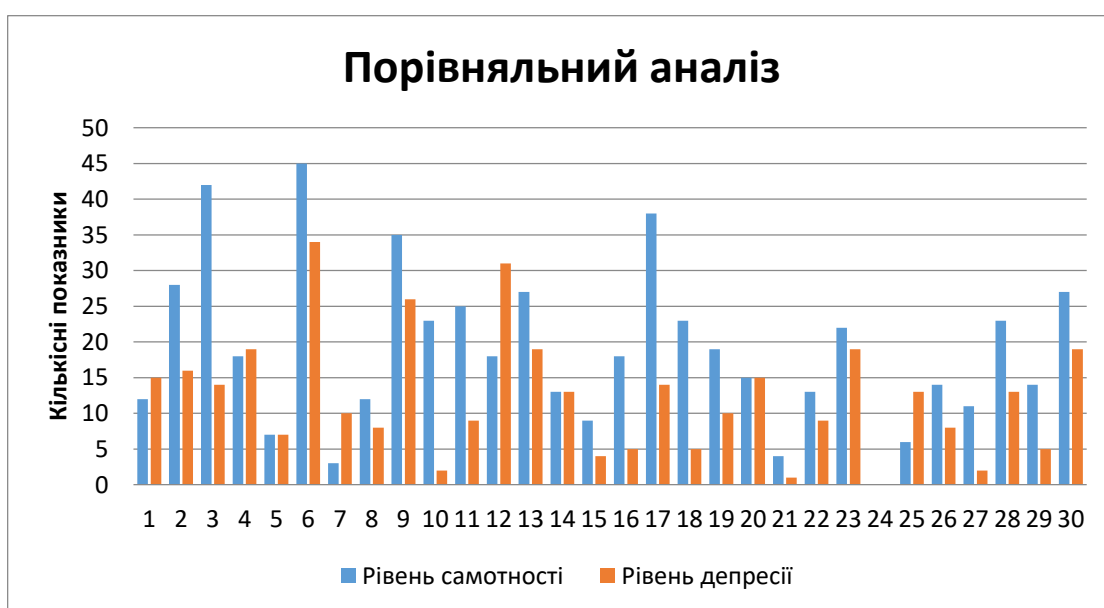


Рис.2.3. Порівняльна характеристика показників самотності та депресії

Піддаючи аналізу рисунок 2.3, можна спостерігати, що кількісні показники рівня самотності, у більшості випадків, відповідають показникам рівня депресії у студентів юнацького віку.

Під час дослідження був встановлений кореляційний зв'язок між відчуттям самотності студентів та депресивності, який відповідає середньому показнику. А тому на підставі отриманих даних можна зробити наступний висновок, що тенденція самотності нерозривно пов'язана з проявами депресивних ознак.

Тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка) (див. додаток Б) був використаний для виявлення емоційних станів, які прослідковуються при відчутті самотності.

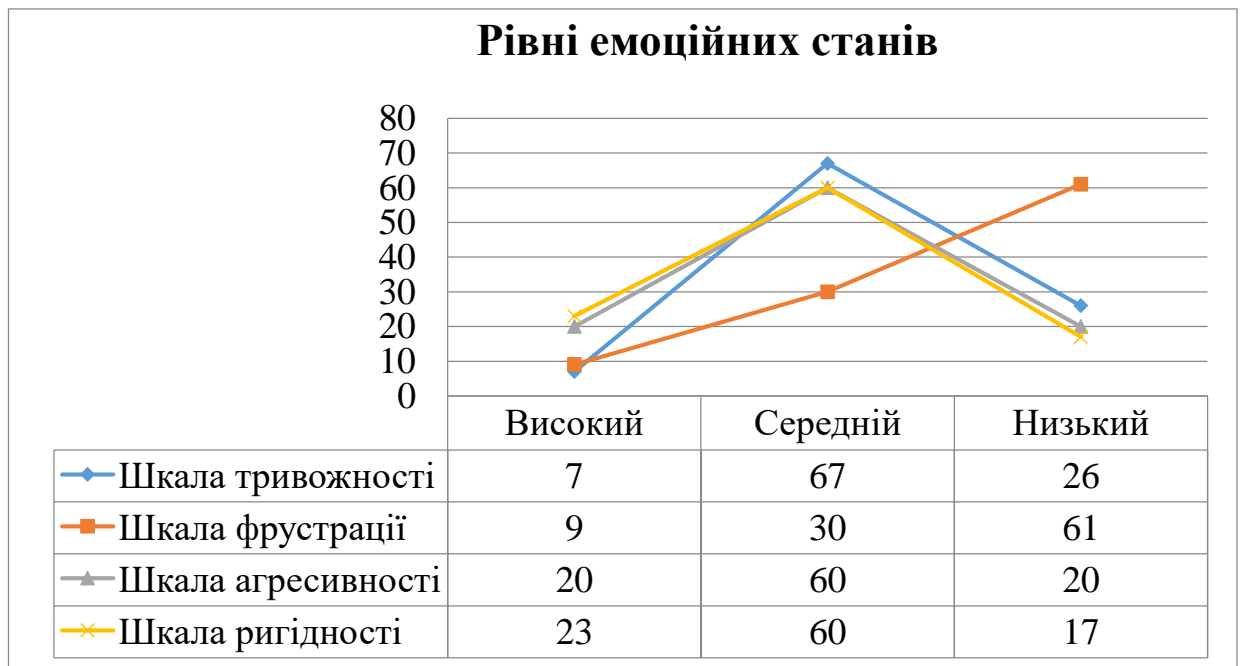


Рис.2.4. Рівні емоційних станів за тестом «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка), %

За результатами, згідно даних рис.2.4., можна спостерігати, що середній прояв тривожності у 67% респондентів, високий рівень зафіксовано у 7% студентів, а в 26% студентів виявлено низький рівень тривожності. Високий ступінь фрустрації прослідковується у 9% досліджуваних. Студенти цієї категорії переживають стан безнадійності, втрати перспективи та перебувають у депресивному настрої. У той же час 30% демонструють середній рівень

фрустрації, а низький рівень зафіксований у 61% респондентів. 20% студентів проявляють схильні до високого рівня агресивності. Середній ступінь прояву агресії у 60% досліджуваних, а низький рівень демонструють 20% респондентів. Переважаюча частина студентів проявляє середній рівень ригідності, а саме 60%, у 23% виявлено високий рівень, а низький рівень ригідності було зафіксовано у 17% студентів.

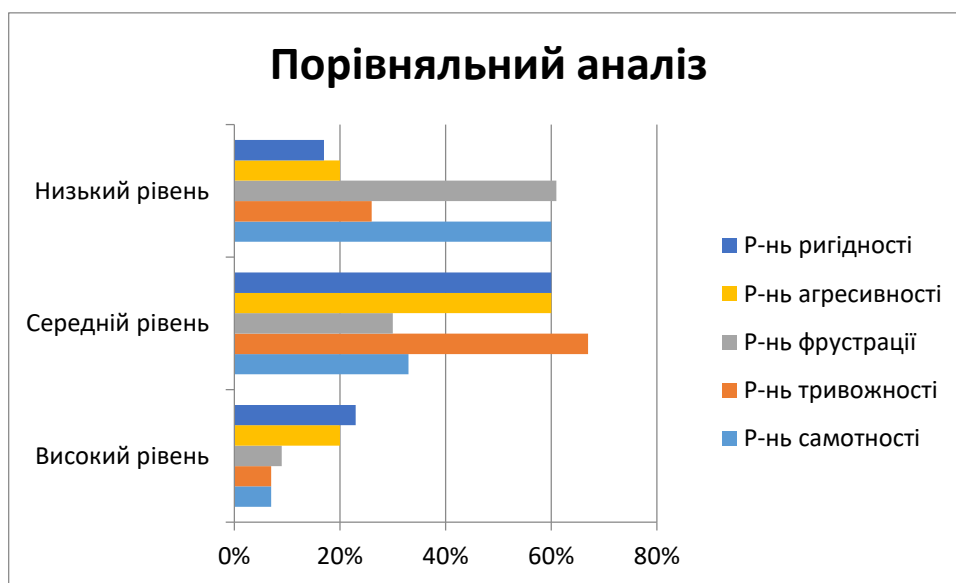


Рис.2.4. Порівняльний аналіз рівня самотності та психічних станів, %

Аналізуючи результати даного опитування та рис. 2.4, можна зробити висновок, що для особистості, яка знаходиться в стані самотності, характерними є досить частими прояви тривожності(67%) та ригідності(60%).

Результат методики «Маскулінності-фемінності» С. Бем (див. рис.2.5) були використані для оцінки рівня сформованості гендерних стереотипів, зокрема фемінності та маскулінності.

Результати дослідження інтерпретувалися окремо за кожним з розглянутих критеріїв. За критерієм фемінності, 59,5% підлітків показали низькі результати, що свідчить про відповідність їхньої поведінки, цінностей та установок жіночим нормам статевої ролі. Вони проявляють характерні для жінок особистісні риси, такі як емоційність, м'якість, чутливість, комунікативність, сенситивність та здатність до співчуття. У підлітків на середньому рівні фемінності цей показник склав 32%, що вказує на менш

вираженість цих характеристик у порівнянні з першою групою. Високі результати (8,3%) означають, що ці підлітки не відповідають чітким жіночим патернам поведінки, що пов'язані із статевою роллю, проявляючи інші аспекти особистості і ставлення до світу.

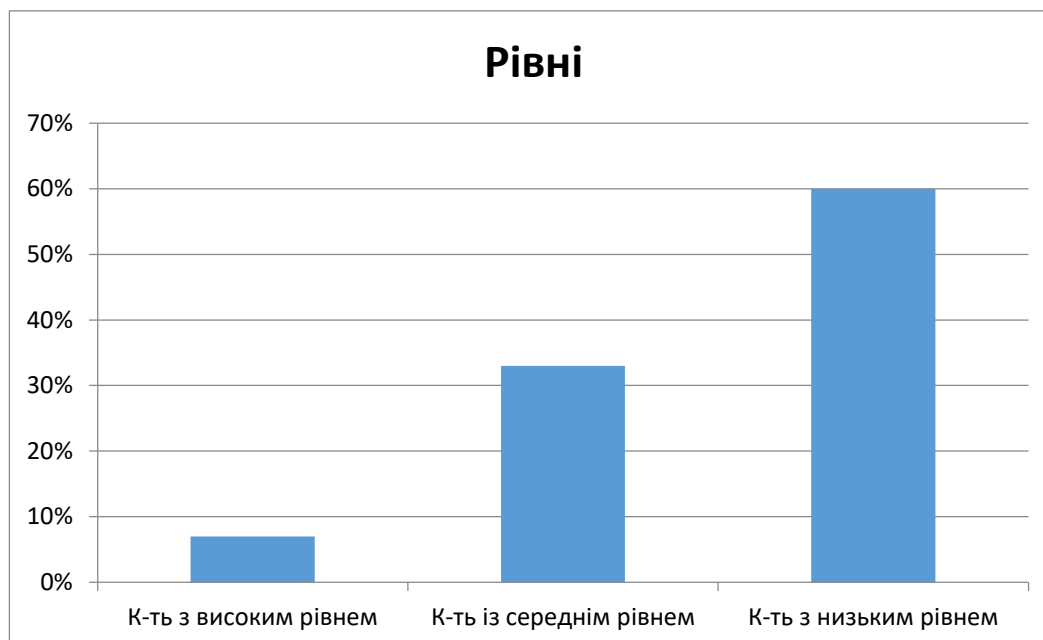


Рис. 2.5. Розподіл підлітків за рівнем розвитку фемінності, %

За критерієм маскулінності, 6,7% підлітків виявили високий ступінь ідентифікації з чоловічою статтю. Ці учні відповідають чоловічим стереотипам у своїй поведінці та в процесах самореалізації. Маскулінність асоціюється з характеристиками, такими як незалежність, активність, допитливість, схильність до ризику та фокус на досягненнях. Внутрішній світ цих учнів характеризується більшою організованістю і систематичністю порівняно з тими, хто виявив виражений фемінний тип. Водночас серед негативних аспектів можна відзначити брутальність, авторитарність, агресивність та сильний раціоналізм.

Після обробки результатів дослідження з метою більш ретельного аналізу, було здійснено кореляцію отриманих даних (див. додаток Е) та за допомогою загальної класифікації кореляційних зв'язків, яку створили Є. Івантер і О. Корсов (див. додаток Е). На таблиці 2.1. можна спостерігати, які

параметри мають найбільший взаємовплив один на одного, а отже й на те, яким чином проходить відчуття самотності у підлітковому віці.

Таблиця 2.1

Кореляційний аналіз між показниками шкал

Параметри	Самотність	Депресія	Тривожність	Фрустрація
Самотність		0,60	0,47	0,35
Депресія	0,60		0,56	0,45
Тривожність	0,47	0,56		0,58
Фрустрація	0,35	0,45	0,58	

Кореляція між факторами самотності та депресії знаходиться в межах середнього зв'язку та дорівнює 0,60. В процесі аналізу даних було виявлено помірний взаємозв'язок між параметром самотності й такими емоційними станами як тривожність (0,47) та фрустрація (0,35). У підлітків часто депресія супроводжується тривожністю, на це вказує середній зв'язок між даними факторами, натомість з фрустрацією являється лише помірним. Між параметром агресії та відчуттям самотності не було виявлено кореляційного зв'язку, а з таким станом як ригідність, за даною класифікацією, він є слабким, тобто притаманний не більшості людей у підлітковому віці.

Висновок до II розділу

Отже, в процесі дослідження зв'язку між феноменом самотності та проявом її у різноманітних психічних станах було сформовано наступні висновки. Підлітки переживаючи відчуття самотності схильні до прояву депресивних симптомів, значного вияву тривожності, а також зафіксовано достатньо висока демонстрація ригідності.

Переважає більшість результатів знаходиться в межах середнього рівня прояву досліджуваних характеристик. Рівень кореляції самотності та агресивності не прослідковується, згідно класифікації, а зі ступенем фрустрації є помірним.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Рекомендації та організація програми профілактики почуття самотності у підлітковому віці

Під час нашого емпіричного дослідження ми отримали цінні відомості про специфічні риси почуття самотності у підлітків. Ми встановили середній рівень самотності в цьому віці, виявили труднощі у сприйнятті емоцій інших людей та їхнє прагнення отримати емоційний досвід, а також готовність підпорядковуватися іншим заради цього досвіду.

Ця інформація дозволила нам створити програму, яка враховує зазначені особливості розвитку почуття самотності у підлітків. Програма спрямована на підвищення рівня емоційної компетентності у цій віковій групі, враховуючи виявлені фактори.

Експериментальне дослідження було спрямоване на вирішення таких завдань:

1. Розробка та впровадження програми для профілактики почуття самотності у підлітків, реалізованої в експериментальній групі.
2. Проведення повторної діагностики серед учасників експериментальної та контрольної груп, аналіз отриманих даних та їх інтерпретація.
3. Створення практичних рекомендацій, спрямованих на зменшення почуття самотності у підлітків, на основі отриманих результатів.

Загальний розмір вибірки для впровадження програми становив 15 осіб, які мали низькі показники за результатами попереднього дослідження.

Основна мета розробленої програми – запобігання почуттю самотності у підлітковому віці.

Згідно з визначеними цілями, програма включала такі завдання:

- 1) загальний розвиток самооцінки у підлітків;

- 2) підвищення рівня емоційної компетентності;
- 3) підвищення рівня емпатії;
- 4) зменшення почуття самотності;
- 5) розвиток самомотивації та саморегуляції;
- 6) стабілізація міжособистісних взаємин між учасниками.

Для профілактики почуття самотності та підвищення самооцінки у підлітків ми застосовували такі методи і прийоми: бесіди, групові заняття, арт-терапію та тематичні вправи.

Програма профілактики самотності та розвитку самооцінки у підлітків була розроблена з урахуванням їхніх вікових особливостей і конкретних завдань. Структура кожного тренінгового заняття загалом включала такі елементи:

Початкове заняття розпочинається знайомством учасників між собою. На наступних заняттях основна увага приділяється активації групового процесу, створенню позитивного настрою і відповідній темі, обміну відповідями на питання і висловленню побажань щодо успішної співпраці.

Основна частина занять фокусується на зазначених темах, спрямованих на підвищення самооцінки, управління емоціями, розуміння власних і чужих емоцій, а також налагодження міжособистісної взаємодії з огляду на профілактику самотності серед підлітків. Основна мета полягає в застосуванні різноманітних вправ і технік для досягнення поставлених цілей.

Під час рефлексії на кожному занятті активно відбувається обмін інтелектуальними і емоційними враженнями між учасниками, що дозволяє перевірити ефективність передачі інформації та оцінити її значущість для учасників. Перше заняття відображає очікування учасників і є моментом оцінки початкових результатів і напрямку майбутньої роботи. Останнє заняття призначене для підсумкового аналізу програми і оцінки її успішності.

Завершення роботи в групі включає в себе виконання ритуалу прощання, що передбачає аналіз заняття та оцінку його ефективності з метою зрозуміти, як воно вплинуло на групу.

Ми впевнені, що участь підлітків у програмі дозволить їм значно покращити свою самооцінку та самосвідомість, розширити свій спектр емоційного сприйняття, як їх власних, так і емоцій інших людей. Крім того, робота в групі стане ефективною профілактикою почуття самотності, сприяє розвитку емоційної компетентності, здатності до емпатії та глибшого розуміння міжособистісних відносин, що є надзвичайно важливим у процесі особистісного зростання.

Розроблена нами програма складається з двох основних блоків – «Профілактика самотності» і «Розвиток самооцінки». Кожен з блоків включає три заняття, які утворюють єдину систему, спрямовану на стимулювання розвитку самооцінки та навичок управління емоціями.

Методика роботи передбачає груповий підхід і розрахована на участь 15 осіб. Тривалість кожного заняття становить від 35 до 45 хвилин, що дозволяє належним чином поглиблювати теми та ефективно залучати учасників до процесу.

Тематичний план проведення занять наведений у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

Тематичний план програми для підлітків

	Тема заняття	Методи та вправи
	Блок 1 Профілактика самотності	
1.	Роль емоцій, самотності у особистому житті	вправи: «Самопрезентація/ Представлення себе», «Скринька емоцій» щоденник «Ідентифікація та оцінювання емоцій»

	Усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей	вправи: «Переконання про емоції», «Розповідь з трьома емоціями», «Метеоемоції» щоденник «Емоційне сприяння (фасилітація) мисленню», опитувальник «Управління емоціями»
	Методи регулювання особистих емоцій. Проектування міжособистісних відносин.	вправи: «Малюнковий колообіг», «Картографія емоцій», щоденник «Прийняття емоцій інших»
Рефлексія «Тут і Тепер»		
БЛОК 2 Розвиток самооцінки		
	«Я» як цінний (життєвий) ресурс	вправи: «Портрет емоційно-компетентної особистості», «Самооцінка емоційної компетентності», «Що впливає на мою емоційну компетентність?»
	Компетенції позитивного мислення. Інтелектуальна саморегуляція	вправи «Негативне та позитивне сприйняття ситуацій», «Балансування між позитивом і негативом», «Мова позитиву»

	Баланс в міжособистісних відносинах. Прояв асертивної поведінки	вправи: «Розуміння та захист психологічних меж», «Асертивне вираження «Так – ні»», «Коридор просвітління»
Загальна рефлексія		

У першому блоку «Профілактика самотності» ми проводимо три заняття, спрямовані на знайомство учасників з правилами та можливостями нашої програми. Перше заняття орієнтоване на розвиток розуміння самотності, емоцій та емоційного інтелекту, а також ознайомлення з основними помилками та упередженнями, пов'язаними з емоціями. Друге заняття передбачає дослідження власної емоційної сфери, розвиток навичок розуміння власних та інших людей емоцій, і розширення уявлень про емоційні відповіді та їхні реакції. Третє заняття має на меті розвиток навичок управління власними емоціями, усвідомлення причин негативних емоцій, розвиток здібностей управління емоціями інших людей, а також дослідження бар'єрів у емоційній взаємодії та володіння знаннями та навичками для конструктивного спілкування.

Після завершення першого блоку занять ми проводимо рефлексію, щоб закріпити здобуту інформацію та глибше її зрозуміти. Далі переходимо до другого блоку «Розвиток самооцінки», який спрямований на розвиток самооцінки, емоційної компетентності та вміння керувати власними емоційними реакціями та реакціями інших. Четверте заняття націлене на самодіагностику емоційної компетентності для визначення вихідного рівня цієї навички учасників та створення уявлення про емоційно-компетентну особистість. Мета п'ятого заняття полягає у розумінні взаємозв'язку емоційної компетентності, самоефективності та позитивного мислення, що сприяє здатності учасників бачити позитивні аспекти ситуацій і знаходити рішення, навіть у складних випадках. Шосте тренінгове заняття спрямоване на розвиток

асертивності, розширення спектру емоційних реакцій, вибір емоційних відповідей та захист психологічних меж і висловлення власних поглядів.

Після завершення двох блоків програми ми проводимо загальну рефлексію, де учасники можуть обговорити свої враження, досягнення особистого розвитку і поділитися новими ідеями, отриманими під час участі у програмі. Наступним кроком буде вибір методів і інструментів для подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у підлітків.

3.2. Прийоми та засоби подолання почуття самотності та розвитку самооцінки у підлітків

Почуття самотності та низька самооцінка в підлітковому віці можуть бути складними проблемами, які вимагають комплексного підходу до їх подолання. Ось деякі прийоми та засоби, які можна використовувати для підтримки підлітків у цьому процесі:

1. Психологічна підтримка та консультування. Індивідуальні консультації з психологом або психотерапевтом. Допомагають підліткам висловлювати свої почуття та емоції, розуміти їх і знаходити способи подолання внутрішніх конфліктів.

2. Розвиток емоційної компетентності. Тренінги з емоційного інтелекту. Включають в себе вправи та завдання для вивчення та керування власними емоціями, розуміння емоцій інших людей та побудови здорових міжособистісних відносин.

3. Групова підтримка та соціальна інтеграція. Групові заняття і дискусії. Сприяють розвитку навичок соціальної взаємодії, підтримки та взаєморозуміння між учасниками групи.

4. Менторство та партнерська підтримка. Надають можливість для підтримки у важких життєвих ситуаціях та формування позитивного самовідчуття через взаємодію з дорослими або старшими підлітками.

5. Розвиток саморегуляції та стресоустойчивості. Техніки релаксації та дихальні вправи - допомагають знижувати рівень стресу та тривоги.

6. Тренінги зі стресоустойчивості. Вчать підлітків розпізнавати та керувати стресом у різних життєвих ситуаціях.

7. Розвиток позитивного мислення та самоприйняття. Позитивна самопідтримка і самогіпноз. Включають практики, що сприяють формуванню позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

8. Психологічні тренінги на самопізнання: Допомагають усвідомлювати власні сильні сторони та можливості для розвитку.

9. Активна підтримка батьків та сім'ї. Сімейна терапія і консультації: Сприяють покращенню комунікації та взаєморозуміння всередині сімейного оточення.

10. Розвиток навичок батьківства: Навчають батьків сприяти позитивному розвитку та самоприйняттю у своїх дітей.

Кожен із цих методів може бути адаптований в залежності від індивідуальних потреб конкретного підлітка та його життєвих обставин. Ефективність підходу полягає у системному та комплексному підході до розв'язання проблеми, врахуванні індивідуальних особливостей та потреб кожного учасника програми.

Складіть список своїх сильних сторін і позитивних якостей. Щонайменше двадцять. Тут не варто бути скромним. Ви чесні? Безкорисливі? Корисні для інших? Креативні? Переглядайте цей список частіше. Багато людей фокусуються на своїх недоліках, підкріплюючи там самим занижену самооцінку, і потім дивуються, чому в їхньому житті все не так добре, як хотілося б. Почніть концентруватися на своїх перевагах, і у вас стане набагато більше шансів для досягнення того, чого ви хочете.

Напишишіть перелік власних досягнень. Чого ви досягли, які перемоги отримали? І зараз мова не лише про конкурси/олімпіади, а про перемоги над самим собою. Регулярно переглядайте цей список. Читаючи свої досягнення,

спробуйте закрити очі і знову відчутти задоволення і радість, яку ви відчували в ті моменти.

Навчіться приймати компліменти і поздоровлення. Коли ви відповідаєте на комплімент чимось на кшталт: «та нічого особливого», «та ну, ні, це зовсім не так», ви відхиляєте цей комплімент і одночасно посилаєте собі повідомлення про те, що не гідні похвали, формуючи занижену самооцінку. Приймайте хороші слова із вдячністю.

Не порівнюйте себе з іншими. Психологи попереджають: порівняння призводять до зниження самооцінки, стресу і тривоги, що, у свою чергу, негативно позначається на навчанні, роботі, відносинах, фізичному і психічному здоров'ї. Якщо ви будете займатися порівняннями, то завжди будете мати перед собою занадто багато опонентів або супротивників, яких ви не зможете перевершити. Завжди знайдеться хтось, хто робить щось краще. Але є і той, хто робить щось гірше. Фішка тут у тому, що ми всі різні, кожен із нас неповторний, зі своїми перевагами та недоліками, схильностями. Сприймайте себе як унікальність, яка значима вже тому, що вона просто є. Єдина людина, з ким можете себе порівнювати – це ви колишній. Намагайтесь перевершити себе, а не одногрупника чи сусіда.

Хваліть інших. Щиро і з усмішкою на обличчі. Варто спокійно сприймати успіхи людей, намагатися тішитися ними, робити іншим компліменти.

Почніть більше віддавати іншим (власного часу, уваги, турботи, підтримки, допомоги). Це додасть вам впевненості в собі; а коли ви зрозумієте, що приносите людям користь, вже не будете вважати себе невдахою.

Обмежте спілкування з людьми, які знижують вашу самооцінку. Намагайтесь спілкуватися з позитивними і впевненими в собі людьми, готовими вас підтримати. Коли ви оточені негативними людьми, які постійно пригнічують вас і ваші ідеї, ваша самооцінка знижується. З іншого боку, коли вас заохочують, ви відчуваєте себе краще і ваша самооцінка зростає.

Навчіться рефреймінгу. Тобто навчіться бачити позитив у кожній ситуації. Якщо ви десь схибили – не поспішайте сварити себе. Краще спробуйте знайти хороші моменти в кожному випадку. Запізнилися на пару? Зате хоч виспалися. Знайдені плюси позбавлять вас від депресії і допоможуть винести користь з ситуації, що склалася.

Використовуйте афірмації. Скептично налаштованій людині повторення позитивних фраз на зразок «я – хороший» або «я заслуговую на повагу» може здатися наївністю і марнуванням часу. Але фактично це мало чим відрізняється від самокритики: людина протягом тривалого часу переконує себе у тому, що вона погана, дурна, безталанна, після починає в це вірити та живе з низькою самооцінкою. Може такі самі твердження, лише позитивні, теж вплинуть? Помістіть на якому-небудь часто використовуваному предметі, наприклад, пластиковій картці або гаманці твердження на кшталт: «я люблю і приймаю себе» або «я привабливий і заслуговую в житті самого кращого». Нехай це твердження завжди буде з вами. Повторюйте твердження кілька разів протягом дня, особливо перед тим, як лягти спати і після того, як прокинетесь. Це сприяє поліпшенню психоемоційного фону та стимулює позитивні зміни у житті.

Дійте. Ви не зможете розвинути в собі нормальний рівень самооцінки, якщо будете сидіти на місці і не приймати виникаючі перед вами виклики. Коли ви дієте, незалежно від одержуваного результату, зростає ваше почуття самоповаги, ви відчуваєте більш приємні відчуття у відношенні до самого себе. Дійте рішуче і цілеспрямовано, не озираючись назад і не переживаючи про минулі невдачі. Сконцентруйтеся на цілі та сміливо йдіть до неї; і коли ви її досягнете, вже не буде необхідності піднімати самооцінку.

Заведіть журнал успіху. Записуйте свої досягнення. Кожне нове невелике досягнення буде поступово піднімати вашу впевненість у собі. Однак не варто робити тільки те, що виходить у вас свідомо добре: так ви не будете рости і розвиватися. Не бійтеся пробувати щось нове. Періодично перечитуйте свої записи.

Усміхайтеся. Почуття гумору і сміх робить життя яскравішим. Даруйте позитив іншим, а собі – впевненість!

Пам'ятайте про семінари, тренінги, відео, різні книги щодо підвищення самооцінки.

Зверніться до фахівця психолога, якщо не можете самостійно направляти себе. До психолога приходять, щоб попіклуватися про найважливішу людину свого життя – про себе самого.

Фільми, які допомагають підняти самооцінку.

«Втеча з Шоушенка». Йому ще немає тридцяти, але він уже потрапив до в'язниці. Ну як тут не опустити руки та не почати вважати себе невдахою? Але головний герой не шукає легких шляхів. Бери приклад з нього.

«Неймовірне життя Волтера Мітті». Хто сказав, що в серці маленької людини не можуть жити великі мрії? Навіть скромному і непомітному службовцю хочеться іноді зробити нехай божевільні, але геройські вчинки, повірити в свою силу і мужність.

«Непереможний». Тут у головного персонажа теж є всі підстави вважати себе лузером. Він усе життя хотів грати у футбол, але це так і залишилося мрією. Зараз йому тридцять років і... Ну який спорт у такому віці? Але цей чоловік дуже впевнений у собі.

«Простачка». Невпевненість в собі часто виникає через комплекси, які активно розвиваються в підлітковому віці. Нав'язані журналами та зірками телеекранів ідеали змушують дівчаток не любити те, що дано природою. Розумниця-школярка дружить з двома красунями, які користуються популярністю у хлопців. Бьянку ж запрошують на побачення тільки з надією, що вона прийде на зустріч зі своїми крутими подругами. Як в такій ситуації стати впевненою в собі? Попрацювати над самоідентифікацією. І в цьому їй допоможе друг.

Не порівнюйте себе з іншими. Порівняння можуть призвести до зниження самооцінки та зайвого стресу. Пам'ятайте, що кожна людина

унікальна зі своїми сильними сторонами і недоліками. Спрямуйте свою увагу на свій власний розвиток і досягнення.

Хваліть інших. Виявляйте щирі підтримку іншим людям, це сприятиме позитивному клімату навколо вас і дозволить вам бачити позитивні аспекти в інших.

Віддавайте іншим. Надання допомоги та підтримки іншим людям може збільшити вашу впевненість у собі та відчуття власної значущості.

Обмежте спілкування з негативними людьми. Спілкуйтесь з тими, хто підтримує вас і заохочує до розвитку. Це дозволяє підвищити самооцінку та зберегти позитивний настрій.

Навчіться рефреймінгу. Намагайтеся бачити позитивні сторони у будь-якій ситуації. Це допоможе знизити стрес та підвищити внутрішню стійкість.

Використовуйте афірмації. Повторюйте позитивні фрази про себе, що допомагають підтримувати позитивний внутрішній настрій.

Дійте і записуйте успіхи. Плануйте конкретні кроки до досягнення своїх цілей і записуйте свої досягнення, що сприяє підвищенню самооцінки.

Висновок до III розділу

Запропонована нами корекційна програма, спрямована на подолання почуття самотності та розвиток самооцінки у підлітків, показала важливість підтримки молодих людей відповідно до принципів «золотого правила». Це означає бути турботливими, розуміючими і підтримуючими в складних ситуаціях, водночас проявляючи ініціативу для подолання негативного досвіду самотності. Враховуючи, що самотність є суб'єктивним переживанням, не існує єдиного підходу, який би однаково ефективно працював для всіх.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей прояву самотності у підлітків дозволив зробити такі висновки:

1. Психологічна школа розглядає самотність як суб'єктивний досвід, який має одну важливу спільну рису – той, хто його відчуває, не може ігнорувати його. Відмінність психологічного підходу до вивчення самотності від філософського полягає в тому, що самотність не вважається постійною онтологічною характеристикою людини, а лише тимчасовим станом свідомості, який виникає як перехідне почуття та переживання. Проте, якщо самотність сприймати лише як суб'єктивний досвід, вона втрачає свою унікальність і стає важко відрізнити її від інших переживань.

Самотність як соціально-психологічний феномен – це важке емоційне випробування, що тісно пов'язане з браком інтимного, позитивного емоційного контакту з іншими людьми та страхом втрати через соціальну ізоляцію. Це може призводити до явищ соціального відторгнення, різних форм деструктивної поведінки, депресії, самоагресії та суїцидальних нахилів. Самотність розглядається з двох аспектів: як психологічний стан особистості (внутрішні емоційні переживання) та як спосіб фізичного взаємодії з іншими (зовнішнє відчуження від людей).

2. Досліджуючи причини самотності в підлітковому віці, науковці зазвичай враховують як особистісні (риси характеру, поведінкові патерни), так і соціальні (високий рівень мобільності, страх соціальної ідентичності) чинники. Особливе значення мають індивідуально-психологічні аспекти, такі як низька самооцінка, страх, сором'язливість, агресія, нервозність, комплекс неповноцінності та депресія. Також важливими факторами є взаємне відчуження у батьківсько-дитячих стосунках, відчуття безглуздості життя, розчарування у попередніх стосунках, страх довіряти людям, втрата сенсу життя, смерть близьких, відчай, розставання, втрата моральних цінностей,

невдачі у діяльності, невміння керувати міжособистісними стосунками, схильність до ізоляції у спілкуванні та негативне самонавіювання.

3. Дослідники аналізують поняття самотності з різних перспектив: екзистенціальної (переживання особистості на рівні вільного самовизначення та самоствердження у світі), психоаналітичної (негативний стан, що формується з дитинства через невдалий досвід), феноменологічної (прояв низької соціальної адаптації, відчуженість від власних справжніх почуттів), соціологічної (результат впливу суспільства), інтеракційної (нестача соціальних навичок та невміння будувати міжособистісні стосунки), когнітивної (невідповідність між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів), інтимної (дефіцит інтимної прихильності) та системної (недостатня підтримка бажаних соціальних контактів). Відповідно до цих підходів, самотність може розглядатися як позитивне начало, з якого виникає творча особистість, або як негативне явище, що призводить до негармонійних переживань та зниження самооцінки.

4. Проведено дослідження щодо схильності до переживання самотності та психологічних аспектів її прояву. Емпіричне дослідження складалося з трьох етапів: пошукового, який включав аналіз теоретичної літератури; другого етапу, що передбачав проведення опитування; та заключного етапу, під час якого здійснювалася обробка і статистичний аналіз зібраних даних та підбиття підсумків.

Виявлено, що гендерні стереотипи, такі як фемінність та маскуліність, мають незначний вплив на підлітків – лише невеликий відсоток має виражені гендерні стереотипи. Це може бути пов'язано також зі зміною загальноприйнятих уявлень про особистісні характеристики чоловіків і жінок, коли вони стають менш відокремленими і віддають перевагу такому підходу, що об'єднує риси обох статей. У підлітків гендерна ідентичність, в середньому, розвинута на вищому рівні, що свідчить про їх усвідомлення щодо власної статі та демонстрацію гендерної поведінки в соціальних взаємодіях.

Крім цього, було відзначено, що у самотніх підлітків спостерігаються спільні риси та деякі відмінності у способах, якими вони описують свою власну особистість. Описи власного «Я» у цій групі часто схожі на описи самотніх дорослих, що може свідчити про те, що самотні підлітки в певному розумінні ідентифікують себе з дорослими.

Було здійснено кореляційний аналіз між різними характеристиками показниками самотності. Хоча виявлений зв'язок між гендерними особливостями, зокрема фемінністю, і видами самотності був помірним і статистично значущим, це свідчить про певну залежність між ними у підлітковому віці. Варто відзначити, що цей зв'язок, хоча й має вплив на почуття самотності, не є вирішальним фактором.

З результатів емпіричного дослідження випливає, що рівень самотності серед підлітків значно більше залежить від їхнього вікового етапу, ніж від їхньої гендерної приналежності, за умови розглядування конкретного онтогенетичного періоду.

5. Розроблена та апробована нами корекційна програма, спрямована на подолання почуття самотності та розвиток самооцінки у підлітків, показала важливість підтримки молодих людей відповідно до принципів «золотого правила». Це означає бути турботливими, розуміючими і підтримуючими в складних ситуаціях, водночас проявляючи ініціативу для подолання негативного досвіду самотності. Враховуючи, що самотність є суб'єктивним переживанням, не існує єдиного підходу, який би однаково ефективно працював для всіх.

Допомога в подоланні самотності включає слухання іншої людини, коли вона хоче поділитися своїм болем, розуміння та прийняття її почуттів. Для трансформації негативного досвіду необхідно аналізувати ситуацію та будувати нові стосунки, розглядаючи альтернативні можливості, включаючи зміну власної поведінки та ставлення до себе і до оточуючих. Також важливо розвивати навички рефлексії та спілкування.

Програма підкреслює, що підтримка підлітків повинна бути всебічною, поєднуючи емоційну підтримку з активними діями щодо покращення їхньої соціальної взаємодії. Це дозволяє не тільки зрозуміти і прийняти емоційний стан підлітка, але й створити умови для його особистісного росту і розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєнко Т. Ціннісні орієнтації сімейного виховання : концепція реалізації. *Рідна школа*. 2017. № 10. С. 23–29.
2. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування». *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*, № 902, с. 13–18, 2010.
3. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання : шляхи реалізації. *Рідна школа* . 2020. № 1. С. 35–39.
4. Бех І. Д. Психологія цінностей і виховний процес. *Педагогічна газета*. 2019. № 9. С. 45–49.
5. Білоусова В .О. Особистісний підхід у справі гуманізації взаємин старшокласників та його методичне забезпечення. *Педагогіка і психологія*. 2017. № 3. С. 5–9.
6. Білоусова Н. Вивчаємо ціннісні орієнтації старшокласників. *Рідна школа*. 2017. № 6. С. 15–19.
7. Бутківська Т. Цінності : від учителя до учня. *Початкова школа*. 2017. №2. С. 4–9.
8. Виноградна О., Гриб І. *Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці 2013*. № 11. С. 5–9.
9. Виховання учнівської молоді в дусі миру і взаєморозуміння : Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції. Рівне : Педінститут, 2019. С. 45–49.
10. Гайдук Н.; *Психологія самотності та проблеми адаптації особистості*. URL: http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Гільбух Ю. З., Киричук О. В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ. 2016. с. 123

12. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. *Психолог*. 2020. №18–19. С. 38–45.
13. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
14. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: *Філософія*, 2012. 76-84 с.
15. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Кн. для вчителя /За ред. Г. О. Балла, О. В. Киричука, Р. М. Шамелаш-вілі. Київ, 1997.
16. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету*, 2012. 74-79с.
17. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально психологічна проблема: *Педагогіка і психологія*, 2013. 67-74 с.
18. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві: Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «*Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*». Суми, 2012. С. 108–111.
19. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здоб. наук. степеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.
20. Кудін В., Олексенко Т. Відповідальне лідерство – шлях до успіху: програма, автори, укладачі: видання. Черкаси: КНЗ «ЧОПОПП», 2018. 101 с
21. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
22. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

23. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.

24. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 1, 2021, С. 9-17. <https://pp-msu.com.ua/uk/article/suchasni-pidkhodi-profilaktiki-deviantnoyi-povedinki-u-diyalnosti-psikhologichnoyi-sluzhbi>.

25. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136–143.

26. Магдисюк Л., Андросюк Л. Теоретико-методологічний аналіз особливостей розвитку емоційного інтелекту у молодших школярів засобами ігрових технологій. *Перспективи та інновації науки*, 2022. Вип. 10.(15). С. 495-503.

27. Магдисюк Л., Замелюк М., Безпарточна О., Борбич Н. Психологічна допомога дитині та сім'ї: практикум. навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 280 с.

28. Макаренко П. Психологічні особливості переживання працівниками ОВС стану самотності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 3. С. 263–267.

29. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.

30. Мистецтво життєтворчості особистості. Наук.-метод. Посібник у 2-х част. Ред. Доній В.М. та ін. Київ, 2017. с. 233.

31. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265с.
32. Москалець В.; Загальна психологія: підручник. Ліра. Київ:, 2020. с.564.
33. Помазова О.; Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». *Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. с. 206–214.
34. Попелюшко Р. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2013. №2. С. 212–216.
35. Практична психологія: методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання наукових робіт здобувачами вищої освіти. / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2021. 48 с.
36. Прохоренкова Є., Самара В. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 19. 00. 07. «Педагогічна психологія». 2005. 17 с.
37. Психологія самотності: Гасанова П., Омарова М.; Київ: *Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України»*, 2017. 76 с.
38. Психологія суїциду: навч. посіб. Раїса Петрівна Федоренко. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 492 с.
39. Саннікова О.; Державний заклад «Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського». Одеса, 2018. 21 с.
40. Саннікова О.; Макроструктура особистості: психологічний опис. Наука і освіта. Спецвипуск. «Психологія особистості: теорія, досвід, практика». *Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2013. №7. С. 7-12.
41. Скрябін О. Психологічні особливості організаторської діяльності адвоката. *Вісник Запорізького національного університету*. 2011. С. 36-41.
42. Токарева, Н., Шамне, А. Основи вікової психології: Навчально-методичний посібник. Кривий Ріг. 2013. С. 254-259.

43. Фасоля А. М. Становлення духовного світу особистості школяра як психолого-педагогічна проблема. *Педагогіка і психологія*. 2018. №3 (12). С. 2-8.
44. Федоренко Р. П., Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Психологія сімейних взаємин : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.
45. Черниш В. *Проблема самотності у сучасному світі*. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
46. Черниш Н. Соціологія. Курс лекцій. Львів : Кальварія, 2016. с. 233.
47. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
48. Ernst, J. M., Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2002). *Psychosomatic Medicine: Loneliness and health*.
49. Replau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy: Perspectives on loneliness*. New York.
50. Vanhalst, J., Gibb, B. & Prinsteind, M. (2015). *Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion*.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник Бека

Бланк

А

0 Мені не сумно

1 Мені сумно або тужливо

2 Мені весь час тужливо або сумно, але я нічого не можу з собою поробити

3 Мені так сумно або сумно, що я не можу цього винести

Б

0 Я дивлюся в майбутнє без особливого песимізму або розчарування

1 Я відчуваю розчарування в майбутньому

2 Я відчуваю, що мені нічого чекати попереду

3 Я відчуваю, що майбутнє безнадійне і повороту до кращого бути не може

В

0 Я не відчуваю себе невдахою

1 Я відчуваю, що невдачі траплялися у мене частіше, ніж у інших людей

2 Коли я озираюся на життя, я бачу лише ланцюг невдач

3 Я відчуваю, що потерпів невдачу як особу (батько, чоловік, дружина)

Г

0 Я не випробовую ніякої особливої незадоволеності

1 Ніщо не радує мене так, як було раніше

2 Ніщо більше не дає мені задоволення

3 Мене не задовольняє все

Д

0 Я не відчуваю ніякої особливої провини

1 Велику частину часу я відчуваю себе поганим і нікчемним

2 У мене досить сильне відчуття провини

3 Я відчуваю себе дуже поганим і нікчемним

Е

0 Я не випробовую розчарування в собі

1 Я розчарований в собі

2 У мене огида до себе

3 Я ненавиджу себе

Ж

0 У мене немає ніяких думок про самоушкодження

1 Я відчуваю, що мені було б краще померти

2 У мене є певні плани здійснення самогубства

3 Я накладу на себе руки при першій нагоді

З

0 У мене не втрачений інтерес до інших людей

1 Я менший, ніж бувало, цікавлюся іншими людьми

2 У мене втрачений майже весь інтерес до інших людей, і майже немає ніяких відчуттів до них

3 У мене втрачений всякий інтерес до інших людей, і вони мене абсолютно не турбують

І

0 Я ухвалюю рішення приблизно так само легко, як і завжди

1 Я намагаюся відстрочити ухвалення рішень

2 Ухвалення рішень дається мені насилу

3 Я більше зовсім не можу ухвалювати рішення

Д

0 Я не відчуваю, що виглядаю скільки-небудь гірше, ніж зазвичай

1 Мене турбує те, що я виглядаю старо і непривабливо

2 Я відчуваю, що в моєму зовнішньому вигляді відбуваються постійні зміни, що роблять мене непривабливим.

3 Я відчуваю, що виглядаю бридко або відштовхуюче

Л

- 0 Я можу працювати приблизно так само добре, як і раніше
- 1 Потрібно робити додаткові зусилля, щоб почати щось робити
- 2 Мені потрібно насилу пересилити себе, щоб щось зробити
- 3 Я зовсім не можу виконувати ніякої роботи

М

- 0 Я втомлююся не більше, ніж зазвичай
- 1 Я втомлююся швидше, чим раніше
- 2 Я втомлююся від будь-якого заняття
- 3 Я втомився ніж би то не було займатися

Н

- 0 Мій апетит не гірший, ніж зазвичай
- 1 Мій апетит не так хороший, як бувало
- 2 Мій апетит тепер набагато гірше, чим раніше
- 3 У мене зовсім немає апетиту.

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком)

Таблиця Б.1

Бланк

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже підходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			

Продовж. табл.Б.1

30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Додаток В

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюссона)

Таблиця В.1

Бланк

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
2	Мені нема з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				
6	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
9	Я зараз ні з ким не близький				
10	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
11	Я відчуваю себе повністю самотнім				
12	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
13	Я відчуваю себе повністю самотнім				
14	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
15	Я постійно прагну бути в компанії				
16	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
17	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
18	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
19	Мені важко заводити друзів				
20	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
21	Люди навколо мене, але не зі мною				

Додаток Д

Стимульний матеріал до методики «Маскулінність-фемінність» С.

Бем

Опитувальник містить 60 тверджень (якостей), на кожне з яких випробуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи тим самим наявність або відсутність у себе названих якостей. Опитувальник можна застосовувати і в формі експертного рейтингу. У такому випадку оцінка випробуваного за представленими якостям здійснюється компетентними суддями – людьми добре знають випробуваного (чоловік, дружина, батьки та ін.)

Ключ: Маскулінність («+») : 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58.

Фемінність («+») : 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59.

Таблиця Д.1

Текст опитувальника

Віра в себе	Швидкість у прийнятті рішень
Вміння поступатися	Співчутливість
Здатність змовчати	Щирість
Схильність захищати свої погляди	Самодостатність (покладатися лише на себе)
Життєрадісність	Здатність розрадити
Похмурість	Марнотратство
Незалежність	Владність
Сором'язливість	Тихий голос
Совісність	Привабливість
Атлетичність	Мужність
Ніжність	Теплота, сердечність

Продовж. табл. Д.1

Театральність	Урочистість, важність
Наполегливість	Власна позиція
Запопадливість	М'якість
Успішність	Вміння товаришувати
Сильна особистість	Агресивність
Відданість	Довірливість
Непередбачуваність	Невисока результативність
Сила	Здатність вести за собою
Жіночність	Інфантильність
Надійність	Індивідуалізм
Аналітичність	Індивідуалізм
Вміння співчувати	Непримиренність до сварок
Ревнощі	Несистематичність
Здатність до лідерства	Дух змагання
Турбота про людей	Любов до дітей
Прямолінійність, правдивість	Тактовність
Схильність до ризику	Амбіційність
Розуміння інших	Спокій
Потайливість	Традиційність

Кореляційний аналіз між показниками шкал методик

Параметри	Самот	Депрес	Трив	Фрустр	Агресив	Ригід
Самот		0,60	0,47	0,35	-0,16	0,36
Депрес	0,60		0,56	0,45	0,15	0,38
Трив	0,47	0,56		0,58	0,34	-0,10
Фрустр	0,35	0,45	0,58		-0,11	0,65
Агресив	-0,16	0,15	0,34	-0,11		0,26
Ригід	0,36	0,38	-0,10	0,65	0,26	

Загальна класифікація кореляційних зв'язків**(за Є. Івантер і О. Корсовим):**

- 1) сильний або тісний: $r > 0,70$;
- 2) середній: $0,50 < r < 0,69$;
- 3) помірний: $0,30 < r < 0,49$;
- 4) слабкий: $0,20 < r < 0,29$;
- 5) дуже слабкий: $r < 0,19$.