

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Костюченко Марина Анатоліївна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Соціально-психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці

053 «Психологія»

«Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ М. А. Костюченко

Науковий керівник (консультант) Апішева Амінет Шабанівна,
кандидат психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	8
1.1. Феномен самотності особистості у психологічній науці.....	8
1.2. Вікові особливості психологічного розвитку осіб підліткового та юнацького віку	18
1.3. Провідні соціально-психологічні чинники переживання самотності особистості	27
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	35
2.1. Організація емпіричного дослідження	35
2.2. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних чинників самотності особистості в осіб підліткового та юнацького віку.....	38
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	50
3.1. Форми психокорекційної роботи з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників самотності в осіб підліткового та юнацького віку.....	50
3.2. Успішність психокорекційної роботи з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників самотності в осіб підліткового та юнацького віку.....	66
Висновки до розділу 3	72
ВИСНОВКИ	75
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність дослідження. З прискоренням темпу життя, розвитком масових комунікацій феномен самотності стає дедалі гострішою проблемою життя людей. З одного боку, розвиток засобів комунікацій дав людям можливість спілкуватися різними способами, долаючи часові пояси та багатокілометрові відстані. Але з іншого боку, такий формат комунікації призводить до зниження якості спілкування, частки емоційної взаємодії, що збільшує кількість людей, які відчувають самотність. Проблемі самотності присвячено велику кількість робіт психологів, філософів, соціологів тощо.

В останні роки в українському суспільстві помітно виріс інтерес до вивчення феномена самотності. Причина цього полягає в тому, що в сучасній Україні значна частина населення (і насамперед – представники окремих статево-вікових груп, а саме – овдовілі або незаміжні жінки пенсійного віку, сироти обох статей та ін.) відчуває самотність у всіх формах її прояву. При цьому масштаби самотності, особливо в її соціальній формі (хоча має місце також розширення сфери культурної та міжособистісної самотності), демонструють тенденцію до збільшення.

Основна причина цього полягає в тому, що багато українців у наш час відчувають втрату національної та культурної єдності. Крім того, підвищення соціальної мобільності населення, а також зміна морально-етичних норм, що провокує конфлікт поколінь та сприяє зниженню стійкості сімей, сприяють падінню рівня міжособистісної довіри.

Зараз можна говорити про самотність як про серйозну соціальну проблему. Посилення індивідуалізму, ослаблення зв'язків у первинній групі, інтенсифікація соціальної мобільності, збільшення роздробленості у суспільстві та викликана цим нестабільність призводять до зростання у ньому соціально обумовленої самотності.

З іншого боку, не можна залишити без уваги і той факт, що розвиток Інтернету та похідних феноменів (соціальні мережі, індустрія онлайн-ігор

тощо) призводить до значного скорочення масштабів живого спілкування між людьми. Досвід розвинених країн (особливо Японії, Південної Кореї та США) показує, що подібна тенденція може призвести до виникнення в Україні якогось аналога феномена, відомого у світі як «хікікоморі», суть якого полягає у відмові людини від спілкування з оточуючими, що супроводжується спробою підмінити реальне життя віртуальним.

Ефективне вирішення цих проблем може бути здійснене лише на основі відповідних теоретичних розробок. Незважаючи на зростання соціальної значущості проблеми самотності, її вивченням продовжують займатися насамперед фахівці в галузі соціальної роботи та психології. Разом із тим, у сучасній психології досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи самотності. Оскільки науковці поки що не можуть однозначно відповісти на запитання про причини та умови виникнення проблеми, її практичне розв'язання є вкрай ускладненим. Крім того, Д. Рассел зазначає про відсутність єдиного підходу до інтерпретації поняття «самотність» заважає точному діагностуванню цього феномена.

Останнє є особливо важливим з огляду на те, що в останні десятиліття окремі суспільні страти перетворилися на об'єкт підтримки з боку соціальних служб та благодійних організацій (зокрема, самотні літні люди). Надання останнім необхідної допомоги, як наголошує Р. Попелюшко, можливе лише на основі підтвердження їхньої приналежності до категорії «самотніх», і в цьому відношенні роботу представників служби соціального захисту та волонтерів помітно ускладнює відсутність єдиного тлумачення цього поняття.

Дослідження суб'єктивного відчуття самотності показують, що це переживання може деструктивно впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я людини. Самотність може мати й позитивний ефект, впливаючи на відсіювання негативних контактів особистості. Усе це свідчить, що самотність стає серйознішою соціально-психологічною проблемою, якій необхідно приділяти увагу. Стає актуальним необхідність аналізу специфіки цього стану, його взаємозв'язку з різними проявами життєдіяльності людини,

особистісними особливостями в різні періоди життя. Характерологічні особливості особистості впливають на багато аспектів життєдіяльності, когнітивні, емоційні процеси, самовідчуття людини у світі, що набуває особливої гостроти у підлітковому та юнацькому віці.

Протягом останніх декількох десятиріч науковці продовжують досліджувати та формулювати теоретичну, емпірично доказову базу концепції людської самотності. Залежно від наукових підходів дослідників самотність розглядається як: стан (Р. Вейс, К. Рубінстайн, Ф. Шейвер, Дж. Янг та ін.); процес (Б. Алішев, Г. Тіхонов, Г. Шагівалеева, Н. Шитова); механізм адаптивної зворотної реакції (Дж.Фландерс); почуття (Д. Г'ю, М. Клейн, В. Лашук); відчуття (Г. Зилбург, М. Фергюсон); емоційне переживання (У. Садлер, В. Сіляєва, Ю. Швалб); риса особистості (Е. Сігельман, Д. Рассел, Ф. Фромм-Рейхман).

Усе це свідчить про необхідність проведення додаткових досліджень у цій галузі з позицій психології. Як зазначають О. Саннікова, В. Бедан, необхідно визначити зміст поняття «самотність», а також виявити причини і передумови широкомасштабного поширення даного явища в нашому суспільстві.

Недостатня розробленість загальноновизнаних дефініцій самотності стає перешкодою на шляху подальшого просування досліджень, присвячених зазначеній проблематиці. Потребують розробки дослідження, присвячені закономірностям психологічного реагування осіб підліткового та юнацького віку на ситуацію самотності. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність теми дослідження «Соціально-психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці».

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити соціально-психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці; розробити психокорекційну програму з подолання наслідків переживання самотності в осіб підліткового та юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену самотності особистості та виокремити провідні соціально-психологічні чинники переживання самотності особистості;

2. Охарактеризувати вікові особливості психологічного розвитку осіб підліткового та юнацького віку;

3. Проаналізувати результати емпіричне дослідження соціально-психологічних чинників самотності особистості в осіб підліткового та юнацького віку;

4. Розробити психокорекційну програму з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників переживання самотності в осіб підліткового та юнацького віку.

Об'єкт дослідження – самотність особистості.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники переживання самотності в осіб підліткового та юнацького віку.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, порівняння, узагальнення; емпіричні – анкета С. Корчагіної «Особливості переживання самотності», яка призначена для діагностики особистісного ставлення до самотності; модель стресодолання BASIC Ph Мулі Лаада, спрямована на діагностику та аналіз ресурсів людини для подолання стресу; госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS), для діагностики рівня тривожності та депресії; тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, дозволяє оцінити суб'єктивне сприйняття людиною свого емоційного та психологічного стану.

Наукова новизна дослідження:

дістали подальшого розвитку:

– теоретичні засади з вивчення виявів самотності в осіб підліткового та юнацького віку. Виокремлені провідні соціально-психологічні чинники виникнення самотності у підлітків та юнаків: низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим; особливості віку як кризового в житті особистості; особливості мікросоціуму, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання,

кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

розроблено:

– психокорекційну програму з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників самотності в осіб підліткового та юнацького віку

Практична значущість дослідження зумовлена можливістю використання результатів у подальших роботах, присвячених заявленій проблемі. Результати дослідження можуть бути використані в курсах лекцій для студентів-психологів: «Психологія особистості», «Психологія самотності», «Кризова психологія», в роботі з особами підліткового та юнацького віку в практиці психолого-педагогічного супроводу, в практичній роботі психологів із особами, що страждають від самотності, тощо.

Апробація результатів дослідження. Окремі положення та результати дослідження публікувалися у тезах: «Психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці» в матеріалах Міжнародної науково-практичної конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період» (м. Київ, 21-22 листопада 2024 року).

Структура дослідження зумовлена його метою та завданнями. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел (80 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 99 сторінках, основний обсяг – 77 сторінок. Робота містить: 13 рисунків, 4 додатки (на 12 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ТА ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Феномен самотності особистості у психологічній науці

Особливу актуальність у наш час набуває дослідницький інтерес до розробки проблеми самотності, оскільки досить широко та різноманітно цей термін використовується у повсякденному житті та в наукових джерелах. Ускладнення процесу соціалізації особистості, обмеження конструктивних відносин з оточуючими людьми, розвиток якостей, що ускладнюють його інтеграцію в соціумі, — далеко не повний перелік негативних проявів самотності. Тим часом динамізм сучасного життя вимагає від особистості вияву гнучкості, оперативності, вміння будувати власну життєву стратегію, адекватну цілям суспільства та власної самоактуалізації.

Широке і різноманітне використання терміна «самотність» у повсякденному житті та в наукових працях, зростаючий інтерес до проблеми самотності у різних галузях психології поєднуються у вітчизняній психології з обмеженою кількістю наукових теоретико-емпіричних досліджень самотності.

Аналіз робіт сучасних вчених свідчить про відсутність єдиного розуміння сутності самотності, її походження та особливостей перебігу, що дозволяє визначити проблемне поле феномена самотності: вивчення самотності як соціально-психологічного феномену; виявлення культурно-історичних форм самотності; психологічні особливості самотності на різних вікових етапах; опис явищ, схожих на самотність (ізоляція, відокремлення); дослідження гендерних переживань самотності.

Наукових досліджень, у яких аналізуються переживання, сприяють самоактуалізації особистості, мало: «успішні людські переживання, які ведуть

розвитку, самоактуалізації і вдосконалення особистості, в психології аналізуються вкрай рідко» [1].

Слід зазначити, що важливими умовами повноцінного розвитку людини є її усвідомлене прагнення максимально повного розкриття та реалізації власних потенційних можливостей, здатність самотійно визначати свій життєвий шлях і досягати поставлених цілей. Ми вважаємо, що дослідження зв'язку переживання самотності із самоактуалізацією особистості дозволить більшою мірою заповнити цю галузь актуальної психології.

Переживання розглядається у вигляді відображення, оскільки феномен самотності у такому контексті більшою мірою розкриває психологічні особливості переживання самотності. Слід погодитися з думкою Л.М. Веккера, який вважав, що «переживання - це безпосереднє відображення самим суб'єктом своїх власних емоцій та станів» [13]. При розгляді феномену самотності у структурі переживання як форму відображення і необхідно визначити, яку роль у цьому випадку грають схожі за своїми проявами переживання.

Таким чином, розглядаємо термін «самотність» як переживання і визначаємо його наступним чином: самотність — це суб'єктивне переживання, яке проявляється у добровільній чи вимушеній неможливості людини задовольнити потребу у взаємодії, спілкуванні, інтимності та супроводжується широким спектром емоційних проявів. Таке переживання щодо, воно залежить від присутності інших людей, оскільки людина може переживати самотність навіть у ситуаціях, коли поруч із нею є значні об'єкти.

Суб'єктивне переживання самотності може виникати у кожної людини. Унікальність цього феномена полягає в тому, що він проявляється у різних людей з різною силою та відрізняється емоційним відтінком. Часто ми помічаємо лише максимальну силу переживання, а незначні прояви самотності майже фіксуються.

Мета нашого дослідження полягає у теоретичному дослідженні переживання самотності. В основу дослідження ми поклали припущення про

те, що самотність як переживання може спричиняти як негативні переживання (стани, емоції, почуття), так і позитивні, які можуть зумовлювати розвиток і самоактуалізацію особистості. Сама ситуація самотності свідчить про дефіцит певних об'єктів, відносин, взаємозв'язків, що може зумовлювати самовдосконалення.

У зв'язку з метою ми запропонували теоретичну модель переживання самотності. Для її побудови звернулися до принципів підходу. На наш погляд, саме вивчення самотності як системної освіти дає змогу глибше розкрити сутність даного переживання, виявити умови, які можуть зумовлювати бажання особистості самоактуалізуватися під час переживання самотності.

Таким чином, для побудови структурно-функціональної моделі переживання самотності треба звернутися до принципів системного підходу. На наш погляд, самотність як суб'єктивне переживання слід розглядати саме як системну освіту, оскільки феномен самотності не можна зводити лише до афективних складових, як певне почуття чи стан. Самотність є переживанням і може викликати різні почуття (наприклад, ворожість, ревності, задоволеність та інші) та емоції (наприклад, горе, страх, впевненість, блаженство та інші), а також різні стани (наприклад, стрес, фрустрацію, апатію, ейфорію та інші).

Варто зазначити, що категорія переживання була тісно пов'язана з проблемою регулювання поведінки, з внутрішньою та зовнішньою активністю людини, які співвідносилися з такими важливими проблемами, як усвідомленість, відносини, вольова регуляція поведінки та її межі, усвідомлення вибору та спрямованість [5, 8].

Досліджуючи самотність як психічний феномен та як ресурс розвитку особистості в юнацькому віці, Є.В. Невмоєва виділила три його прояви: емоційне (ставлення до себе), когнітивне (уявлення про себе) та поведінкове (спосіб поведінки) [6]. Ми запропонували доповнити модель переживання самотності четвертим компонентом – мотиваційно-вольовим. На наш погляд, саме чотири прояви самотності (компоненти переживання) відображають процесуальність переживання самотності більшою мірою.

Таким чином, виходячи з принципів системного підходу, ми розглядаємо самотність як єдину, цілісну систему, цілісність якої забезпечується тим, що переживання самотності відбувається на основі взаємодії таких компонентів, як когнітивний, емоційний, поведінковий та мотиваційно-вольовий (рисунок). Ці компоненти виступають елементами (підсистемами) переживання самотності.

Перш ніж перейти до опису самої моделі, слід зазначити теоретико-методологічні засади її побудови. На емпіричному рівні запропонована модель виконує описову функцію, теоретично - евристичну. Ми побудували структурно-функціональну модель переживання самотності (внутрішня організація об'єкта та поведінки суб'єкта), використовуючи моделювання психічних явищ.

Структура як поняття може розглядатися як інваріантний аспект системи. Виявляючи структуру об'єкта, ми розглядаємо об'єкт передусім як систему, куди входять деякий комплекс елементів. Потім виявляємо їх елементність, і ця елементність дає першу структурну характеристику системи [7].

Представляючи об'єкт як систему, ми даємо попередню картину складових частин об'єкта у тому взаємних відносинах. Структурний аналіз системи починається з виявлення певного складу системи, з детального дослідження частин чи елементів [18]. Далі ми представимо характеристику елементів (компонентів) переживання самотності.

Когнітивний компонент переживання самотності - забезпечує підготовчу функцію в переживанні самотності, яка виражається в інформуванні про перебіг переживання та його наслідки. На основі уявлень про власне переживання образу «Я» формується основний механізм переживання самотності, який проявляється як форма ототожнення себе з іншими.

Теоретичним обґрунтуванням переживання самотності на когнітивному рівні є модель внутрішньо-особистісного генезу явища самотності,

запропонована С.Г. Корчагіна. Ця модель відбиває уявлення З. Фрейда про роль базових психодинамічних тенденцій у структурі особистості.

Послідовна зміна дій таких механізмів, як ідентифікація («процес і результат неусвідомленого ототожнення себе з іншими людьми, певною групою на основі певного емоційного зв'язку, а також включення їх у свій внутрішній світ та прийняття як власних норм, цінностей») [4] та відокремлення («протилежний ідентифікації процес усвідомлення та відстоювання індивідом своєї природної людської та особистісної цінності») [4], дає ключ до розуміння внутрішньо-особистісного генезу самотності [4]. Домінування одного з цих механізмів призводить до негативних наслідків переживання самотності.

Так, домінування механізмів емпатії (ідентифікація) і, як наслідок, обмеження дії механізмів відокремлення (відчуження) сприяє появі в індивіда відчуття втраченості, що може призвести до деперсоналізації. Крайня форма відчуження людини проявляється у її відокремленні з інших людей, цінностей, певної групи, від світу загалом. Цей вид стану має назву «відчужувальна самотність» [4].

Отже, неусвідомлення переживання самотності веде до ідентифікації з цим переживанням, що може виражатися у негативному аспекті на поведінковому компоненті (наприклад, механізм відчуження). Усвідомлення цього переживання призведе до відокремлення і може мати позитивний напрямок на поведінковому (як механізм усамітнення) та мотиваційно-вольовому компонентах (як механізм самоактуалізації). Також когнітивна складова переживання самотності може мати тимчасовий характер і не виявлятися в інших механізмах, оскільки інші переживання можуть бути сильнішими та значущими для особистості.

Слід зазначити, що кожен із названих механізмів має не лише негативні, а й позитивні наслідки. У нашій роботі ми не акцентуємо увагу на цих аспектах. На наш погляд, головним є розуміння того, який саме механізм домінує і до чого це може спричинити. Слід додати, що ідеальна форма роботи

даних механізмів полягає у послідовній зміні процесів ідентифікації та відокремлення, що свідчить про нормальний перебіг символічного механізму соціалізації [9].

Таким чином, когнітивний компонент переживання самотності функціонує на основі уявлень про власні переживання та сприйняття себе як суб'єкта, що може виявлятися як ототожнення себе з іншими людьми та включення їх у свій внутрішній світ (ідентифікація) або як відстоювання власної індивідуальності та неприйняття цінностей інших (відокремлення).

Емоційні переживання задоволення-невдоволення, прийняття-відштовхування відбивають процеси реального чи потенційного задоволення. Одні предмети можуть мати емоційно-привабливу, інші — емоційно-відштовхуючу силу; суб'єкт може також відчувати амбівалентні емоційні відношення до тієї чи іншої категорії речей.

Дослідження О.М. Заворотних дозволило виявити, що самотність кожної людини визначається та її емоційним ставленням. Автор визначає, що самотність для людини може бути «позитивною», «негативною» або «нейтральною» [3].

Виходячи з отриманих результатів, ми вважаємо, що емоційний компонент переживання самотності виконує функцію оцінки. Оскільки переживання самотності можуть супроводжуватися різними емоціями, почуттями та станами, емоційний компонент забезпечує можливість оцінити власні переживання (позитивно, негативно чи нейтрально) та можливість їх прийняття-неприйняття.

Отже, емоційний компонент переживання самотності дозволяє оцінити власні переживання й у певною мірою спонукати до діяльності, тобто. визначає спосіб функціонування з цим переживанням, у разі — функціонування на поведінковому компоненті.

Поведінковий компонент переживання самотності - спрямований на виконання регулятивної функції та реалізується у певних діях на переживання

самотності. Цей компонент проявляється у ступеня активності особистості різних формах міжособистісного взаємодії.

Ми вважаємо, що цей компонент складається з таких механізмів, як усамітнення (зовнішньо або внутрішньо обумовлене переживання самотності, яке проявляється в добровільному стані наодинці з собою), ізоляція (зовні обумовлене переживання самотності, що проявляється у фізичній неможливості контактувати з іншими людьми) та відчуження (Внутрішньо обумовлене переживання самотності, що проявляється у втраті людиною свого «Я», своєї суб'єктивності).

Слід зазначити, що кожна людина може переживати різні види самотності, все залежить від того, який саме дефіцит має у міжособистісних відносинах (емоційний, комунікативний, інтимний та інші). На нашу думку, певний вид самотності, що функціонує на поведінковому компоненті переживання, реалізується за допомогою механізмів усамітнення, відчуження та ізоляції. Домінуючий механізм переживання самотності на поведінковому компоненті відображає особливості функціонування особистості з даним переживанням, що у свою чергу може мати позитивний або негативний напрямок у мотиваційно-вольовому компоненті.

У дослідженні О.В. Невмоєвої було виявлено, що негативний вплив самотності полягає в тому, що він є детермінантою деформованого розвитку, який ускладнює входження особистості у широкий контекст соціальних відносин. У той самий час самотність чинником низької самоприв'язаності, тобто. свого роду індикатором незадоволеності людини своїм становищем, що стимулює до відповідності з ідеальним уявленням про себе, розвитку своєї особистості. Такі результати свідчать, що самотність містить у собі можливість розвитку і може кваліфікуватися як ресурс розвитку особистості [18].

Дослідження самотності у подружньому житті дозволило Є.Я. Грановській також виділити позитивний та негативний аспекти самотності. Так, позитивний сенс самотності (самотність як ресурс) у тому, що є

невід'ємною частиною становлення індивідуальності людини. Позитивний потенціал самотності реалізується у таких функціях: самопізнання; становлення саморегуляції; творчості та самовдосконалення; стабілізації психофізичного стану; захисту "я" людини від деструктивних зовнішніх впливів. Негативний характер самотності проявляється у неможливості опанувати психічними процесами та станами, у порушенні внутрішньої цілісності особистості та руйнуванні механізму психологічного захисту [17].

На підставі названих вище досліджень ми вважаємо, що мотиваційно-вольовий компонент може мати дві форми завершення комплексу переживання самотності – позитивну та негативну.

Мотиваційно-вольовий компонент переживання самотності — спрямований на виконання стимулюючої функції, що включає комплекс мотивів та вольових дій особистості, що виникають у певних формах прояву переживання самотності.

Перша форма проявляється у мобілізації ресурсів особистості, у пошуках можливостей використання ситуації самотності. Ця форма прояву є позитивною стороною даного переживання, виступає фактором самоактуалізації особистості (комплекс мотивів удосконалення, саморозвитку, самовираження, самоствердження; комплекс вольових зусиль, які сприяють позитивному переживанню самотності). Механізм самоактуалізації в тому, що людина використовує такий досвід переживання самотності заради власного вдосконалення. Мотиваційно-вольові аспекти посилюють бажання індивіда досягти особистісного розвитку, саморозуміння та загалом власної самоактуалізації.

Друга форма прояву мотиваційно-вольового компонента переживання самотності проявляється у демобілізації ресурсів особистості, що виражається у порушенні внутрішньої цілісності особистості. Домінування цієї форми у переживанні самотності може призвести до дереалізації особистості, що супроводжується негативними емоціями, почуттями та станами. Цю тенденцію ми пов'язуємо з особистісними характеристиками конкретної

людини, з домінуючим видом самотності та з особливостями структури мотиваційно-вольової сфери.

Орієнтуючись на загальносистемний підхід Дж. Фландерса, ми вважаємо, що в процесі переживання самотності індивід прагне стабільності у власних переживаннях. При порушенні такої стабільності система або її елементи реагують негативним зворотним на всіх рівнях організації.

Так, високий рівень самотності може призводити до сприйняття себе самотньою людиною (когнітивна підсистема), негативного ставлення до самотності (емоційний), відчуження у власних переживаннях (поведінковий), зниження вольової саморегуляції (мотиваційно-вольовий компонент).

Кожну функцію структури переживання самотності важко зрозуміти, якщо її розглядати у відриві від системи, в якій існують та розвиваються компоненти. Важливим аспектом запропонованої моделі є визначення процесуальності переживання самотності. Залежно від домінуючих форм прояву кожної підсистеми (компонента) самотність як переживання може трансформуватися і видозмінюватися у різних ракурсах.

Так як будь-які переживання супроводжуються певним сприйняттям, емоціями, діями і включають механізми мотиваційно-вольової структури особистості, ми припускаємо, що в різних складових переживання самотність може видозмінюватися або набувати певного відтінку, працюючи як цілісне утворення у певних взаємозв'язках її складових. Наприклад, під час домінування механізму відокремлення у переживанні самотності (когнітивний компонент) можуть виникати негативні емоції та неприйняття даного переживання (емоційний компонент), що може проявлятися у відчуженні (поведінковий компонент), і, як негативний вихід, переживання самотності може призводити до порушення внутрішньої цілісності особистості (мотиваційно-вольовий компонент)

З огляду на результати дослідження таких авторів, як О.Я. Грановська, О.М. Заворотні, С.Г. Корчагіна, Є.В. Невмоєва [2, 3, 4, 6], ми можемо зазначити, що внутрішніми умовами актуалізації позитивного потенціалу

самотності можуть виступати: усвідомлення самотності, формування позитивного сприйняття самотності (стосунки до нього), формування позитивного емоційного стану під час переживання самотності, становлення, прийняття активної позиції стосовно самотності, розуміння позитивної ролі самотності у розвитку особистості та перебування мотивів вибору самотності.

Отже, самотність постає як системне переживання, реалізується над безліччю окремих компонентів, а динаміці функціонування переживання самотності як цілісної структури.

Узагальнюючи отримані дані, необхідно зазначити, що в нашій роботі ми розглядаємо переживання самотності як системну, динамічну освіту та визначаємо її як особливу форму суб'єктивного відображення свого становища у системі «Я-інші», що складається з наступних компонентів:

- когнітивного (забезпечує підготовчу функцію у переживанні самотності та має такі форми прояви, як уявлення про власні переживання, образ «Я» під час переживання самотності та форма ототожнення з іншими людьми);
- емоційного (забезпечує оцінну функцію та має такі форми прояви, як емоційна оцінка та прийняття-неприйняття власних переживань);
- поведінкового (забезпечує регулятивну функцію та містить таку форму прояву, як дії на переживання самотності);
- мотиваційно-вольового (забезпечує стимулюючу функцію в переживанні самотності і має дві форми прояву: мобілізуючу та демобілізуючу).

На цьому етапі дослідження запропонована нами структурно-функціональна модель переживання самотності пройшла емпіричну перевірку з допомогою факторного аналізу. Результати факторного аналізу підтвердили теоретичну модель переживання самотності лише тому аспекті, що особливості переживання самотності залежить від функціонування всіх чотирьох компонентів.

Єдина робота компонентів переживання самотності (як цілісного, системного явища) забезпечує підготовчу, оцінну, регулятивну та стимулюючу функції. Таким чином, структурно-функціональна організація переживання самотності може бути проаналізована у вигляді системної моделі, яка інтегрує її основні компоненти у їхніх внутрішніх взаємозв'язках.

Але ми не довели, що переживання самотності зумовлює бажання піддослідних самоактуалізуватися. Ми це пов'язуємо про те, що підвищення показників самоактуалізації залежить від особливостей переживання самотності в кожному компоненті.

1.2. Вікові особливості психологічного розвитку осіб підліткового та юнацького віку

Глобальні зміни в житті українського суспільства створили унікальні механізми формування нових соціогрупових ідентифікацій суспільства, зросла потреба у віднесенні себе до чогось, що призвело до ідентифікаційного синдрому, завдяки якому зросла здатність формування нових механізмів соціогрупових ідентифікацій, а саме активізувався процес соціальної.

Соціокультурна ідентифікація (як належність, ототожнення, співвіднесення індивіда з тим чи іншим об'єктом, людиною, соціальною групою, чином, архетипом тощо) може розглядатися як стрижневий елемент соціалізації та індивідуалізації особистості.

Тому проблема самоідентифікації як процесу ототожнення індивідом себе з іншою людиною, групою, зразком, що відбувається в ході соціалізації, за допомогою якого набувають норми, цінності, соціальні ролі, моральні якості представників тих соціальних груп, до яких належить або прагне належати індивід, є дуже актуальною.

Сутність феномена соціальної ідентифікації у тому, що він забезпечує індивідам почуття приналежності до певної соціальної групи. Соціальна ідентичність проявляється у діяльності індивіда і виконує функцію сполучного елемента між особистістю та суб'єктом. Саме механізм соціальної

ідентичності дозволяє визначити соціальне значення свого "Я" (самоідентифікація особистості) та інших діячів (зовнішня ідентифікація).

Соціальна ідентифікація особливої актуальності набуває в суспільстві модерну, яку також називають епохою «сучасності», епохою «індустріального суспільства» тощо. рядом факторів, серед яких приналежність до громади, стану тощо.

В епоху модерну дуже різко змінюються макросоціальні умови життєдіяльності людей, внаслідок чого відбувається паралелізація процесів соціальної диференціації та індивідуалізації, а також розширюється спектр потенційних ідентифікаційних ознак: професійних, політичних, стильових, світоглядних тощо. Крім того, зростає особистісна потреба щодо різних спільностей.

Для культури постмодерну характерна рефлексивність та мозаїчність, коли відбувається тісне переплетення та взаємовплив інституційних змін та внутрішньоособистісних трансформацій [19]. Соціологи констатують, що в даний час соціальні моделі все більш ускладнюються і стають менш чіткими; розмиваються межі між соціальними нормами та соціальними відхиленнями, що дозволяють кожному індивіду самовизначитися методом протиставлення.

Особистість епохи постмодерну перебуває у розгубленості від частих трансформацій ідентифікаційних моделей. Феномен релятивізації культурних моделей та цінностей є одночасно і результатом, і причиною постійних соціальних змін, характерних для сучасних та постсучасних суспільств. Індивіди знаходять право самостійного вибору щодо споживчих благ, особистого життєвого шляху, референтної системи цінностей тощо. п. Засоби масової інформації беруть участь у процесі розширення поля цінностей і моделей референтії, відбиваючи усе, що відбувається у світовому співтоваристві [28].

Сучасне українське суспільство знаходиться у високоактивній стадії соціальних трансформацій, коли ключовими характеристиками стають невизначеність і нелінійність, тобто невизначеність, що відрізняє його від

суспільства західних країн, що стабільно трансформується, з прогресуючою економікою та стійкою соціально-політичною системою [21]. Дані показники поширюються протягом усього соціальної системи. На мікрорівні соціальна нестабільність проявляється посиленням аморфності та непередбачуваності соціальної ситуації, в якій живуть та діють індивіди.

Якщо розглядати процес особистісної адаптації у стабільних системах, він полягає, передусім, у пристосуванні індивіда до щодо стабільним зовнішнім умовам. В умовах українського суспільства, що трансформується, процес особистісної адаптації переростає у складні суб'єкт-об'єктні відносини, за яких зміни стосуються не лише об'єктів трансформації – соціальних інститутів, соціальних спільностей, цінностей тощо, а й самих суб'єктів трансформації. Таким чином, соціальна ідентифікація приймає на себе і виконує для індивіда адаптивно-захисну функцію.

Соціальна та комунікативна успішність – найважливіші умови та механізми самоідентифікації. Чим вища успішність, тим більш прийнятною (присвоюваною, референтною) стає та чи інша картина світу, ті чи інші культурні (субкультурні) стереотипи. Пошук комунікативної успішності здійснюється, у тому числі, через «пошук своїх», який у суспільстві здійснюється як у реальному, так і у віртуальному просторі. Причому у першому його здійснити дещо складніше. Це пов'язано:

а) з обмеженістю територіальних та тимчасових можливостей реального простору (у реальному просторі вибір «своїх» групи, як правило, обмежений – у кращому випадку доступні не більше двох-трьох можливих спільнот, які умовно відповідають відповідним вимогам);

б) з факторами прояву великого набору ідентичностей (або цінностей), що характерні для близької реальної взаємодії.

Інтернет-комунікація на сучасному етапі розвитку суспільства дозволяє знайти «своїх» легше, оскільки:

а) простір немає значення, а чинник часу значною мірою знижує свій вплив, що розширює кількість варіантів для вибору;

б) опосередкованість взаємодії (через комп'ютер) обмежує набір виявлених цінностей, що також спрощує вибір (у віртуальному співтоваристві стають незначними багато цінностей, важливих у просторі реальної взаємодії);

в) можливість «маскування» - використання «маски», якогось вигаданого образу, що дозволяє брати участь у взаємодії, не розкриваючи своєї справжньої сутності. Це дає можливість не просто «відсторонитися» від своїх внутрішніх комплексів, а й апробувати собі інші суб'єктивно ідеалізовані соціальні ролі, зокрема і асоціальні [35].

Процес формування ідентичності у підлітковому та юнацькому віці є двостороннім: з одного боку, референтні групи впливають на самоідентичність особистості; з іншого – самоідентичність особистості є критерієм вибору групи із певною субкультурою. У цьому важливими (критеріальними) характеристиками груповий субкультури не всі, лише ті, які відповідають значним цінностям.

Формування ідентичності у підлітковому та юнацькому віці обумовлено кількома лініями розвитку дитини. З одного боку, зміни, пов'язані з періодом статевого дозрівання та бурхливим фізичним зростанням організму, призводять до трансформації образу «Я» та необхідності встановлення нових критеріїв оцінки своєї зовнішності та особистості. З іншого боку, когнітивний розвиток підлітка дозволяє йому вийти за межі конкретних переживань, елементи «образу Я» стають все більш диференційованими, що призводить до формування цілісного «образу Я» [15].

Юність – період в онтогенезі від 15-16 до 21-25 років, що йде після юності і перед дорослістю, в який відбувається безпосереднє дорослішання. Саме в цей період виникає проблема вибору життєвого шляху, формування внутрішньої позиції по відношенню до самого себе («Який Я», «Хто Я?», «Яким буду?», «Яким хочу бути?»), Формування моральних і моральних цінностей, отже вибір життєвої позиції.

У цьому віці продовжується пошук свого місця в сімейній системі, пробуджується прагнення до іншої статі, переживання почуття першого

кохання, індивідуальне для кожного за віком, силою переживань, пов'язане з успіхом чи неуспіхом у коханні.

Юнак продовжує пізнавати свою сутність через постійну рефлексію, яка допомагає передбачити можливу поведінку іншого, вибудувати внутрішню позицію стосовно ситуації, оточення, власної поведінки чи інших проявів.

Після тривалого засвоєння соціальних, моральних, моральних норм, правил поведінки в соціумі в юності відбувається становлення людини як особистості, прагнення самовизначення, пошук професії. Саме в юності відкривається потенціал особистості, що приносить із собою найсильніші емоційні переживання, глибокі рефлексивні страждання та пошук справжніх цінностей, необхідних для становлення дорослої особистості.

Юнацький вік у більшості періодизації сприймається як перехід від одного підліткового віку до дорослості. У психологічному портреті зберігаються риси підліткової особистості, з'являються та розвиваються особливості, характерні для дорослого.

Розвиток абстрактного мислення залежить від соціокультурних особливостей середовища. Завдяки переходу мислення на рівень формальних операцій у підлітків з'являється здатність аналізувати власні думки та почуття, що призводить до розвитку рефлексії. Відносини підлітка до світу і до себе зазнають значних змін. Виникає невідповідність між потребою підлітків домогтися визнання своєї дорослості з боку дорослих та реальною можливістю «бути дорослим».

Тому «місцем», де підліток може приміряти він різні патерни «дорослої поведінки», є суспільство однолітків. Саме у спілкуванні з однолітками встановлюються відносини рівності та поваги один до одного, освоюються норми соціальної поведінки та моралі [22]. Міжособистісне спілкування є провідною діяльністю підліткового віку, оскільки під його впливом відбуваються всі значні зміни у структурі особистості.

Велике значення набувають відносини зі «значними іншими», підліток активно шукає моделі для наслідування. Активно розвиваються процеси

самосвідомості та самовизначення, що призводять до формування ціннісних орієнтацій [16], життєвої позиції та життєвих планів юнаків [13]. Таким чином, у підлітковому віці складаються умови для розвитку рефлексії, визначення своєї групової приналежності, усвідомлення своєї унікальності, формування часової перспективи і ідентичність, що формується, приводить особисті схильності та таланти у відповідність з ідентифікаціями та ролями, даними підлітку раніше батьками, однолітками і .

Пріоритетним у міжособистісній взаємодії підлітків та юнаків є група та груповий простір. Група в цілому може бути охарактеризована як найближче соціальне середовище, що забезпечує умови прояву особистості, розгортання її поведінки та формування її соціально значущих якостей.

Найважливішим параметром, характеристикою групи у разі виявляється нормативна обумовленість які у ній процесів. Група, що має нормативно задану структурну функцію, ролі та статуси, є нормативно організованим соціальним середовищем, що включає нормативно оформлені умови поведінки, діяльності, прояви особистості.

Існування та діяльність особистості в нормативно оформленій групі та відображення у сфері особистості норм організації групи є основними, базовими процесами при формуванні особистості та її соціальної поведінки [43].

Розробляючи категорію «соціальна норма» стосовно галузі вивчення процесів освіти та функціонування груп, М. Шериф і К. Шериф виділяють низку атрибутивних властивостей групових норм.

По-перше, соціальні норми від норм статистичних чи «типових». У зв'язку з цим, за даними Шерифів, групові норми не відповідають буквально так званій середній поведінці членів групи, або їх «типовій» поведінці. По-друге, соціальні норми є певним видом узагальнення, категоризації, вони становлять ситуації та поведінку. По-третє, соціальна норма є оцінювальною категорією, що використовується для позначення цінного, очікуваного, належного, прийнятного. І нарешті, по-четверте, будучи генералізовані,

виступаючи як узагальнення, соціальні норми визначають межі, обсяги дозволеного, дозволеного, прийняттого ряду дій [32].

Групові процеси сприяють становленню групової ідентичності суб'єктів взаємодії. Б. Шефер і Б. Шледер вважають, що, говорячи про групову ідентичність, ми маємо на увазі основні правила орієнтації та поведінки людей, які керують їх взаємовідносинами та спілкуванням членів групи. Автори розглядають групову ідентичність у двох аспектах: об'єктивному – наявність оціночних репрезентацій та суб'єктивному – наявність групової свідомості [19].

Цінним при описі групової ідентичності є поняття «колективна репрезентація», що використовується французькими соціологами та соціальними психологами Е. Дюркгеймом та С. Московичі. Соціальні репрезентації - це загальні уявлення членів групи і такі уявлення мають аналізуватися на соціальному – протиставленні індивідуальному – рівні. Групову ідентичність визначають і цінності, що виступають як соціальні уявлення [20].

Групова свідомість – це уявлення людей про основні особливості групи, до якої вони належать. Пізнання характерних групових властивостей опосередковано знанням фактів, що стосуються групи, і винесенням відповідних оцінок. При описі групової свідомості необхідно брати до уваги ті знання та судження, які член групи вважає вірними щодо своєї групи і які, на його думку, відрізняють її від інших груп.

Вивчення особливостей групової приналежності підлітків та юнаків має велике значення для сучасного суспільства в психологічному, педагогічному та соціальному відношенні, оскільки саме через групу (однолітків, друзів, рідних і т. д.) підліток та юнак пізнає себе, а також навчається виділяти у собі ті якості, які притаманні лише йому. Правильне становлення ідентичності у підлітковому та юнацькому віці є невід'ємною складовою для подальшої соціалізації особистості [26].

Дані соціометрії показують, більшість підлітків і юнаків займають сприятливі статусні категорії групи однолітків - «зірки» і «переважні». Це активні, товариські, які користуються авторитетом серед однолітків діти.

Слід зазначити, що з них займають лідируючі позиції у соціальному контексті, а й у пізнавальному. У меншості виявилися підлітки з низьким соціометричним статусом, а у групі юнаків ми констатуємо відсутність «неприйнятих» та «ізольованих».

У групі підлітків – середній рівень добробуту, оскільки іноді виникають сварки та конфлікти. Загалом у групі юнаків відзначається високий рівень благополуччя, оскільки більшість перебуває у сприятливих статусних категоріях [33].

Соціальна ідентифікація формується у підлітків 13-14 років насамперед у групі, за наявності дружби та виборчих уподобань («улюблені друзі», «вірні друзі», «мої друзі» тощо). Друзі є для них тією референтною групою, де відбувається їхня соціальна ідентифікація. У юнаків пріоритетне значення при груповій приналежності віддано групі однокурсників, значимість якої визначається провідною навчально-професійною діяльністю та інтересами, захоплення вікового характеру.

Юнацький вік відомий у психологічній науці як період осмислення, філософствування, пошуку себе. У відсотковому співвідношенні рівнозначними виявилися інтернет-спільноти та компанія друзів поза навчальним закладом.

Індивідуальні особливості сприйняття групи підлітків та юнаків характеризуються індивідуальними варіантами сприйняття тієї групи, де знаходяться або належать. Відповіді за цим критерієм характеризувалися позитивним ставленням до групи («відмінні товариші», «вірні друзі», «завжди допоможуть», «веселі та активні», «добрі», «суперські» тощо). Отже, можна говорити про досить дружні та чуйні стосунки або про бажання мати такі стосунки у групі [35].

Провідний мотив спілкування у сучасних підлітків – особистісний (довірчі бесіди та розмови, спільне прослуховування музики, розповідь цікавих та смішних історій). Юнакам цікава спільна навчально-професійна діяльність, а не просто приємна розмова.

Особливості відносин з однолітками (емоційні відносини підлітків і юнаків з однолітками, його емоційне благополуччя групи) характеризуються добрими відносинами з однолітками, які за невдач готові допомогти і підтримати.

Ставлення до лідерства, до домінування групи однолітків визначається позитивним ставленням. Це підлітки, які із задоволенням брали б на себе відповідальність, прагнули допомагати та вирішувати конфлікти, а також відчували велике задоволення від того, що вони не як усі (рівні), а мають лідируючі позиції. Найменша частина сучасних підлітків негативно ставляться до лідерства, оскільки вважають, що це накладає певні обов'язки перед однолітками.

У юнаків спостерігається зменшення співвідношення, що підтримують позитивне ставлення до лідерства та збільшення кількості юнаків із негативним ставленням до лідерства. Можливо, у юнацькому віці починають реальніше оцінювати свої можливості, і позиція домінування зміщується у системі цінностей. Найбільш цінними стають уміння конструктивної взаємодії, довготривалої співпраці [28].

Більшість сучасних підлітків 13-14 років констатували емоційне реагування він у групі однолітків, відзначаючи, що можуть відчувати неприємні почуття, коли про них говорять за спиною чи сміються. Особливості емоційних проявів групи юнаків спрямовані на внутрішнє життя групи.

Таким чином, соціальна ідентифікація сучасних підлітків та юнаків опосередковується соціометричним статусом у групі однолітків та груповою приналежністю, оскільки обрана ними референтна група є показником норм,

цінностей, мотивів, особливостей відносин з однолітками, що становлять базисну основу особистості.

Успішна соціалізація і задоволеність взаємовідносинами групи однолітків обумовлюється соціометричним статусом. Більшість сучасних підлітків та юнаків мають високі соціометричні статуси, що забезпечує їм високий рівень психологічного добробуту групи однолітків.

Групова приналежність більшості сучасних підлітків актуалізується через категорію «друзі», з якою ідентифікує себе підліток, де є дружба і виборчі уподобання, позитивні взаємини, особистісний мотив спілкування, сприятливий психологічний клімат. Однак багато підлітків прагнуть домінування в групі та емоційного реагування на себе. Групова приналежність юнаків характеризується вибором однокурсників як референтної групи, діловим мотивом спілкування, позитивним ставленням до лідерства, емоційним реагуванням на внутрішнє життя групи.

1.3. Провідні соціально-психологічні чинники переживання самотності особистості

В даний час інтерес до проблеми відчуження та самотності є цілком природним. Це зумовлено характером сьогоденної соціальної ситуації, якій властиві невизначеність і нестабільність.

Можна виділити кілька етапів у дослідженні проблеми переживання самотності. У зарубіжних наукових дослідженнях інтерес до проблеми самотності виявився у 50-60 роках ХХ століття. Вважалося, що переживання самотності є ознакою «комерційних», «споживчих» відносин, що складаються у суспільстві. Перші концепції вибудовувалися з урахуванням спостережень і теоретичних досліджень.

У 60-80 роки ХХ століття було запропоновано кілька схем, які досі значущі зарубіжних і вітчизняних дослідників цієї проблеми. У 70-80-х роках проблема самотності постала як предмет у соціально-психологічних теоретичних та прикладних зарубіжних дослідженнях.

Феномен самотності вивчали як стан, ідентифікований з негативними емоціями, депресією, пов'язаний із соціальною ізоляцією, але не обумовлений нею. Виявлено, що самотність має низку ознак: гостроту, межу та тип переживання [27].

Представники різних наукових шкіл та напрямів (когнітивний, екзистенційний, соціологічний, психодинамічний, інтеракціоністський та ін.) вказують на різні причини та особливості перебігу самотності. Якщо дослідники психодинамічного спрямування розглядають негативний досвід ранніх років життя як причину самотності, то гуманістична концепція К. Роджерса надає провідну роль поточним впливам у процесі соціалізації [49].

Своєрідність когнітивного підходу полягає у змішуванні типів переживання самотності та протиставленні дійсної та бажаної взаємодії суб'єкта.

У дослідженнях Джонс, Фрімон, Госвік самотність розглядається як проблема міжособистісного характеру в категоріях «ставлення до іншого», «закритість-відкритість», «дефіцит соціальних умінь», «довіра» та ін. самотності процеси пристосування та стратегії проживання.

В останні десятиліття знову зріс інтерес до проблеми самотності. Серед сучасних робіт можна виділити наукові коментарі Андре, які стверджують позитивний сенс у природі переживання самотності; дослідження Рокача та Брока, що виявляє стратегії подолання та фактори самотності.

Інтенсивні зміни у політичній, економічній, культурній сферах життєдіяльності суспільства активно впливають на структуру міжособистісних відносин та самосвідомість людини. Перехідний період призводить до трансформації психосоціокультурних структур, що визначають ділову та міжособистісну взаємодію, цінності та соціальну активність людини, її емоційне самопочуття [19].

Сьогоднішня соціальна ситуація вимагає від людини залучення додаткових ресурсів для формування адекватних адаптивних можливостей до

світу, що змінюється. Однак, не кожна людина готова прийняти нові умови існування.

Багато людей переживають розрив старих значущих зв'язків, неможливість придбати нові, одночасно відчуваючи потребу. Нестача та/або «поверхневість» значних відносин викликає гострі негативні переживання самотності.

Самотня людина – це суб'єкт, який переживає труднощі у соціальному взаємодії. Самотність є глибоким емоційним переживанням, яке здатне спотворити сприйняття, поняття часу та характер соціальних дій.

Розуміння природи самотності дозволить виробити оптимальні стратегії її подолання, адекватні для сучасної нестабільної та невизначеної ситуації [13].

Можуть бути виділені групи людей із високим, середнім та низьким рівнем переживання самотності. Вони різняться характером ставлення себе, і до довкілля; вибудовують різні переваги у структурі ціннісних орієнтацій; мають відносні змінені соціальні потреби та способи емоційного реагування. Зокрема, негативна оцінка життя, минулого та сьогодення, песимістичні прогнози майбутнього, емоційна пригніченість характерні для людей із вищим рівнем переживання самотності.

З віком (у пізній юнацький період) частота переживання самотності знижується. Юнаки та дівчата від 17 до 20 років частіше та гостріше переживають самотність. Ймовірно, соціальна ситуація розвитку, психологічні та соціально-психологічні зміни, пов'язані з віком, впливають на характер переживання самотності.

Виникнення цього стану показує складності соціальної ідентифікації на етапі дорослішання молоді людини. У репродуктивному віці людина переживає самотність, але це не змінює її соціально-потребову сферу. Ймовірно, вирішення професійних завдань знижує переживання самотності. Стан самотності переживають і чоловіки, і жінки [20].

Респонденти, що визначають себе самотніми тією чи іншою мірою, мають особливе відношення до життя, до себе та самотності. Ставлення до

самотності виражено у низьких значеннях стимулу «самотність» та негативної семантичної структури цього поняття (встановлено за результатами методики семантичного диференціалу).

Погодження з результатами кореляційного аналізу дає змогу описати ставлення до життя самотніх людей як до руйнівного явища. Вона може зумовлювати страх, тривогу, пасивність. У юнацькому віці таке ставлення до життя пов'язане із субмісивністю, емоційною нестабільністю, ворожістю.

Образ самотньої людини представлений респондентами за трьома категоріями: фізичним виглядом, експресією та зовнішнім оформленням. Міміка та жестикуляція самотньої людини представлена у вимірах: відкритість – закритість, контроль та активація. Поза та положення у просторі визначають догляд та згортання дій. В цілому, образ самотньої людини визначений у патернах закритості, пасивності та слабкості [31].

Нами вивчено і представлено ряд факторів, що відображають соціальну психологію самотньої молодшої людини. Вони отримані емпіричним шляхом і складають і становлять таку класифікацію:

1. Емоційне відчуження
 - 1.1. Ворожість
 - 1.2. Емоційна нестабільність
 - 1.3. Депресія
 - 1.4. Проблеми зі здоров'ям
 - 1.5. Негативна суб'єктивна оцінка сімейних стосунків
 - 1.6. Негативне ставлення до життя
2. Зміни у структурі цінностей
 - 2.1. Низьке значення інструментальних цінностей «чесність» та «чутливість»
3. Зміни у структурі соціальних потреб
 - 3.1. Низький ступінь включення до соціальних контактів
 - 3.2. Прагнення контролю з боку іншої людини [48].

Переживання самотності проявляється у сукупності цих соціально-психологічних чинників. Кожен фактор може розглядатися незалежно від іншого та бути пов'язаним з іншими особистісними особливостями та емоційними станами. Наприклад, зміни у структурі соціальних потреб самотньої людини пов'язані з олекситимією та станом депресії.

Емоційне відчуження проявляється в емоційній нестабільності, частих депресивних переживаннях, ворожості, в песимістичних оцінках сьогодення та майбутнього, у суб'єктивній оцінці свого соматичного стану. Самотні юнак або дівчина можуть частіше, ніж інші люди говорити про своє здоров'я, перенесені захворювання, травми, особливості конституції.

Ціннісні орієнтації підкреслюють особистісну своєрідність самотньої людини, відбивають пасивність і низьку довіру до оточуючих. Вони можуть визначати особливу стратегію поведінки - уникнення труднощів, що ускладнює освоєння нових ролей та позицій [33].

Самотня людина проявляється як некомпетентний суб'єкт спілкування. Він відчуває складнощі у встановленні та контролі відносин. Самотній суб'єкт спілкування цурається впливу в інтерперсональному взаємодії, має тенденцію до підпорядкування, оскільки у разі з нього знімається відповідальність прийняття рішення.

Самотня людина віддає перевагу догляду відповідальності та співпраці. В інших людях найбільше цінує щирість, рішучість та якості хорошого співрозмовника (уважність, співпереживання) та очікує прояву цих якостей у взаємодії [35].

В результаті вивчення рівнів проживання та стратегій подолання самотності в ситуаціях втрати близьких людей та/або відносин з ними виявлено, що цей стан може мати як деструктивний характер, так і конструктивний.

Перший тип переживання ґрунтується на неприйнятті свого стану самотності. Така самотня людина негативно оцінює життєві події та має низький ступінь пристосування до них. Виявляються ворожість, тенденція до

ізоляції, адиктивна поведінка (алкоголізм, наркоманія тощо), соціальна залежність. Заперечення свого стану ускладнює вибір конструктивної стратегії поведінки, призводить до дистресу та посилює емоційну напругу.

Другий тип переживання самотності («солодання») при рівнодіючих факторах, що детермінують, передбачає позитивне ставлення до життя і до себе, підвищення соціальної і трудової активності, рефлексію, творчість, пошук сенсу життя. Стратегії «Соціальна підтримка», «Висока активність», «Соціальна відстороненість», «Прийняття себе та свого стану» та «Релігія» визнані конструктивними стратегіями поведінки самотньої людини. У них полягає позитивна динаміка переживання [11].

Стратегії вимагають психологічних ресурсів: мотивацію до змін, підвищення рефлексії, відповідальності, активності, розвиток креативності та соціально-психологічної компетентності. Особливо значними у сьогоднішній ситуації розвитку суспільства є референтні відносини, що підтримують.

Звернення до батьків, друзів забезпечує матеріальну та психологічну підтримку, знижує емоційну напругу самотньої людини. Це конструктивний шлях виходу із стану самотності

Отже, модель, що відбиває інтенціональні акти свідомості самотньої людини, підкреслює динаміку переживання самотності. Це означає, що цей стан - процес, що протікає в часі і має свої причини та наслідки. Феноменологічна модель представляє переживання молоді самотньої людини [24].

Детермінантами переживання самотності є різні соціальні критичні ситуації. Вони виявлені в результаті теоретичного аналізу цієї проблеми

Дитячий досвід самотньої особи включає низький потенціал емоційної участі, співпереживання, любові, жорсткі обмеження, авторитарність, неприйняття суб'єкта батьками.

До поточних соціальних впливів належимо критичні ситуації, опосередковані соціальною нестабільністю; соціальні ситуації розвитку; ситуації втрати відносин чи близьких людей.

У центральній частині моделі представлені чинники переживання самотності. Вони відбивають соціально-психологічну організацію самотньої особистості. Переживання самотності супроводжується негативними емоційними станами, змінами у структурі цінностей та соціальних потреб.

Висновки до розділу 1

1. Розглянувши поняття «самотність» як соціально-психологічний феномен, можна зробити висновок, що самотність у підлітковому та юнацькому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Основні групи причин виникнення самотності у підлітків та юнаків: низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим; особливості віку як кризового в житті особистості; особливості мікросоціуму, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

2. Підлітковий вік характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної практики дитини, що необхідно враховувати при розгляді проблеми стійкості до стресів. Ця проблема пов'язана зі стратегіями, що передбачають активні форми подолання стресу, які можуть бути знайдені в аналізі психічних та соціальних механізмів реагування на стресор.

Ознаками нормального розвитку особистості в юнацькому віці є життєве самовизначення, розвиток планів на майбутнє, активний пошук себе й експериментування в різних ролях, становлення світогляду і прийняття на себе лідерських функцій. У випадку ж негативної ідентичності, за умови незрілості або ціннісної невизначеності, що поєднуються із певним рівнем лідерських

якостей, харизми, можливе формування лідера-бунтаря або лідера з асоціальною спрямованістю поведінки

Визначивши особливості суб'єктивного переживання самотності, ми дійшли до висновку, що особливості переживання та темпи проходження самотності залежать від індивідуальних особливостей людини. Отже, вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, і особливо з'ясування їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Проведення аналізу, скерованого на вивчення соціально-психологічних чинників виникнення самотності в підлітків, наводить на думку, що формування самотності відбувається переважно протягом підліткових та юнацьких років життя людини. Відтак, постає можливість до ствердження про наявність найбільшої сприятливості в цього віку для того, аби саме в цей відтинок часу займатися профілактикою й корекцією виявів зазначеного явища.

Учасниками дослідження стали представники учнівської молоді у віці від 14 до 18 років. Склад учасників дослідження був репрезентований 40 особами (20 підлітків та 20 юнаків) Усі вони на момент проведення дослідження були учнями Дніпровського ліцею № 3 Дніпровської міської ради. Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Анкета «Особливості переживання самотності»;
2. Модель стресодолання BASIC Ph Мулі Лаада;
3. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS);
4. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Розглянемо використані методики докладніше.

1. Анкета «Особливості переживання самотності», розроблена на основі методики «Тест самотності» (С. Г. Корчагіна) Додаток А

Цей опитувальник призначений для дослідження показників схильності до відчуття самотності. Методика спрямована на визначення виду та інтенсивності переживання самотності. Опитуваному пропонується 10

запитань або тверджень і чотири варіанти відповідей на них (ніколи, інколи, часто, завжди). Досліджуваний має обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленню про самого себе.

За підсумками проведення методики можуть бути визначені такі провідні типи самотності: дифузна самотність, відчужувальна самотність, дисоційована самотність, усамітнення (без визначення якогось певного виду);

2. Мультимодальна модель BASIC Ph. Додаток Б

Створення зазначеної мультимодальної моделі постало результатом обстеження осіб, які мають постійну загрозу стосовно їхнього життя. У ході цієї роботи психологом-травматерапевтом М. Лаадом було зроблено висновок стосовно наявності в кожній людині власної унікальної комбінації, сформованої ресурсами протистояння обставинам, що є несприятливими.

Структура моделі представлена шістьма основними характеристиками чи параметрами, що формують основу протистояння обставинам, що є несприятливими:

В – блок вірувань і моральних цінностей;

А – блок афектів та емоцій;

S – блок соціальної сфери;

I – блок уяви й творчості;

С – блок пізнання й думки;

Ph – блок фізіологічних ресурсів.

3. Госпітальна шкала тривоги і депресії HADS. Додаток В

Послугування госпітальною шкалою тривоги і депресії здійснюється у випадках, пов'язаних із необхідністю виявити, наскільки тяжкими є вияви, співвідносні з депресією та тривогою, в загальномедичній практиці. Зазначена шкала є функційним інструментом у застосуванні й обробці, вона є легкою й доступною для заповнення. Цей опитувальник наділений високою дискримінантною валідністю стосовно розладів, пов'язаних із тривогою й депресією.

Формування шкали супроводжувалося виключенням авторами тривожних і депресивних симптомів, інтерпретація яких уможлиблювала соматичні прояви (зокрема, випадки, пов'язані з запамороченням, головним болем тощо). Відбір пунктів депресивної субшкали здійснений на основі найчастотніших симптомів і скарг та співвідносні переважно з ангедонічним компонентом депресивних розладів. Побудова пунктів тривожної субшкали заснована на відповідній секції, наявній у стандартизованому клінічному інтерв'ю Present State Examination та пов'язана переважно із психологічними проявами тривоги.

Структура госпітальної шкали тривоги та депресії є чотирнадцяти компонентною. Блок відповідей до кожного твердження є чотири компонентним, що дозволяє відобразити, наскільки легкою (0 балів) чи тяжкою (3 бали) є певна ознака за своєю виразністю.

4. Тест самооцінки психічних станів (Айзенк). Додаток Г

Ця методика дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть справляти негативний вплив стосовно соціалізаційних та комунікативних процесів.

Зазначена методика складається з 40 запитань. Респондент має здійснити уважне ознайомлення із описаними в питаннях різними станами психіки. У випадку збігу цього опису із притаманним респондентові станом або частотності вияву цього стану рекомендовано двобальну оцінку. У випадку рідкісного виникнення зазначеного стану рекомендовано однобальну оцінку. У випадку відсутності збігів описуваного стану із реальним станом респондента рекомендовано давати оцінку в нуль балів.

Результати за цією методикою можуть бути інтерпретовані таким чином:

кількість балів, нижча за сім балів, співвідносна з низьким рівнем;

кількість балів у проміжку від восьми до чотирнадцяти балів співвідносна з середнім рівнем;

кількість балів у проміжку від п'ятнадцяти до двадцяти балів співвідносна з високим рівнем.

2.2. Аналіз результатів дослідження соціально-психологічних чинників самотності особистості в осіб підліткового та юнацького віку

За підсумками використання анкети «Особливості переживання самотності» було отримано такі результати.

Для переважної більшості як підлітків (70%), так і юнаків (60%), які були учасниками дослідження, характерним стало домінування ознак, пов'язаних із усамітненням. Ці учасники відзначаються наявністю рефлексій, притаманних окремим видам самотності, або утворених як наслідок реагування на певний різновид самотності. Вони рефлексують самотність як перехід однієї форми її вияву до іншої. Переживання ними стану самотності супроводжують вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, нездатності встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми. Їхнє буття характеризується відчуттям невдоволення власними екзистенційними потребами. При цьому вони не мають здатності чи можливості до припинення подібного стану, уникаючи допомоги з боку навколишнього світу.

Для 20% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків характерною постала наявність ознак, співвідносних із відчужуючим типом самотності. Вияви зазначеного типу самотності оприявнюються в учасників, які належать до цієї групи, в формі збудливості, тривожності, циклічного характерологічного спрямування, низького рівня емпатійності, нездатності до співпраці та формування компромісів, підозрливості й залежності від стосунків міжособистісного рівня, що зумовлює виникнення схильності до перебування в стосунках, у яких домінує залежність партнерів один від одного.

Переживання подібного стану супроводжується в учасників почуттям власної покинутості, непотрібності кому-небудь, втраченості, ігнорованості з боку інших тощо. В них наявне прагнення до того, аби їх вислухали й почули,

проте вони не оперують ані такою можливістю, ані здатністю віднаходження людей, спроможних до її забезпечення. Подібне усвідомлення поглиблює нестерпність їхньої рефлексії, через що почуття того, що вони нікому в житті не потрібні, а їхнє існування є марним, ще більше вкорінюється в сутності цих підлітків. Унаслідок цього учасники, для яких характерним є переживання відчужуючої самотності, схильні до демонстрування значних тенденцій появи у власній поведінці агресивних, булінгових поведінкових стратегій. Суттєвим також постає ризик занапащення підлітків депресивними станами, зростання їхньої недовіри стосовно навколишнього світу.

Для 10% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків домінантними стали результати, співвідносні з дифузною самотністю. Ці учасники постають вельми підозрілими у своїх стосунках із оточенням. Загалом учасники, що представляють цю групу, характеризуються доволі суперечливими особистісними й поведінковими ознаками. Сукупність цих ознак представлена, зокрема, поведінкою, близькою до опору й пристосовництва в ситуаціях конфліктного характеру, оперуванням багаторівневою емпатійністю, високою збудливістю й тривожністю як ситуативним поведінковим виявом або ж як сталою особистісною рисою, надмірною емоційністю й комунікативною скерованістю. Наявність таких суперечливостей може бути спричинена тим, що учасник ідентифікує себе як іншу людину, що наділена набором зазначених психологічних особливостей.

Ці учасники відзначаються загостреним реагуванням стосовно стресових ситуацій, де вони прагнуть заручитися підтримкою та співчуттям оточуючих. Утеча від своїх переживань підштовхує учасника до пошуку захисту з боку інших, проте для його поведінки характерним постає постійне демонстрування виявів незгоди з особами, з якими він установлює контакти, що призводить до швидкого руйнування зазначених контактів. Наслідком такої поведінки найчастіше стає поглиблення переживань, пов'язаних із самотністю, через що виникають постійні рефлексії страху, розчарування, відчуття марності існування тощо.

Для 20% опитаних юнаків за підсумками діагностики доміантними стали показники, співвідносні з дисоційованою самотністю. Для цього стану характерним постає наявність низки постійних відчуттів, представлених тривожністю, збудливістю, демонстративністю характеру, поєднаними високим і низьким рівнями емпатійності (середній рівень емпатійних переживань при цьому відсутній), егоїстичністю в міжособистісних стосунках та схильністю до домінування, тобто тенденціями, для яких характерна цілковита протилежність. За таких умов відчуття самотності наділене особливою гостротою, чіткістю, абсолютною усвідомленістю і значною болючістю.

Отже, за підсумками використання анкети було визначено, що переважна більшість як підлітків, так і юнаків переживає самотність, відчуваючи вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, через що вони нездатні встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми.

За підсумками використання методики «Модель стресодолання BASIC Ph» було отримано такі результати.

Найбільш поширеною серед опитаних підлітків та юнаків виявилася технологія протистояння травматичним чинникам, виражена шкалою В (Вірування та моральні цінності). У якості доміантної вона була обрана 50% підлітків та 40% юнаків. Для них головним джерелом протистояння психотравмівним чинникам, які супроводжували їхнє перебування в психотравмівних умовах, стала віра, що мала як моральне (віра у зміни в житті, що дозволять вийти за межі травмівного досвіду), так і релігійне спрямування (віра у те, що Бог допоможе відновити справедливість, позбутися знущань, тиску тощо). Окрім того, важливою складовою цієї стратегії є моральні цінності людей, що пережили гендерно зумовлене насильство – зокрема, почуття боргу перед іншими членами родини, турбота про майбутнє дітей тощо.

30% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків назвали домінуючою стратегією протистояння негативним психотравмивним чинникам афекти й емоції (шкала А). Вони відзначили, що для них дуже важливим чинником психологічного виживання в несприятливих умовах були отримані добрі новини, які активізували позитивні емоції та укріплювали витримку.

10% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків відзначили, що для них під час перебування у психотравмивній ситуації ключовою стала така стратегія, як соціальна сфера (шкала S). Вони підкреслили, що допомога іншим людям, що опинилися в подібній ситуації, а також отримана з боку інших людей підтримка допомогла їм зберегти здоровий глузд та зробити перебування в ситуації травми менш травматичним із психологічного боку.

10% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків відзначили, що для них найефективнішою стала така стратегія подолання наслідків переживання психотравмивних чинників стала уява і творчість (шкала I). Зокрема, ними були згадані такі форми відходу від травмивної реальності, як ведення щоденників, написання літературних творів, малювання, вишивка тощо. Графічно результати дослідження за методикою «Модель стресодолання BASIC Ph» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 2.1.

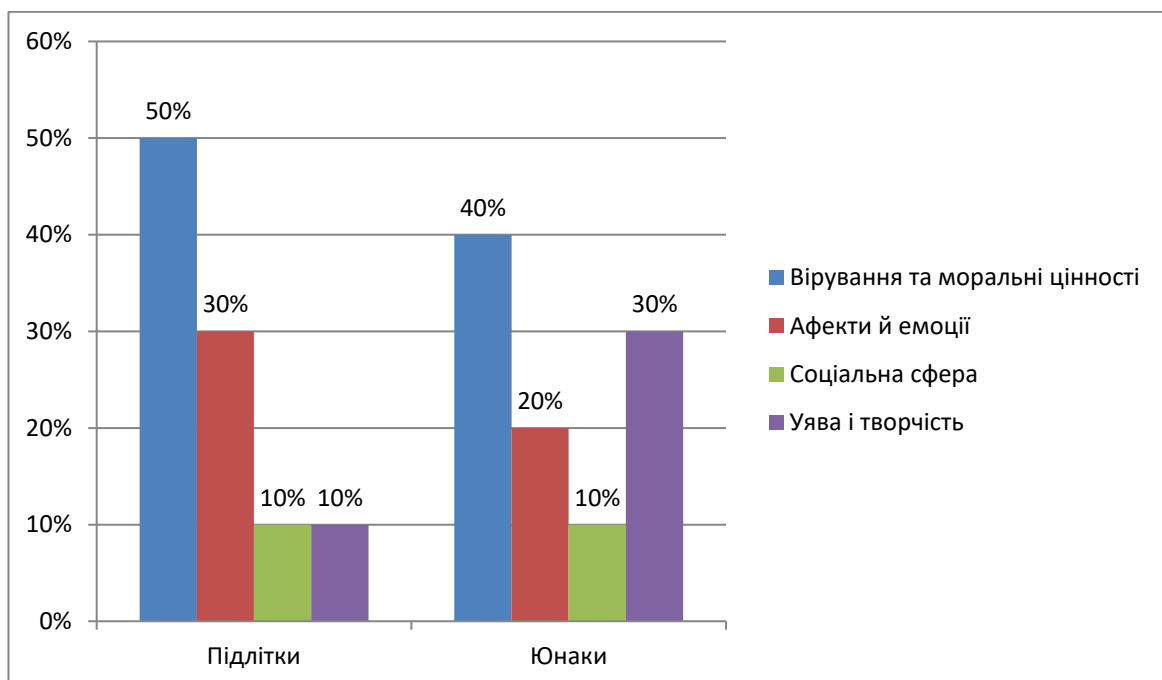


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою «Модель стресодолання BASIC Ph» серед підлітків та юнаків

Отже, за підсумками використання методики «Модель стресодолання BASIC Ph» було відзначено домінування в підлітків та юнаків таких технологій протистояння травматичним чинникам, як вірування та моральні цінності, а також афекти й емоції. Не менш важливим чинником протистояння негативним психотравмівним чинникам були отримані добрі новини, які активізували позитивні емоції та укріплювали витримку, занурення у робочу та навчальну діяльність, заняття спортом тощо.

За підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS були отримані такі показники.

Високий рівень вираженості тривожних і депресивних симптомів було продемонстровано 50% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків. Ці особи дуже важко пережили травматичний досвід, відтак, у них дуже часто виникає зовні немотивована тривога, вони переживають флешбеки, себто повторне переживання травматичної події, учасниками або свідками якої вони були. Учасники дослідження, які продемонстрували високий рівень вираженості тривожних і депресивних симптомів, достатньо гостро реагують на будь-які знаки чи символи, що нагадують їм про досвід психологічної травматизації, і навіть незначна вказівка на це здатна викликати в них депресивний стан.

Середній рівень вираженості тривожних і депресивних симптомів було продемонстровано 40% підлітків та 40% опитаних юнаків. Ці особи загалом стійко сприйняли досвід психологічної травматизації, демонструючи здатність до його рефлексії, проте окремі факти, що супроводжували їхнє життя у несприятливий час, усе ще становлять для них заборонену тему для обговорення, викликаючи тривогу та постаючи каталізатором для виникнення депресивних станів.

Низький рівень вираженості тривожних і депресивних симптомів було продемонстровано 10% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків. У них

досвід переживання травми успішно відрефлексований, і вони не відчують із цього приводу ані підвищеної тривожності, ані приводу для перебування в депресивному стані.

Графічно результати дослідження за підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS серед підлітків та юнаків представлені на рис. 2.2.

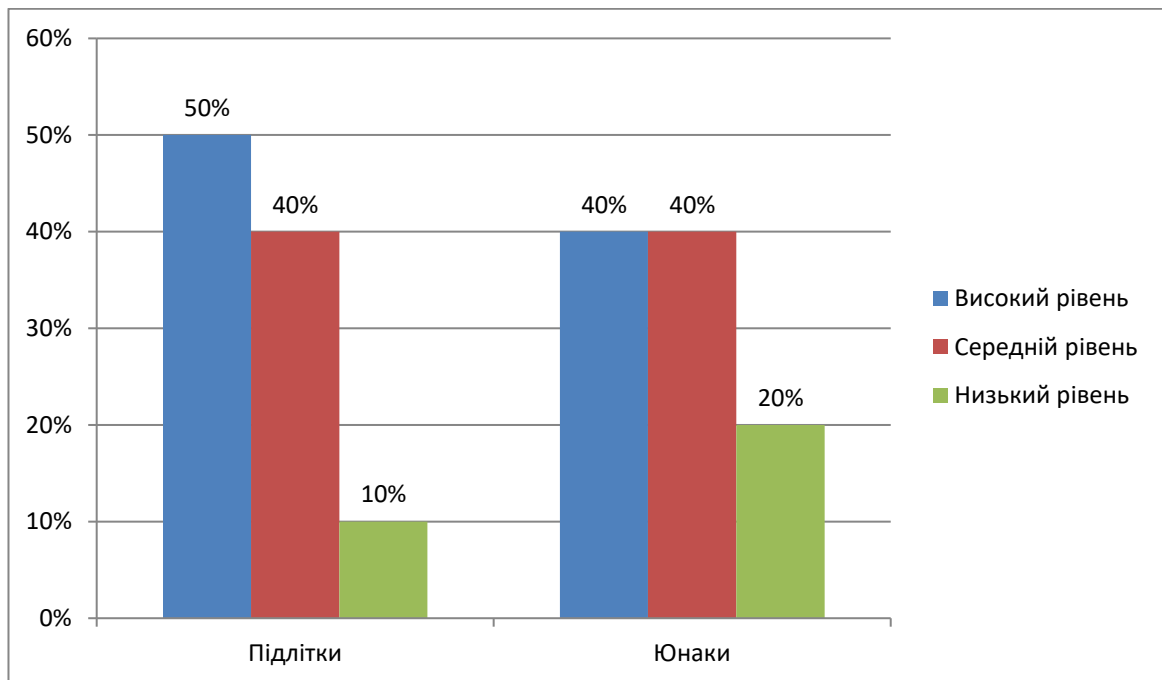


Рис. 2.2. Показники за підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS у підлітків та юнаків

Отже, за підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS можна зробити такі висновки. Переважна більшість підлітків та юнаків продемонстрували домінування високих показників. Це зумовлено тим, що вони дуже важко пережили наслідки отриманої травми, відтак, у них дуже часто виникає зовні немотивована тривога, вони переживають флешбеки, себто повторне переживання травматичної події, учасниками або свідками якої вони були. Учасники дослідження достатньо гостро реагують на будь-які знаки чи символи, що нагадують їм про досвід психологічної травматизації, й навіть незначна вказівка на це здатна викликати в них депресивний стан.

Використання тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволило оцінити окремі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність), які можуть негативно впливати на процес соціалізації, спілкування і в результаті на формування самооцінки, тому потребують діагностики з метою їх своєчасної корекції.

За результатами діагностики тривожності було отримано такі результати.

10% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками тривожності. Для цих осіб характерною постає адекватність самооцінки, здатність протистояти соціальним цінностям та стереотипам, що є сприятливими для зростання негативних емоцій (підозрілості, образи, почуття провини тощо).

30% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками тривожності. Для них характерною є ситуативність вираження показників тривожності залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

60% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками тривожності. Для них характерними рисами постають тяжіння до замкнутості, самозвинувачень, неадекватної оцінки оточуючих людей.

Графічно результати дослідження за шкалою «тривожність» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 2.3.

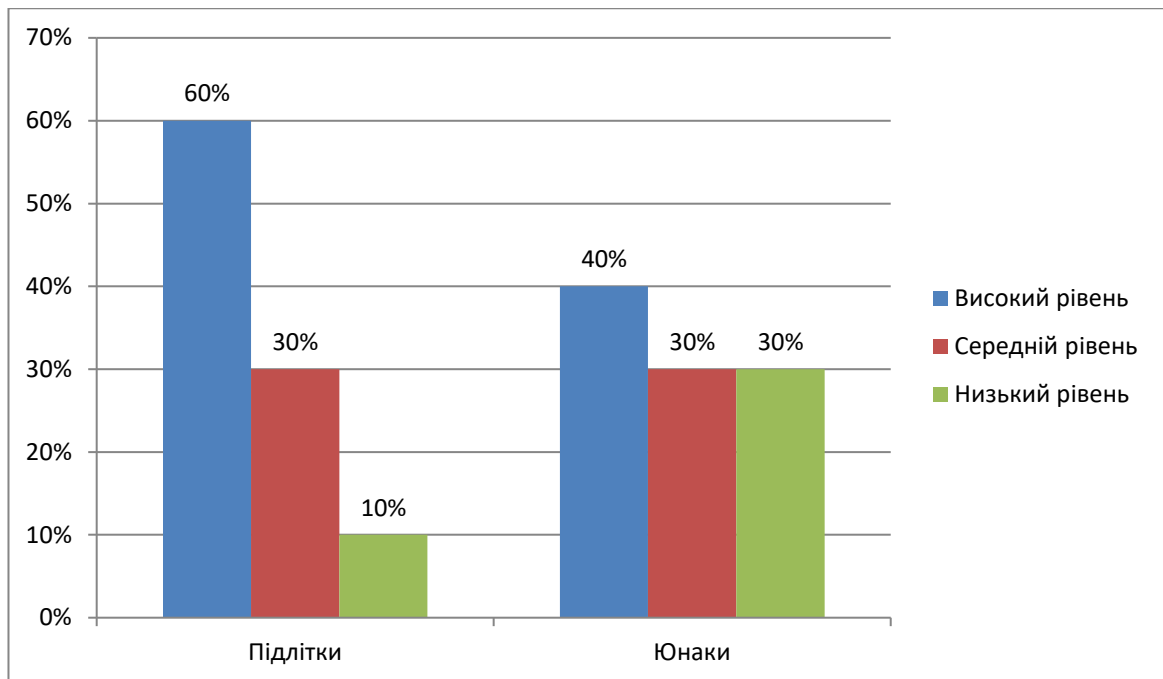


Рис. 2.3. Показники за шкалою «тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків та юнаків

За результатами діагностики фрустрації серед підлітків та юнаків було отримано такі результати.

20% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками фрустрації. Для цих людей характерною постає відсутність схильності до негативних переживань, зокрема, до тривоги, розпачу, роздратування, розчарування.

30% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками фрустрації. Для них характерною є ситуативність вираження показників фрустрації залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

50% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками фрустрації. Для них характерними рисами постають тяжіння до негативних переживань: розчарування, роздратування, тривоги, розпачу.

Графічно результати дослідження за шкалою «фрустрація» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 2.4.

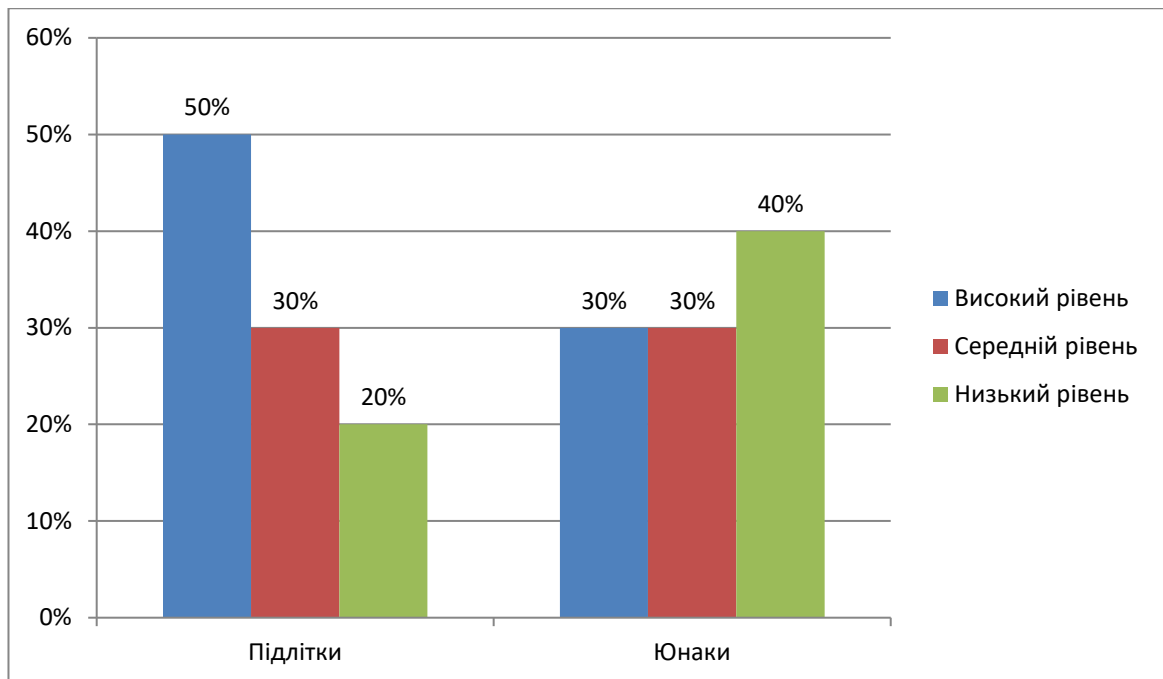


Рис. 2.4. Показники за шкалою «фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків та юнаків

За результатами діагностики агресивності серед підлітків та юнаків було отримано такі результати.

20% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками агресивності. Для них характерним постає намагання максимально уникати будь-яких конфліктних ситуацій, де можливий вияв агресії.

40% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками агресивності. Для них характерною є більша схильність до того, аби виявляти свою агресивність вербально, ніж фізично, також вони надають перевагу перенесенню агресії на неживий предмет, а не на людей.

40% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками агресивності. У поведінці цих людей агресія виявляється у тенденції до здійснення нападів, завдання неприємностей та шкоди людям, тваринам, навколишньому світові.

Графічно результати дослідження за шкалою «агресивність» у підлітків та юнаків представлені на рис. 2.5.

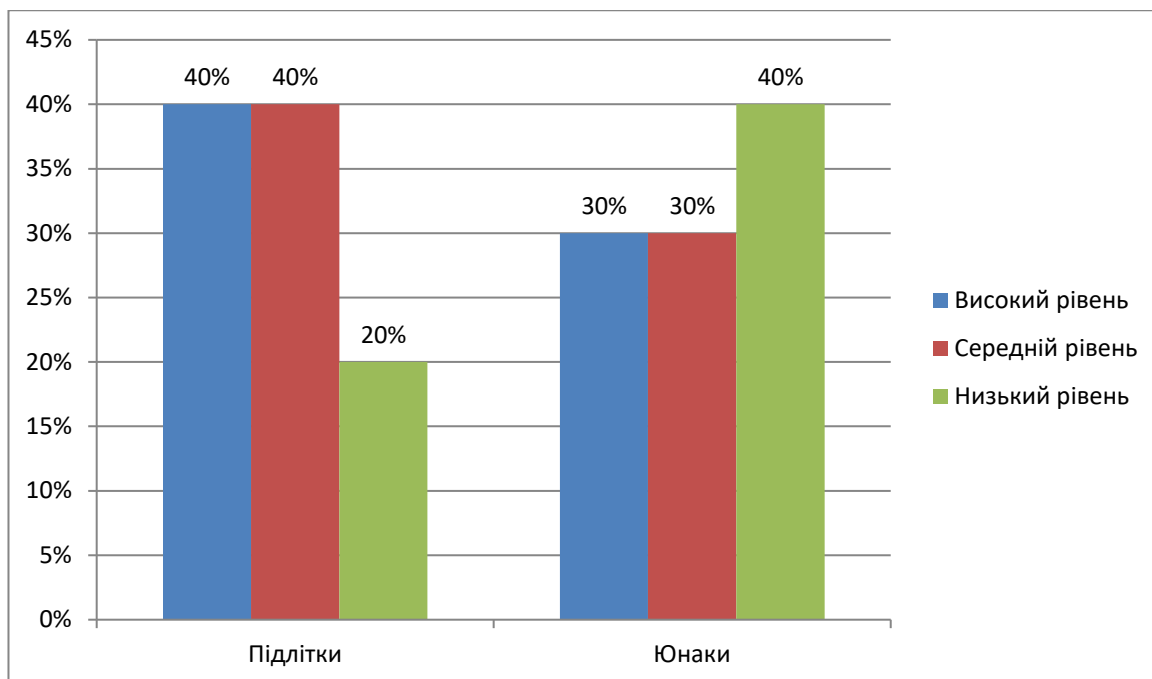


Рис. 2.5. Показники за шкалою «агресивність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків

За результатами діагностики ригідності в підлітків та юнаків було отримано такі результати.

40% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками ригідності. Для них характерною постає пластичність, здатність швидко адаптуватися, здатність до підлаштування до оточуючих обставин.

30% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем ригідності. Для них характерною є ситуативність вираження ригідності залежно від впливу зовнішніх та внутрішніх чинників.

30% опитаних підлітків та 40% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками ригідності. Цей рівень виявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності.

Графічно результати дослідження за шкалою «ригідність» у підлітків та юнаків представлені на рис. 2.6.

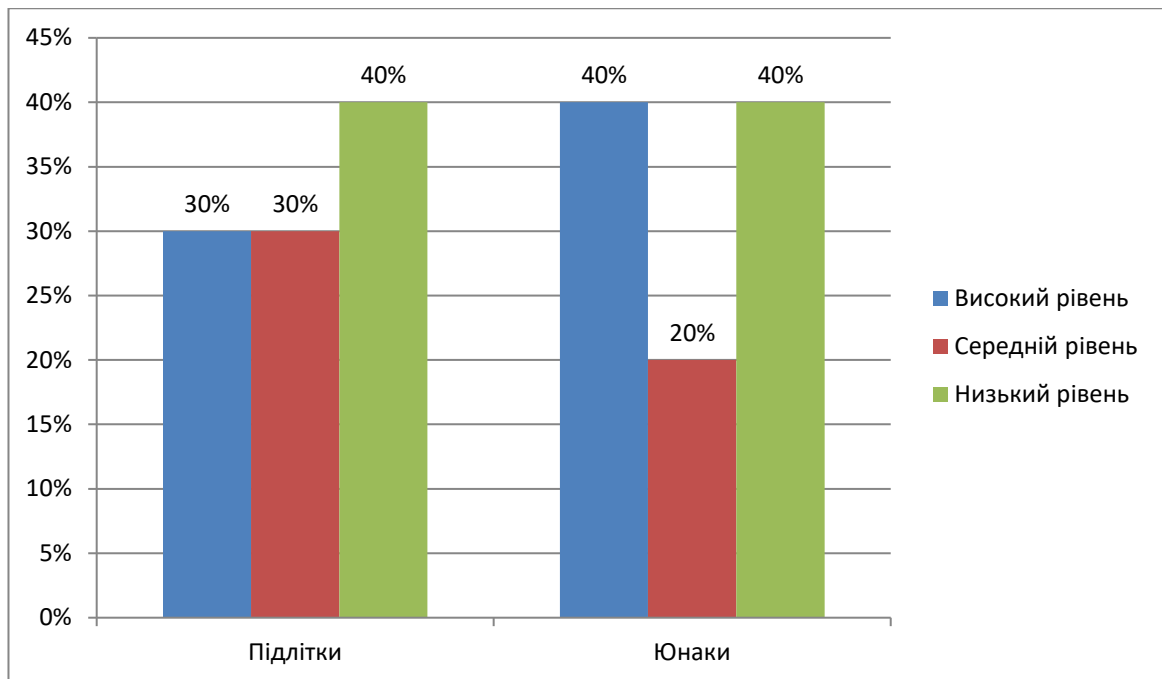


Рис. 2.6. Показники за шкалою «ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків

Отже, за методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків було виявлене домінування високорівневих показників практично за всіма шкалами. Учасники дослідження продемонстрували високий рівень тривожності та фрустрації та ригідності, проте тяжіння до виявів агресивності в них було зафіксоване на середньому рівні, що свідчить, очевидно, про тривалий досвід притлумлення опору кривдникам.

Висновки до розділу 2

Учасниками дослідження стали представники учнівської молоді у віці від 14 до 18 років. Склад учасників дослідження був репрезентований 40 особами (20 підлітків та 20 юнаків) Усі вони на момент проведення дослідження були учнями Дніпровського ліцею № 3 Дніпровської міської ради. Дослідження проводилося в режимі онлайн, шляхом використання сервісу Google Форми.

У дослідженні були використані такі психодіагностичні методики:

1. Анкета «Особливості переживання самотності»;
2. Модель стресодолання BASIC Ph Мулі Лаада;

3. Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS);

4. Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

За підсумками використання анкети було визначено, що переважна більшість як підлітків, так і юнаків переживає самотність, відчуваючи вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, через що вони нездатні встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми.

За підсумками використання методики «Модель стресодолаання BASIC Ph» було відзначено домінування в підлітків та юнаків таких технологій протистояння травматичним чинникам, як вірування та моральні цінності, а також афекти й емоції. Не менш важливим чинником протистояння негативним психотравмівним чинникам були отримані добрі новини, які активізували позитивні емоції та укріплювали витримку.

За підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS можна зробити такі висновки. Переважна більшість підлітків та юнаків продемонстрували домінування високих показників. Це зумовлено тим, що вони дуже важко пережили наслідки отриманої травми, відтак, у них дуже часто виникає зовні немотивована тривога, вони переживають флешбеки, себто повторне переживання травматичної події, учасниками або свідками якої вони були. Учасники дослідження достатньо гостро реагують на будь-які знаки чи символи, що нагадують їм про досвід психологічної травматизації, й навіть незначна вказівка на це здатна викликати в них депресивний стан.

За методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків було виявлене домінування високорівневих показників практично за всіма шкалами. Учасники дослідження продемонстрували високий рівень тривожності та фрустрації та ригідності, проте тяжіння до виявів агресивності в них було зафіксоване на середньому рівні, що свідчить, очевидно, про тривалий досвід притлумлення опору кривдникам.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА З ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОТНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ТА ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Форми психокорекційної роботи з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників самотності в осіб підліткового та юнацького віку

Із метою подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків було розроблено психокорекційну тренінгову програму.

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання самотності підліткам та юнакам;
- розвиток самосвідомості;
- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;
- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;
- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;
- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;
- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;
- розвиток саморефлексії.

Структурні компоненти занять:

Кожне заняття складається із трьох частин: підготовчої, основної, заключної. Підготовча (вступна) частина включає питання стосовно поточного стану учасників та психологічні ігри та вправи, спрямовані на зняття емоційної напруги, створення сприятливої, дружньої атмосфери, психологічного комфорту та безпеки для кожного учасника, а також ритуали вітання та прийняття правил роботи. Ведучий ставить питання, що дозволяють відчутти групу, діагностувати стан учасників, актуалізувати матеріал попередніх занять. Використовуються питання: «Як ви почуваетесь?», «Що нового (хорошого, цікавого) трапилося за цей час?», «Назвіть одну гарну і одну погану подію, яка сталася за цей час?», «Що запам'яталося з попереднього заняття?».

Основна частина, спрямована на формування нових знань та уявлень, набуття нових навичок та установок, конструювання та відпрацювання особистої стратегії поведінки, осмислення здобутого досвіду, формування ціннісно-значущої особистісної концепції взаємодії зі світом, реалізується з використанням розмов психолога, сюжетно-рольових ігор, театральних та творчих етюдів, обговорень тощо.

Заключна частина включає підбиття підсумків, інтелектуальну й емоційну рефлексію і ритуал прощання. Рефлексія торкається питань, які допомагають ведучому та учасникам проаналізувати не лише змістовну частину заняття, але й емоції, думки та поведінку. Ці питання стосуються внутрішньоособистісних процесів, міжособистісної взаємодії, нових почуттів, думок чи поведінки та можливості застосування нових знань. Можуть бути використані такі питання: «Як ви зараз почуваетесь?», «Які почуття ви відчували, коли ділилися з групою своїми переживаннями?», «Як ви вважаєте, що відбувалося сьогодні в групі?», «Що нового ви дізналися?», «Що сподобалося/не сподобалося (потішило, здивувало, засмутило) вас сьогодні на занятті?», «Що хочеться по-іншому зробити після заняття?», «Що ви можете спробувати зробити, щоб змінити свої почуття (поведінка, негативні почуття)?».

Методи та прийоми роботи, що використовуються:

- психогімнастичні вправи;
- рольові ігри;
- групові дискусії;
- малювання.

Принципи роботи:

- повна довіра до учасників протягом усього курсу роботи;
- поважне ставлення, визнання наявності внутрішньої мотивації до самонавчання та розвитку у будь-якого учасника;
- відкритість у спілкуванні з учасниками, готовність завжди надати їм підтримку і в роботі з програмою, і у вирішенні особистісних проблем;
- щирість у висловленні своїх почуттів, емпатична підтримка учасників групи;
- активна участь у груповій взаємодії.

Термін реалізації програми: реалізація заходів програми розрахована на проведення психокорекційних занять протягом 2-3 місяців, 1-2 рази на тиждень, обсяг навчально-тематичного плану – 12 годин.

Очікувані результати реалізації програми:

- зниження сором'язливості та замкненості учасників у формуванні соціальних контактів;
- актуалізація особистісних ресурсів, що перешкоджають розвитку самотності в підлітків та юнаків;
- формування навичок оцінки соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку в ній.

Характерними рисами програми є:

1. Орієнтування на індивідуально-вікові та характерологічні особливості учасників.
2. Реалізація системи розвивальної діяльності, що передбачає регулярне психолого-педагогічне консультування про вікові та індивідуальні

особливості, цілі, завдання, зміст психокорекційної роботи, підтримку та закріплення позитивних змін у поведінці та стані учасників.

Практична значущість програми: заняття спрямовані на надання допомоги учасникам – зниження сором'язливості та замкненості учасників у формуванні соціальних контактів, підвищення стресостійкості учасників, формування навичок оцінки ними соціальної ситуації та прийняття відповідальності за власну поведінку.

Заняття 1. «Вчимося спілкуватися»

Перебіг заняття

Вправа 1. «Дракон хапає свій хвіст».

Вам потрібно стати один за одним, тримаючись руками за плечі. Перший учасник – голова дракона, останній – його хвіст. «Голова дракона» намагається спіймати «хвіст», а той має втекти від неї.

Вправа 2. «Атоми та молекули».

Атоми постійно рухаються і іноді поєднуються в молекули. Число атомів у молекулі буває різне. Воно визначається тим, яку цифру назву. Учасники рухаються залом, і в залежності від цифри, яку називає ведучий, об'єднуються в групи.

Наприкінці гри необхідно назвати таку кількість, щоб вийшло 3-4 команди. (Це необхідно для наступного завдання).

Вправа 3. «Родинна світлина».

Кожна команда отримує картку із завданням, зображуючи сімейний портрет.

- «Королівська родина»
- «Родина всесвітньо відомого науковця»
- «Родина кінозірки».

Потім кожна команда по черзі представляє свій портрет, а решта учасників намагається вгадати, яка сім'я зображена на «родинній світлинці».

Вправа 4. «Гарячий стілець».

Учасники сидять у колі. Ведучий у центрі кола просить змінитися місцями тих учасників, які мають, щось – спільне. Наприклад: поміняйтеся місцями ті, хто працює у дитячому садку.

І останнє завдання, яке ми з вами сьогодні виконаємо. Візьміть чистий аркуш паперу А4, сядьте на місця та закрийте очі. Вам необхідно виконати певну дію з папером, щоб результат у всіх був однаковий. Уважно послухайте інструкцію: Зігніть аркуш навпіл, ще раз навпіл, відірвіть верхній правий кут, відірвіть нижній правий кут. Розплющте очі, що вийшло.

Візерунки вийшли різні, є схожі, але немає однакових. Хоча інструкція була однаковою для всіх.

Вправа 5. Рефлексія (усна, по колу):

- Що корисного ви дізналися на сьогоднішньому тренінгу?
- Чи застосовуватимете ви отримані знання? Де?
- Яке завдання вам сподобалося більше?

Заняття 2. «Боремося із синдромом професійного вигорання»

Перебіг заняття

Вправа 1. «Один до одного»

Вам необхідно буде виконувати завдання дуже швидко. Ви маєте рівно п'ять секунд, щоб вибрати партнера і міцно потиснути йому руку. А тепер я вам говоритиму, якими частинами тіла вам потрібно буде дуже швидко «привітатися» один з одним:

- Права рука до правої руки!
- Спина до спини!

А тепер швидесенько знайдіть собі нового партнера та потисніть йому руку.

Вправа 2. «Привітайте»

Привітайте наступні частини тіла:

- Ліва рука до лівої руки!
- Пліч-о-пліч!

- П'ята до п'яти!

Вправа 3. «Віртуальна подорож»

Слово ведучого: Щоб підняти настрій, я пропоную вам пограти в гру «Віртуальна подорож». Зараз ми з вами по черзі кидатимемо м'яч по колу, повідомляючи тому, кому ви кидаєте м'яч, в яку віртуальну подорож ви його відправляєте. Наприклад, у холодильник, на пальму, на диван, у Стародавню Грецію тощо. Той, хто спіймав м'яч, має назвати три предмети, які він візьме з собою туди, куди його направили.

Вправа 4. «Зустріч»

Включається приємна розслаблювальна музика.

Слово ведучого: А зараз сядьте зручніше. Якщо ви бажаєте відкашлятися, зробіть це зараз. Заплющте очі, прислухайтеся до свого дихання, воно рівне і спокійне. Ваші руки лежать спокійно. Ваші ступні розслаблені. Все ваше тіло відпочиває. Потік часу забирає вас у дитинство, у той час, коли ви були маленькими. Уявіть теплий весняний день, вам 5, 6 або 7 років, уявіть себе в цьому віці, в якому ви краще пам'ятаєте себе....

Зверніть увагу на те, як ви одягнені, який у вас вираз обличчя, настрої. Постарайтеся якомога детальніше себе розглянути.... А зараз настав час повернутися назад у цю кімнату, і коли будете готові, ви розплющите очі.

Обговорення:

Опишіть себе у дитинстві і той образ, який зараз виник у вашій уяві.

Опишіть ваші переживання та враження.

Слово ведучого: Як ви вже зрозуміли, сьогодні ми з вами поїдемо в подорож «Наше дитинство». А зараз я вам показуватиму фотографії кожного нашого учасника, а ви намагатиметеся впізнати його і назвати ім'я.

Демонструються на екрані дитячі фотографії, освітлени розглядають та називають імена.

Вправа 5. «Привіт, вітаю!»

Слово ведучого: Кожен із вас має друзів. Згадаймо, свої дитячі ритуали вітання, яким чином ми віталися зі своїми друзями. Відповіді освітан.

А тепер давайте привітаємось новим способом. Розбійтеся на пари, встаньте навпроти один одного. Я вимовлятиму вірш-вітання, а ви виконуватимете відповідні дії:

Привіт, друже! Вітаються за руку.

Як ти тут? Плескають по плечу один одного.

Де ти був? Смикають за вушко одне одного.

Я нудьгував! Складають руки собі на серце.

Ти прийшов! Розводять руки убік.

Добре! Обіймаються.

Учасники залишаються на своїх місцях (парами).

Вправа 6. «Відвідування зоопарку»

Слово ведучого: У дитинстві ми любили ходити в зоопарк. Ми зараз пограємо у гру «Відвідування зоопарку». Один сідає на стілець, а інший стає позаду нього. Потім міняються місцями.

Я кажу, що слід робити, ви робите. Отже:

У зоопарку ранок. Служники зоопарку чистять граблями доріжки (за допомогою пальців робити по спині рухи зверху донизу, зправа наліво).

Потім відкриваються ворота зоопарку (ребрами долонь проводити праворуч і ліворуч від хребта).

Приходять перші відвідувачі (за допомогою кінчиків пальців «збігати» вниз по спині).

Вони йдуть до вольєра з жирафами і дивляться, як ті радісно стрибають (короткі, але сильні хлопки по спині навхрест).

Поруч загін із левами. Зараз роздають корм, і вони жадібно їдять м'ясо (двома руками м'яти шию і лопатки).

Потім відвідувачі йдуть до пінгвінів, які весело ковзають у воду (повільно провести долоньями вниз по спині поруч із хребтом).

Чутно дикі стрибки кенгуру («тупотіти» кінчиками пальців по спині).

Поруч знаходиться вольєр зі слонами (повільно та сильно натискати кулаками на спину).

А зараз усі йдуть до тераріуму зі зміями. Змії повільно повзають по піску (робити долонею рухи, схожі на зміїні).

Ось і крокодил роззявляє пащу і хапає їжу (коротко і сильно щипати руки та ноги).

Вправа 7. «Струси»

Слово ведучого: Я хочу показати вам, як можна легко і просто привести себе в порядок і позбутися неприємних почуттів. Часом ми носимо у собі великі й маленькі складнощі, що забирає в нас багато сил.

Напевно, кожен із вас бачив, як обтрушується промоклий собака. Вона трясє спиною і головою так сильно, що вся вода бризками розлітається убік.

Ви можете зробити приблизно те саме. Встаньте так, щоб довкола вас було достатньо місця. І почніть обтрушувати долоні, лікті, плечі. При цьому уявляйте, як все неприємне – погані почуття, важкі турботи і погані думки про себе – злітає з вас, як вода з собаки. Потім обтрусіть свої ноги від носків до стегон. А потім потрусіть головою. Буде ще корисніше якщо ви видаватимете при цьому якісь звуки ...

Тепер обтрусіть обличчя і послухайте, як смішно змінюється ваш голос, коли труситься рот. Уявіть, що весь неприємний вантаж з вас спадає, і ви стаєте все бадьорішим і веселішим, ніби заново народилися (всього 30-60 секунд).

Слово ведучого: Я казатиму фразу, а ви продовжите її.

- У дитинстві тато (мама) мене називав (ла).
- У дитинстві я найбільше любила.
- Маленькою я мріяла стати...

А тепер давайте згадаємо найрадісніший день свого дитинства (невелике групове обговорення).

Вправа 8. Рефлексія заняття

Що сподобалось? Що не сподобалось? Що дізналися нового?

Ритуал прощання «Оплески»

Ведучий починає плескати в долоні та підходить до одного з учасників гурту. Потім цей учасник обирає із групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій обирає четвертого тощо. Останньому учаснику аплодує вже вся група.

У дитинстві ми любили солодке, я зараз вам пропоную попиту чай з солодощами.

Заняття 3. «Безлюдний острів»

Перебіг заняття

Вправа 1. «Рукоштовання та уклін»

Учасники вітаються один з одним, використовуючи ритуали привітання, прийняті у різних культурах.

- Зараз ми привітаємо один одного, використовуючи ритуали привітання, які були прийняті в різних культурах. Надаються картки з ритуалами привітання.

обійми та 3-х кратне цілування по черзі в обидві щоки (Україна);

легкий уклін зі схрещеними на грудях руками (Китай);

легкий уклін, долоні складені перед чолом (Індія);

легкий уклін, руки та долоні витягнуті з боків (Японія);

просте рукоштовання і погляд у вічі (Німеччина);

потертися один об одного носами (ескімоська традиція).

Один із учасників починає «коло вітання»: виходить до центру й вітає партнера, що стоїть праворуч. Потім йде за годинниковою стрілкою та по черзі вітає всіх членів групи.

Потім у коло вступає інший учасник, який стоїть праворуч від першого тощо й вітає всіх новим жестом.

Вправа 2. «Про колектив»

По колу назвати, що у колективі подобається найбільше.

Вправа 3. Колективний малюнок «Наш дім»

- Давайте намалюємо для свого колективу будинок, у якому було б усім добре. Для цього кожен учасник підійде до столу та намалює на ватмані лінію

або елемент будинку та його оточення. Те, що вже намальовано, стирати не можна, можна лише домальовувати.

Ведучий починає першим. Крім того, він спонукає учасників малювати не лише частини будинку, а й його внутрішню обстановку, заповнювати простір навколо нього. Можна малювати «скляний» будинок. Все, що роблять учасники, коментується весело та доброзичливо. Кожен має право малювати те, що вважає за потрібне. Завдання виконується до того часу, поки на аркуші залишається місце, а й у «художників» – ентузіазм.

Вправа 4. «Безлюдний острів»

- Ви летите на літаку. Раптом він терпить аварію над островом, де живуть канібали. Острів багатий на дичину, там багато рослинності. Ваша команда має можливість взяти з собою 6 речей з перерахованих, щоб облаштуватися на острові і жити там. Отже, складіть перелік речей, які Ви візьмете із собою (6 шт.).

Миски, кухлі, ложки – 9 кг.

Сигнальна ракетниця – 6 кг.

Географічні карти та компас – 2 кг.

Консерви м'ясні – 20 кг.

Госп. інвентар – 12 кг.

Каністра з питною водою – 20 л.

Аптечка – 7 кг.

Гвинтівка із запасом патронів – 30 кг.

Презервативи та інші засоби контрацепції – 0,5 кг.

Шоколад – 10 кг.

Золото, діаманти – 25 кг.

Великий собака – 55 кг.

Рибальські снасті – 1 кг.

Добірка корисних ігор про все – 15 кг.

Туалетне мило, шампунь – 1 кг.

Теплий одяг – 8 кг.

Сіль, цукор, вітаміни – 9 кг.

Медичний спирт – 10 л.

- Оголосіть перелік речей.

– Хто у вас буде лідером?

- Як розподілятимете обов'язки?

- Як ділитимете їстівні запаси між членами групи?

- Як прийматимете загальне рішення?

- Чи будуть у вашій групі мікрогрупи?

А тепер зробимо висновки щодо ступеня згуртованості колективу.

Вправа 5. «Побажання по колу».

- Побажаймо всім одразу тут присутнім щось приємне. Бажаємо по черзі за годинниковою стрілкою.

Я вам бажаю, щоб Ви завжди з радістю йшли на роботу та отримували велике задоволення від своєї роботи та спілкування із іншими членами колективу!

Заняття 4. «Сонячні зайчики»

Перебіг заняття

Вправа 1. «Чарівний місток» (сенсорна доріжка)

Вітаю, шановні колеги! Учасникам пропонується роззутися і пройти «сенсорною доріжкою» зупиняючись на кожній подушечці, і розповісти про те, які відчуття в них виникають.

Сьогодні ми дізнаємося, що наш знайомий, звичний світ може бути дивовижним та чарівним. У цій таємничій кімнаті звичні речі стають зовсім іншими. Тут можна сховатися в веселку (сухий душ), грати з зоряним світлом (фіброоптичні волокна), спостерігати за жителями підводного царства (бульбашкова колона), сидіти на хмарах (пуфики), лежати на м'якій землі (мати на підлозі) і плавати в кульках (сухий басейн) Але найцікавіше – це те, що речі в нашій кімнаті можуть змінюватися.

Вправа 2. «Відпочинок на морі»

Звуковий супровід вправи: «Шум прибою». Учасники лягають на м'яке покриття для підлоги.

Лягайте зручніше, розслабтеся, щоб ваші руки і ноги відпочивали, і заплющуйте очі. Уявіть, що ми знаходимося на березі ніжно-блакитного океану. Ми лежимо на м'якому теплому пісочку. Вам тепло та приємно...

Теплі легкі промінчики сонечка ніжно гладять вас по обличчю, рукам, ногам, по животу. Дихаємо глибоко, рівно, легко. Теплий лагідний вітерець обдуває все тіло легкою свіжістю. Вам тепло та приємно...

Промінчики теплового сонечка ковзають по шкірі, приємно зігріваючи її. Ви спокійно відпочиваєте та засинаєте...

Дихаємо глибоко, рівно, легко (дати учасникам якомога більше полежати, послухати музику).

Добре ми відпочили, Але вже час вставати! Потягнутися, посміхнутися, всім розплющити очі (хто хоче, може трохи полежати) і підвестися (10 хв.)

Вправа 3. «Казкова квітка»

Вмикається чарівна квітка (лампа з віброволокнами), учасники спостерігають за тим, як змінюються кольори. Для кожного кольору, за допомогою психолога, вигадують чарівну історію. Наприкінці вправи учасникам пропонується по черзі побути казковим вітерцем, який погладить квітку (10 хв.)

Вправа 4. «Щось приємне»

Ведучий: Зараз ви заплющите очі і спробуєте уявити щось дуже приємне, це можуть бути спогади або мрії.

Учасники отримують по аркушу паперу, на підлогу кладуться олівці, пластилін, фломастери.

Із заплющеними очима потрібно вибрати той матеріал, з якого ви хотіли б зобразити свій внутрішній стан. Це можуть бути хитромудрі візерунки, неіснуючі квіти та інше. Слухайте свої внутрішні відчуття, які спрямовуватимуть вашу руку. У процесі роботи олівці не можна міняти.

Вмикають спокійну музику, що розслаблює, Завдання виконується приблизно 10-15 хвилин. Далі за бажанням кожен розповідає про свої враження, відчуття, які вони пережили під час тренінгу, що вони намагалися намалювати на папері. Необхідно припиняти критику, жарти, іронізування над почуттями, що пролунали в формі думок та відчуттів.

Вправа 5. «Зоряна прогулянка»

Ведучий: Зараз я ввімкну макет Всесвіту, яким ми подорожуватимемо. Кожен колір означає ту частину Всесвіту, куди ми з вами прямуємо.

Зараз ми летимо до Зоряної алеї, де можна гуляти серед зірок, що танцюють. Вийти з нашого корабля можна також через спеціальний відсік.

Кожен має знайти найяскравішу для вас зірку (як назвемо планету, хто на ній живе, які вони).

Нам із вами час летіти далі, давайте сядемо в наш корабель. Зараз ми підлітаємо до Веселої планети, щоправда, ми її побачимо через ілюмінатори. Сідайте зручніше і давайте трохи помилуємося прекрасними зірками, подумаємо кожен про своє (5-7 хв.)

Вправа 6. «Космічний сон»

Ведучий: Ми з вами вже дуже далеко відлетіли від нашої планети Земля, тому, щоб повернення не здавалося надто довгим, вам доведеться впасти в космічний сон. Лягайте як вам зручно (учасники лягають на мати), заплющуйте очі і зробіть глибокий вдих через ніс, потім швидкий видих. Ще раз повільний вдих, потім видих.

Звуковий супровід вправи: «Нічна симфонія». Учасники лягають на м'яке покриття для підлоги.

Лягайте зручно, так, щоб ваші руки і ноги відпочивали і закривайте очі. Починається чарівний сон.

Все, ми прилетіли. Тепер ми можемо зійти з корабля. Можете ще якийсь час просто полежати (10-15 хв.).

Вправа 7. «Під дощем»

Учасникам пропонується уявити, що це чарівний дощ, який змиває всі образи, переживання, неприємності. Учасникам по черзі пропонується постояти під дощем.

Вправа 8. «Дерево бажань»

Після чарівного дощу учасникам пропонується пройти до дерева бажання і, заплітаючи вузлик, загадати бажання або просто подумати про щось хороше, коли бажання буде загадане, вузлик потрібно розплести, щоб бажання збулося.

Вправа 9. «Сонячні зайчики»

Звуковий супровід вправи: «Лісові звуки». Учасники лягають на м'яке покриття для підлоги.

Лягайте зручно, так, щоб ваші руки і ноги відпочивали, і заплющуйте очі. Уявіть собі, що ми з вами відпочиваємо на лісовій галявині.

Ми лежимо на м'якій теплій траві, а з неба нам усміхається сонечко. Воно посилає нам своє тепло і лагідно торкається промінчиками. А разом із промінчиками до нас прилетіли пустотливі сонячні зайчики.

Один зайчик стрибнув нам прямо на носик, він дарує нам радість та посмішку. Давайте дуже акуратно погладимо його, щоб не налякати зайчика. З носика зайчик стрибнув на щічку і подарував нам тепло і спокій, погладьте його тихесенько.

Зайчику подобаються наші дотики. Він посидів ще трохи на щоці і стрибнув нам на животик. Ви сподобалися сонячному зайчику і він подарував вам свою спритність та силу.

Давайте подякуємо зайчику і ніжно погладимо його. Настав час прощатися з сонячними зайчиками, помахати їм рукою, розплющте очі і посміхніться один одному.

Я б хотів, щоб кожен із вас поділився своїми враженнями, емоціями, відчуттями, що сподобалося найбільше? До побачення! Бажаю успіхів та вдалого продовження дня!

Заняття 5. «Давайте частіше посміхатися»

Перебіг заняття

Вправа 1. «Привітання»

Учасники встають у коло і, починаючи з ведучого, повинні привітати один одного якимсь незвичайним способом, решта учасників повторює вітання кожного учасника.

Вправа 2. «Пестливе ім'я»

Учасники продовжують стояти у колі. Ведучий тримає м'яч і називає своє ім'я так, як його лагідно називають, і передає м'яч наступному. Так м'ячик повинен побувати в руках кожного учасника, який також називає своє пестливе ім'я.

Вправа 3. «Компліменти»

Стоячи у колі, учасники кидають м'яч один одному та вимовляють компліменти тому учасникові, якому кидають м'яч.

Вправа 4. «Знайди собі подібних»

Учасники під музику пересуваються по колу. Ведучий дає команди:

«Об'єднайтеся в групи ті, у кого однаковий колір волосся»;

«Об'єднайтеся у групи ті, хто має повне ім'я починається однією літерою»;

«Об'єднайтеся у групи ті, хто має однаковий колір очей»;

«Об'єднайтеся в групи ті, хто має день народження в одну пору року»;

«Об'єднайтеся у групи ті, хто любить дітей».

Вправа 5. «Контраргументи»

Учасники на аркуші паперу в лівій колонці розміщують три свої слабкі сторони. На правій стороні навпроти кожного пункту учасник має вказати те позитивне, що може протиставити цьому аргументу. Далі охочі зачитують свої записи та всі обговорюють їх.

Вправа 6. «Павутиння симпатій»

Учасники стоять у колі. Ведучий бере клубок ниток і вимовляючи слова: «Ти мені подобаєшся, тому що ...» передає клубок іншому учаснику, кінчик залишаючи собі, і так клубок повинен опинитися у всіх учасників. У результаті

виходить одне велике павутиння, яке об'єднує всіх учасників загальною симпатією.

Вправа 7. Рефлексія «Кольоровий настрій»

Перед учасниками лежать серця різного кольору.

Пропонується вибрати серце того кольору, який характеризує ваш внутрішній стан, настрої зараз (після проведених вправ). Ведучий зачитує властивості кожного кольору, після чого учасники роблять власний вибір і кладуть серце на загальний піднос. Потім ведучий підбиває підсумок того, який настрій переважає в групі.

Характеристики кольорів:

Чорний – Ви агресивні, роздратовані, випромінюєте негатив.

Коричневий – Ви пригнічені, вам сумно, вага всіх проблем лежить на ваших плечах.

Червоний – Ви перебуваєте в стані збудження, нестримної радості, ейфорії.

Жовтий – Ваш настрій теплий, сонячний, «метелики літають у животі».

Зелений – Стан умиротворення, спокою, розслабленості, душевної рівноваги.

Далі підбивається підсумок всього заняття, учасники діляться своїми відчуттями та враженнями.

3.2. Успішність психокорекційної роботи з подолання наслідків впливу соціально-психологічних чинників самотності в осіб підліткового та юнацького віку

Для визначення успішності проведеної психокорекційної програми було повторно використано ті самі методики, що й на констатувальному етапі дослідження.

За підсумками використання анкети «Особливості переживання самотності» було отримано такі результати. Для переважної більшості як підлітків (40%), так і юнаків (50%), які були учасниками дослідження,

характерним стало домінування ознак, пов'язаних із відсутністю ознак самотності. Для 30% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків характерною постала наявність ознак, співвідносних із відчужуючим типом самотності. Для 30% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків домінантними стали результати, співвідносні з дифузною самотністю. Для 10% опитаних юнаків за підсумками діагностики домінантними стали показники, співвідносні з дисоційованою самотністю.

Результати повторного використання анкети «Особливості переживання самотності» представлені на рис. 3.1.

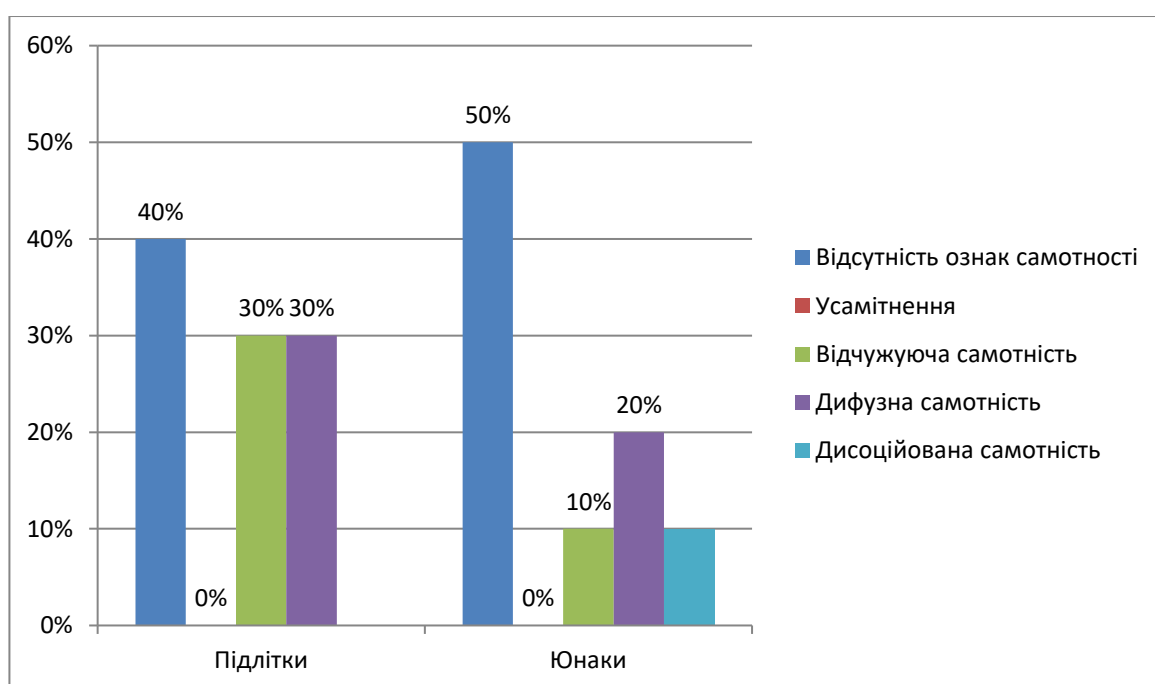


Рис. 3.1. Результати повторного використання анкети «Особливості переживання самотності» у групах підлітків та юнаків

Отже, за підсумками повторного використання анкети було визначено, що після участі в психокорекційній програмі переважна більшість як підлітків, так і юнаків відзначається відсутністю помітних ознак переживання самотності, відповідно, можна говорити про ефективність проведеної роботи.

За підсумками повторного використання методики «Модель стресодолання BASIC Ph» було отримано такі результати.

Технологія протистояння травматичним чинникам, виражена шкалою В (Вірування та моральні цінності), була обрана 30% підлітків та 20% юнаків.

20% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків назвали доміантною стратегією протистояння негативним психотравмівним чинникам афекти й емоції (шкала А). 30% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків відзначили, що для них під час перебування у психотравмівній ситуації ключовою стала така стратегія, як соціальна сфера (шкала S). 20% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків відзначили, що для них найефективнішою стала така стратегія подолання наслідків переживання психотравмівних чинників стала уява і творчість (шкала І).

Графічно результати повторного дослідження за методикою «Модель стресодолання BASIC Ph» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 3.2.

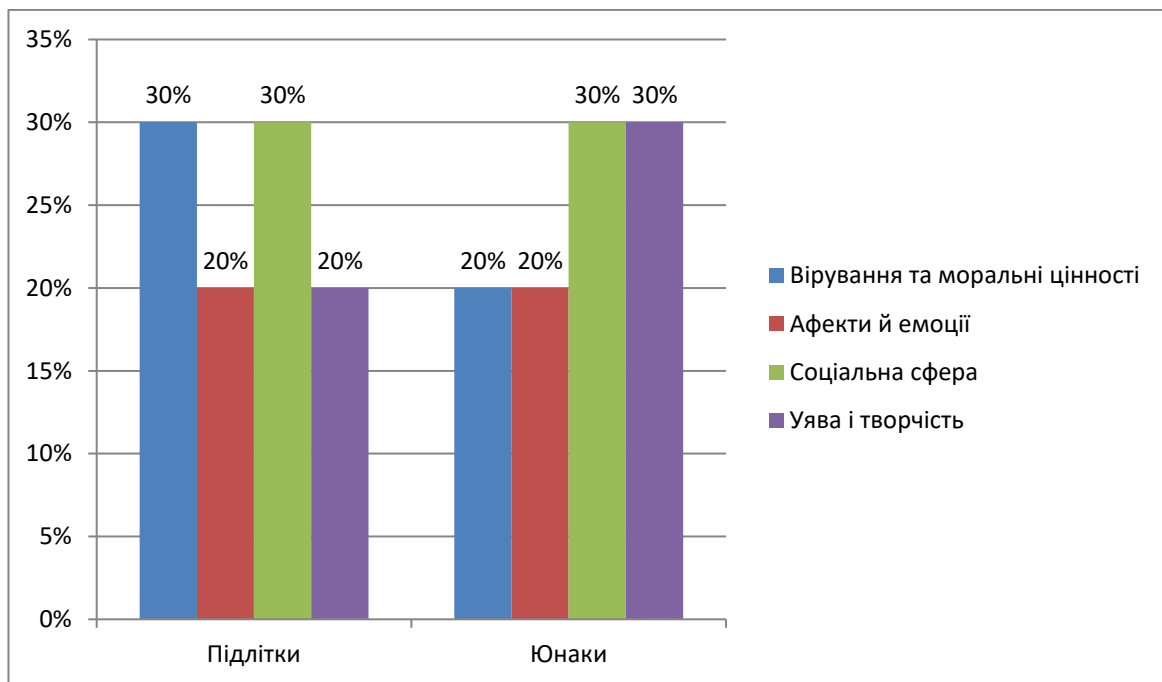


Рис. 3.2. Результати повторного дослідження за методикою «Модель стресодолання BASIC Ph» серед підлітків та юнаків

Отже, за підсумками повторного використання методики «Модель стресодолання BASIC Ph» було відзначено відзначено суттєві зміни у виборі провідних технологій протистояння травматичним чинникам. Якщо раніше учасники дослідження у своєму протистоянні травматичним чинникам керувалися переважно ірраціональними настановами та моральними

імперативами, то після участі у психокорекційній програмі вони стали більше орієнтуватися на побудову соціальної взаємодії, актуалізацію власної творчої діяльності.

За підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS були отримані такі показники.

Високорівневими показниками вираженості тривожних і депресивних симптомів відзначилися 30% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків. Середньорівневими показниками вираженості тривожних і депресивних симптомів відзначилися 30% підлітків та 30% опитаних юнаків. Низькорівневими показниками вираженості тривожних і депресивних симптомів відзначилися 40% опитаних підлітків та 50% опитаних юнаків.

Графічно результати дослідження за підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS серед підлітків та юнаків представлені на рис. 3.3.

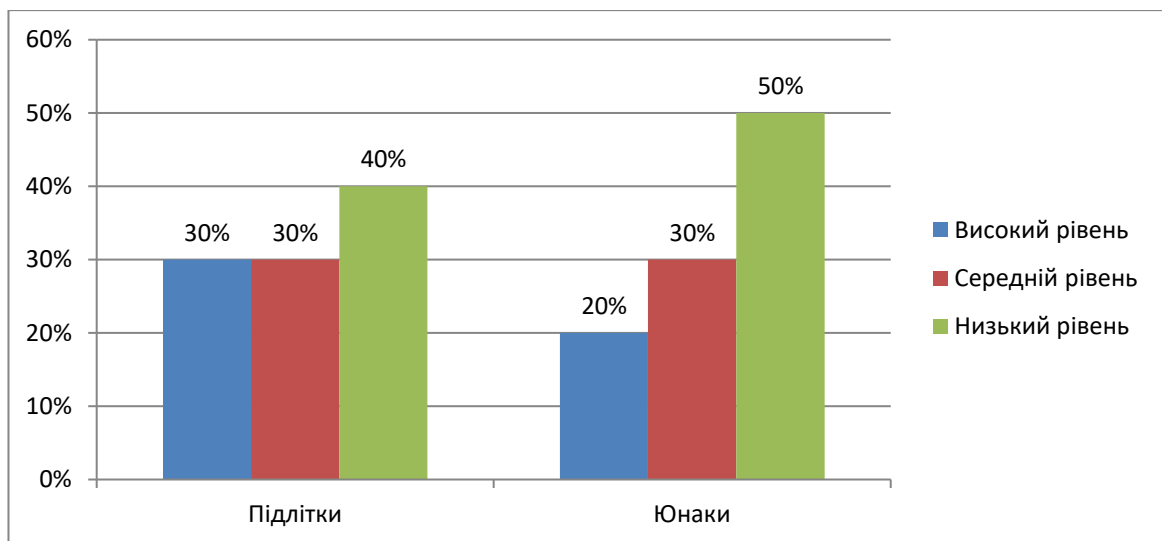


Рис. 3.3. Показники за підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS у підлітків та юнаків

Отже, за підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS можна зробити висновки про покращення поточного психічного стану переважної більшості підлітків та юнаків. Вони демонструють зниження показників схильності до переживання тривоги й депресії, зокрема, в них значно рідше виникає немотивована тривога, а також

менш гострим стало реагування на знаки й символи, що раніше нагадували їм про травматичні чинники, викликаючи депресивний стан.

.Повторне використання тесту «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка принесло такі результати за шкалою тривожності.

40% опитаних підлітків та 50% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками тривожності. 30% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками тривожності. 30% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками тривожності.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «тривожність» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 3.4.

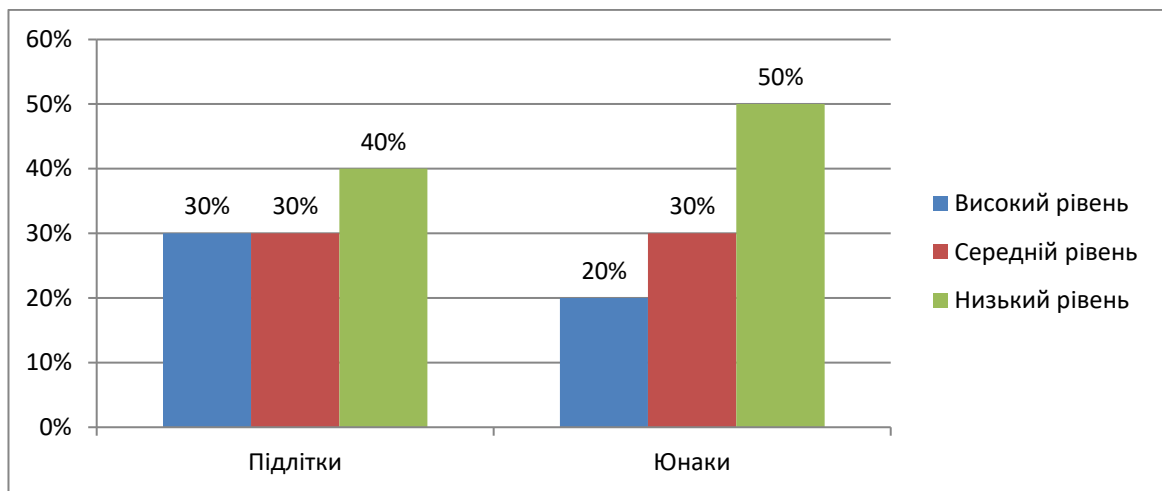


Рис. 3.4. Показники повторного дослідження за шкалою «тривожність» за методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків та юнаків

Повторна діагностика фрустрації серед підлітків та юнаків дозволила отримати такі результати.

40% опитаних підлітків та 60% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками фрустрації. 40% опитаних підлітків та 30% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками фрустрації. 20% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками фрустрації.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «фрустрація» серед підлітків та юнаків представлені на рис. 3.5.

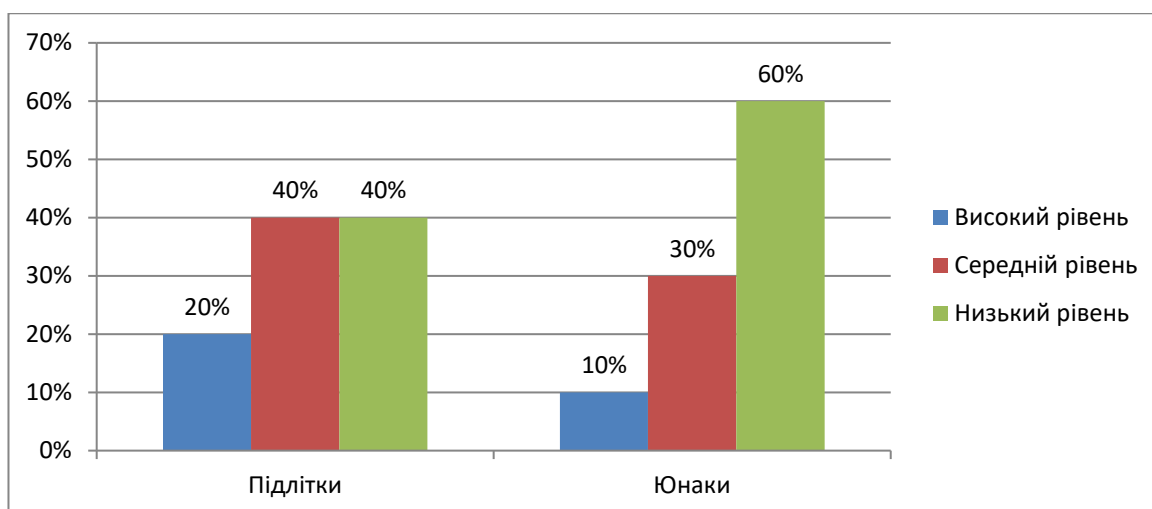


Рис. 3.5. Показники повторного дослідження за шкалою «фрустрація» за методикою «Самооцінка психічних станів» серед підлітків та юнаків

Повторна діагностика агресивності серед підлітків та юнаків принесла такі результати.

50% опитаних підлітків та 70% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками агресивності. 40% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками агресивності. 10% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками агресивності.

Графічно результати повторного дослідження за шкалою «агресивність» у підлітків та юнаків представлені на рис. 3.6.

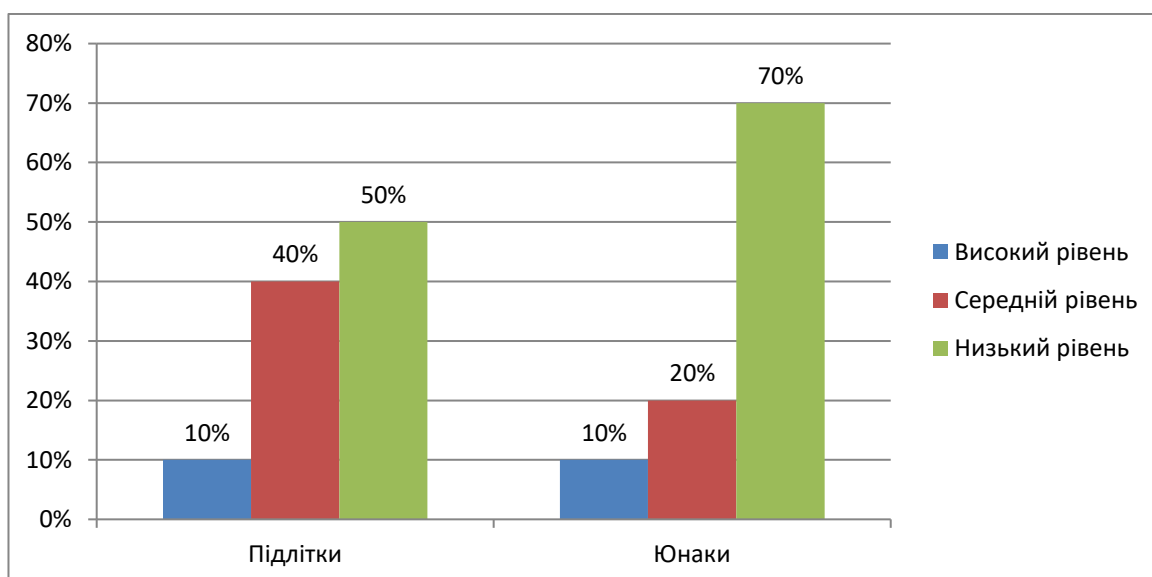


Рис. 3.6. Показники повторного дослідження за шкалою «агресивність» за

методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків

Повторна діагностика ригідності в підлітків та юнаків було отримано такі результати.

70% опитаних підлітків та 70% опитаних юнаків характеризувалися низькорівневими показниками ригідності. 20% опитаних підлітків та 20% опитаних юнаків характеризувалися середньорівневими показниками ригідності. 10% опитаних підлітків та 10% опитаних юнаків характеризувалися високорівневими показниками ригідності. Графічно результати повторного дослідження за шкалою «ригідність» у підлітків та юнаків представлені на рис. 3.7.

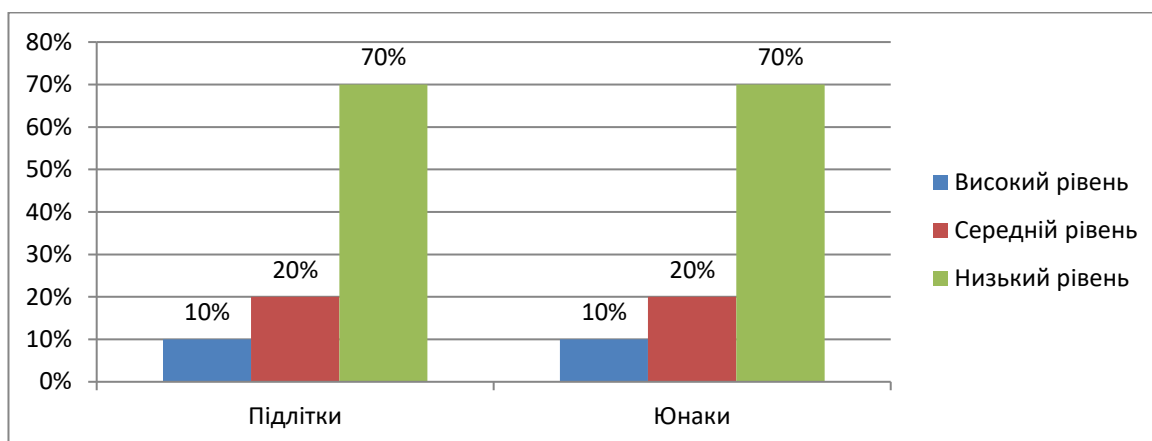


Рис. 3.7. Показники повторного дослідження за шкалою «ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» у підлітків та юнаків

Отже, за підсумками повторного послугування методикою «Самооцінка психічних станів» в підлітків та юнаків було виявлено наявність суттєвих змін порівняно з результатами первинної діагностики. Так, в учасників дослідження значно знизилися показники тривожності та фрустрації, вони стали менш агресивними й ригідними, що, безперечно, свідчить про ефективність їхньої участі в роботі психокорекційної програми.

Висновки до розділу 3

Із метою подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків було розроблено психокорекційну тренінгову програму.

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання самотності підліткам та юнакам;
- розвиток самосвідомості;
- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;
- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;
- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;
- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;
- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;
- розвиток саморефлексії.

За підсумками повторного використання анкети було визначено, що після участі в психокорекційній програмі переважна більшість як підлітків, так і юнаків відзначається відсутністю помітних ознак переживання самотності, відповідно, можна говорити про ефективність проведеної роботи.

За підсумками повторного використання методики «Модель стресодолавання BASIC Ph» було відзначено суттєві зміни у виборі провідних технологій протистояння травматичним чинникам. Якщо раніше учасники дослідження у своєму протистоянні травматичним чинникам керувалися переважно ірраціональними настановами та моральними імперативами, то після участі у психокорекційній програмі вони стали більше орієнтуватися на побудову соціальної взаємодії, актуалізацію власної творчої діяльності.

За підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії HADS можна зробити висновки про покращення поточного психічного стану переважної більшості підлітків та юнаків. Вони демонструють зниження показників схильності до переживання тривоги й депресії, зокрема, в них значно рідше виникає немотивована тривога, а також менш гострим стало реагування на знаки й символи, що раніше нагадували їм про травматичні чинники, викликаючи депресивний стан.

За підсумками повторного послугування методикою «Самооцінка психічних станів» в підлітків та юнаків було виявлено наявність суттєвих змін порівняно з результатами первинної діагностики. Так, в учасників дослідження значно знизилися показники тривожності та фрустрації, вони стали менш агресивними й ригідними, що, безперечно, свідчить про ефективність їхньої участі в роботі психокорекційної програми.

ВИСНОВКИ

1. Розглянувши поняття «самотність» як соціально-психологічний феномен, можна зробити висновок, що самотність у підлітковому та юнацькому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Основні групи причин виникнення самотності у підлітків та юнаків: низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим; особливості віку як кризового в житті особистості; особливості мікросоціуму, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

2. Підлітковий вік характеризується бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної практики дитини, що необхідно враховувати при розгляді проблеми стійкості до стресів. Ця проблема пов'язана зі стратегіями, що передбачають активні форми подолання стресу, які можуть бути знайдені в аналізі психічних та соціальних механізмів реагування на стресор.

Ознаками нормального розвитку особистості в юнацькому віці є життєве самовизначення, розвиток планів на майбутнє, активний пошук себе й експериментування в різних ролях, становлення світогляду і прийняття на себе лідерських функцій. У випадку ж негативної ідентичності, за умови незрілості або ціннісної невизначеності, що поєднуються із певним рівнем лідерських якостей, харизми, можливе формування лідера-бунтаря або лідера з асоціальною спрямованістю поведінки

Визначивши особливості суб'єктивного переживання самотності, ми дійшли до висновку, що особливості переживання та темпи проходження самотності залежать від індивідуальних особливостей людини. Отже, вчасне

виявлення появи відчуття самотності та відчуження, і особливо з'ясування їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

3. Аналіз результатів емпіричного дослідження соціально-психологічних чинників самотності особистості в осіб підліткового та юнацького віку показав наступне. Було визначено, що переважна більшість як підлітків, так і юнаків переживає самотність, відчуваючи вияви тривожності, емоційного або особистісного відчуження від оточуючих, через що вони нездатні встановлювати близькі психоемоційні стосунки з іншими людьми.

Відзначено домінування в підлітків та юнаків таких технологій протистояння травматичним чинникам, як вірування та моральні цінності, а також афекти й емоції. Не менш важливим чинником протистояння негативним психотравмівним чинникам були отримані добрі новини, які активізували позитивні емоції та укріплювали витримку, занурення у робочу та навчальну діяльність, заняття спортом тощо.

Переважна більшість підлітків та юнаків продемонстрували домінування високих показників за підсумками використання госпітальної шкали тривоги і депресії. Це зумовлено тим, що вони дуже важко пережили наслідки отриманої травми, відтак, у них дуже часто виникає зовні немотивована тривога, вони переживають флешбеки, себто повторне переживання травматичної події, учасниками або свідками якої вони були. Учасники дослідження достатньо гостро реагують на будь-які знаки чи символи, що нагадують їм про досвід психологічної травматизації, й навіть незначна вказівка на це здатна викликати в них депресивний стан.

Учасники дослідження продемонстрували високий рівень тривожності та фрустрації та ригідності, проте тяжіння до виявів агресивності в них було зафіксоване на середньому рівні, що свідчить, очевидно, про тривалий досвід притлумлення опору кривдникам.

4. Із метою подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків було розроблено психокорекційну програму з подолання

наслідків впливу соціально-психологічних чинників переживання самотності в осіб підліткового та юнацького віку.

Мета програми: подолання негативних наслідків переживання самотності у підлітків та юнаків.

Завдання програми:

- допомога в пошуку шляхів подолання самотності підліткам та юнакам;
- розвиток самосвідомості;
- формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції;
- сприяння усвідомленню власних ціннісних ієрархій;
- формування навичок подолання стресу та протистояння психологічному тиску;
- усвідомлення впливу своїх дій на оточуючих.

Основні змістовні лінії програми:

- психологічні механізми встановлення позитивного контакту з іншими людьми;
- розвиток самопізнання та самосвідомості як умови успішної взаємодії з самим собою та навколишнім світом;
- розвиток емоційної компетентності, емоційного інтелекту;
- розвиток саморефлексії.

За підсумками повторного використання анкети було визначено, що після участі в психокорекційній програмі переважна більшість як підлітків, так і юнаків відзначається відсутністю помітних ознак переживання самотності, відповідно, можна говорити про ефективність проведеної роботи.

За підсумками повторного використання методики «Модель стресодолання BASIC Ph» було відзначено суттєві зміни у виборі провідних технологій протистояння травматичним чинникам. Якщо раніше учасники дослідження у своєму протистоянні травматичним чинникам керувалися переважно ірраціональними настановами та моральними імперативами, то після участі у психокорекційній програмі вони стали більше

орієнтуватися на побудову соціальної взаємодії, актуалізацію власної творчої діяльності.

За підсумками повторного використання госпітальної шкали тривоги і депресії можна зробити висновки про покращення поточного психічного стану переважної більшості підлітків та юнаків. Вони демонструють зниження показників схильності до переживання тривоги й депресії, зокрема, в них значно рідше виникає немотивована тривога, а також менш гострим стало реагування на знаки й символи, що раніше нагадували їм про травматичні чинники, викликаючи депресивний стан.

За підсумками повторного послугування методикою «Самооцінка психічних станів» в підлітків та юнаків було виявлено наявність суттєвих змін порівняно з результатами первинної діагностики. Так, в учасників дослідження значно знизилися показники тривожності та фрустрації, вони стали менш агресивними й ригідними, що, безперечно, свідчить про успішність їхньої участі в роботі психокорекційної програми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. серія психологічна. 2012. Вип. 2(1). С. 3-11. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2\(1\)](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2012_2(1)). (дата звернення: 15.06.2024)
2. Апішева А. Уявлення сучасних підлітків та юнаків про поняття "дружба". *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2015. Вип. 1. С. 52-57
3. Бедан В.Б. Автономність і переживання самотності: емпіричний пошук співвідношення їх показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 14 травня 2015 р.). ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2015. С. 103-109.
4. Бедан В.Б. Переживання самотності у співвідношенні з соціальним інтелектом студентів психологів. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 446-448.
5. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 Одеса, 2018. 21 с.
6. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. м.Одеса, 17-18 травня 2018 р. Одеса, 2018. С.204-209.
7. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (46). Сєверодонецьк, 2018. С. 30-41.

8. Бедан В.Б. Життєстійкість як чинник схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія* Том 23. Випуск 2 (48). Одеса, 2018. С. 23-33.

9. Бондарчук О., Пінчук Н. Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 28-43.

10. Бринза І. В., Бедан В.Б. Особливості самоставлення та переживання самотності в юнацькому віці. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (Одеса, 23 травня 2013 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: Ледарук, 2013. С. 119-126.

11. Бринза І.В. Бедан В.Б. Співвідношення між показниками екзистанційних ресурсів та переживанням самотності в юнацькому віці. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. №4. С. 7-10.

12. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 44-55.

13. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Електронна версія. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_1_

14. Бушуєва Т. Взаємозв'язок особистісних особливостей та копінг-стратегій жінок у період дорослішання. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. 2017. Вип. 8. С. 41–46., с. 45.

15. Варава Л.В. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2009. 21 с.

16. Вейс Р. С. Питання вивчення самотності. К., 1989. С. 114-128.

17. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Одеса, 2018. № 9. С. 65–71.
18. Гащук К. Г. Психологічні особливості переживання самотності в різні вікові періоди. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 66 с.
19. Голота Б. М. Самотність у життєвому світі особистості: соціокультурний вимір: дис... канд. філос. наук: 09.00.04. Харківський національний ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2004. 17 с.
20. Грановська О. Я. Переживання самотності особистістю в подружньому житті: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2012. 240 с.
21. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 25-28.
22. Єфімова А. Методологічні аспекти дослідження соціально-психологічної адаптації вимушених мігрантів. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 26. С. 62-75.
23. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Теорія та практика психологічних тренінгів. К.- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2019. 209 с.
24. Кандиба М. О. Психологічні аспекти відношення жінок до самотності та її вплив на особистість: зб. наук. пр. / за ред.: С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський, 2012. С. 431-439.
25. Калашникова Л. В. Усамітнення в житті юнака. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 28-31.
26. Карамушка, Л. М., Снігур, Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та

організації. *Актуальні проблеми психології*. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Вип. 1 (55). С. 23–30.

27. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31-33.

28. Кордунова Н. О., Ричко Ю. Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування та виклики сучасності*. Матеріали VIII науково-практичної інтернет-конференції (з міжнародною участю) (10-12 грудня 2021 р., м. Луцьк). Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 101-106.

29. Кулаєва Т. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. *Kyiv Journal of Modern Psychology and Psychotherapy*. 2022. Вип. 4. С. 56-65.

30. Кулаєва Т. Психологічна програма сприяння конструктивному переживанню самотності в дорослому віці. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2023. Вип. 25. С. 70-83.

31. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 39-42.

32. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... кандидата психол.наук : 19.00.03 Київ, 2010. 184 с.

33. Левченко Л. Ю. Проблема самотності: гендерний контекст: автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.04. Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2007. 20 с.

34. Ліствіна Д. С. Особистісні чинники переживання самотності в юнацькому віці. Київ: Національний авіаційний університет. 2023. 62 с.

35. Лущикова Д. В. Психологічні складові схильності особистості до самозмінювання: дис ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2009. 223 с.

36. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. 2020. Випуск 14. С. 136-143.

37. Максименко Ю., Морозова-Йоханнесен О. Психологічні особливості особистісних змін переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Норвегії). *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2022. №5 (69). С. 90-97.

38. Малімон В. Самотність людини в сучасному інформаційному суспільстві. *Молодий вчений*. 2019. Вип. 8 (72). С. 178-182.

39. Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 42-45.

40. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.

41. М'ясоїд П.А. Психологічне пізнання : історія, логіка, психологія. Київ: 2016. 560с

42. Олійник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсон, 2016. 216 с.

43. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*, 2021. № 7 (253). С. 32-35.

44. Пагава О.В. Соціально-психологічні особливості подолання чоловічої самотності: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.05. Луганськ, 2014. 20 с.

45. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Серія: Психологія. № 5. С. 5–10.
46. Подоляк Н.М. Індивідуально-психологічні особливості асертивності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2014. 202 с.
47. Подоляк Н. М. Особливості асертивності осіб, які схильні до переживання самотності різного типу. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 219-231
48. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. 2013, С. 207– 214.
49. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві: *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, №2(8) 2013. 212 с.
50. Психологічний словник / за ред. В.І. Войтка. Київ: 2015. 215 с.
51. Рассел Д. Вимір самотності. *Наукова збірка*. 2018. С. 45-47
52. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
53. Саннікова О.П. Схильність особистості до психологічного подолання суб'єктивно складних ситуацій. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 42-49.
54. Саннікова О.П. Макроструктура особистості: психологічний опис. *Наука і освіта*. 2013. №7. С. 7-12.
55. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб.

матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.

56. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.

57. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Функціональна спрямованість переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.

58. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. №5 2018. С. 5-18.

59. Сіляєва В.І. Психологічне вивчення та корекція образу Я у самотніх жінок: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 Харків, 2004.

60. Степаненко Н. Феноменологія, структурно-динамічні та функціональні особливості саморегуляції особистості. *Соціальні та поведінкові науки: управління та адміністрування*. 2024. Вип. 28. С. 98-112.

61. Філатова О. В. Проблема самотності в ситуації вимушеної ізоляції як умова розвитку депресивних станів у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2021. №11, С. 212-219.

62. Федотова Т. Переживання морального дистресу особистістю: теоретичне осмислення проблеми. *Psychological Prospects Journal*, 2022. Вип. 40. С. 180–193.

63. Яшкіна Д. Д. Життя соло під час пандемії COVID-19: міжнародний досвід соціологічних досліджень. *Український соціологічний журнал*. 2021. Вип. 25. С. 49-60.

64. Brennan T. Loneliness at Adolescence Ed. L.A.Peplau & Perlman. A Wiley Interscience Publication, 1982. pp. 269-290.
65. Bowman C.C. Loneliness and social change. *Am. J. Psychiat.* 1957. N 112. P.194-198
66. Buecker S., Ebert T., Götz F. M., Entringer T. M., Luhmann, M. In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. *Social Psychological and Personality Science*. 2021. Vol. 12 (2). P. 147-155
67. Chen L., Alston M., Guo W. The influence of social support on loneliness and depression among older elderly people in China: Coping styles as mediators. *Journal of Community Psychology*. 2019. Vol. 47 (5). P. 1235–1245.
68. Derlega, V. J., & Margulis, S. T. 1982. Why loneliness occurs: The interrelationship of social psychological and privacy concepts. In L.A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*: 152-164. New York: Wiley.
69. DiTomaso E. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA) Enrico DiTomaso, Barry Spinner 2015. Vol.14, #1. pp.127- 134.
70. Lau J., Shariff R., Meehan A. Are biased interpretations of ambiguous social and non-social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour Research and Therapy*. 2021. Vol. 140. P. 103-129.
71. Luchetti M., Lee J. H., Aschwanden D., Sesker A., Strickhouser J. E., Terracciano A., Sutin A. R. The trajectory of loneliness in response to COVID-19 *The American psychologist*. 2020. No. 75 (7). P. 897–908.
72. Moore J. A. Loneliness: Personality, Selfdiscrepancy and demographic variables. Unpublished doctoral dissertation. York University, 1972.
73. Nowland R., Thomson G., McNally L., Smith T., Whittaker K. Experiencing loneliness in parenthood: a scoping review. *Perspect Public Health*. 2021. Vol. 141 (4). P. 214-225.

74. Pop L.M., Iorga M., Iurcov R. Body-Esteem, Self-Esteem and Loneliness among Social Media Young Users. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. Vol. 19(9). P. 50-64
75. Rokach A., Sha'ked A., Ben-Artzi E. Loneliness in Intimate Relationships Scale (LIRS): Development and Validation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19. P. 129-170.
76. Slater P.E. The pursuit of loneliness. American culture at the breaking point. Boston: Beacon, 1976. 316p.
77. Weiner B., Russell D., Leiman D. Affective consequences of causal ascriptions. *New directions in attribution research* (vol. 2). Hillsdale, N.J.: Erlbaum, 1978
78. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p.
79. Young J. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. *Peplau L.A. and Perlman D. (Eds.). Loneliness*. 1978. P. 379-405.
80. Zilboorg G. Loneliness *Atlantic Monthly*. January, 1938. P.45-54.

Всього джерел – 80

Джерел за останні десять років - 52

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 7 (66, 67, 69, 70, 71, 73, 75)

Джерел українських авторів за останні десять років – 45 (2-9, 12-14, 17,18, 21-23, 25-31, 34, 36-39, 41-47, 50, 51, 53, 55-58, 60-63)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Особливості переживання самотності»

Призначення анкети: діагностика особливостей переживання самотності.

Інструкція до анкети: вам пропонується 10 питань і 4 варіанти відповідей на кожне з них. Оберіть той варіант, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе

№	Питання	Варіанти відповідей			
		завжди	часто	іноколи	ніколи
1	Чи буває таке, що ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?				
2	Чи виникає у вас думка, що по-справжньому ви нікому не потрібні?				
3	Чи буває у вас відчуття власної покинутості, самотності у світі?				
4	Чи відчуваєте ви брак дружнього спілкування?				
5	Чи буває у вас відчуття гострого суму за чимось, що безповоротно минуло, було навіки втрачене?				
6	Чи відчуваєте ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, які не дають можливості справжнього людського спілкування?				

7	Чи наявне у вас відчуття власної залежності від інших людей?				
8	Чи здатні ви зараз до справжнього співпереживання горя іншої людини?				
9	Чи буває так, щоб успіх або везіння іншої людини викликало у вас відчуття своєї неповноцінності, жаль через власні невдачі?				
10	Чи відчуваєте ви в собі достатній резерв можливостей для того, аби самостійно вирішувати життєві завдання?				

Обробка та інтерпретація результатів анкетування

Відповідям випробуваного приписуються такі бали: завжди – 4, часто – 3, інколи – 2, ніколи – 1.

Ключ:

0-9 балів – людина не переживає зараз самотність;

10-19 балів – неглибоке переживання можливої самотності;

20-28 балів – глибоке переживання актуальної самотності;

29-40 балів – дуже глибоке переживання самотності, зануреність у цей

стан.

Матеріали до методики «Модель стресодолання BASIC Ph»

Інструкція щодо заповнення: згадайте, коли ви відчували сильний стрес. Що ви робите, щоб впоратися з цим станом? Що допомагає вам найліпше, а що — незначною мірою? Позначте, наскільки часто ви користуєтеся тим чи тим способом, щоб впоратися зі стресом.

Опитувальник

№	Твердження	Ніколи (0)	Рідко (1)	Іноді (2)	Періодично (3)	Часто (4)	Майже завжди (5)	Завжди (6)
1	Я здаюся і покладаюся на долю у розв'язанні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, приміром плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки в людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, наприклад уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб переконатися, що у мене є найліпший варіант розв'язання проблеми							
6	Я їм або сплю менше/більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю у власні сили і здатність долати перешкоди							

8	Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб — через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я спілкуюся з друзями по телефону							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або казки — як спосіб пошуку розв'язання проблеми							
11	Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею, наприклад прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»							
14	Я не тримаю почуття всередині й звільняюсь від них через плач, сміх або крик							
15	Я намагаюся знайти підтримку в друга або членів моєї сім'ї							
16	Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком							
18	Я використовую вправи для релаксації							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							

20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу							
22	Я згадую часи, коли мені було ліпше, ніж зараз, або думаю про час, коли все зміниться на краще							
23	Насамперед, я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається							
24	Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю							
25	Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію							
26	Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії							
27	Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись							
28	Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб							
29	Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і якщо змога							

	— обираю найліпший із них							
30	Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю							
31	Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»							
32	Я даю вихід власним емоціям							
33	Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюсь отримати відповідь							
34	Я мрію та думаю про ліпші часи, уявляю їх							
35	Я намагаюся знайти розв'язання проблеми у найліпший спосіб, з тих, які знаю, обмірковую кожен з них							
36	Я виходжу з дому або намагаюся бути активним (-ою), аби позбутися надлишку енергії							

Перенесіть бали у таблицю відповідно до номера твердження. Порахуйте кількість балів за кожним блоком і впишіть її в останньому рядку. Так ви визначите домінантні ресурсні канали. А також ті, які слід розвивати, аби впевнено виходити зі стресових ситуацій.

В (віра і цінності)	А (емоції)	S (соціальний)	I (уява)	С (пізнання і думка)	Ph (фізіологія і діяльність)
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

31	32	33	34	35	36
----	----	----	----	----	----

Додаток В

Матеріали до методики

«Госпітальна шкала тривоги та депресії (HADS)»

Інструкція щодо заповнення: прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе на минулому тижні. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Опитувальник

1.Т Я відчуваю напруженість, мені не по собі.

- 3 Весь час.
- 2 Часто.
- 1 Час від часу, іноді.
- 0 Зовсім не відчуваю.

2.Д Те, що раніше приносило мені велике задоволення, і зараз викликає у мене таке ж почуття.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Це зовсім не так.

3.Т Я відчуваю страх, здається, ніби щось жахливе може ось-ось статися.

- 3 Безумовно це так, і страх дуже сильний.
- 2 Це так, але страх не дуже сильний.
- 1 Іноді, але це мене не турбує.
- 0 Зовсім не відчуваю.

4.Д Я здатний розсміятися і побачити в тій чи іншій події смішне.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише в дуже малому ступені це так.
- 3 Зовсім не здатний.

5.Т Неспокійні думки крутяться у мене в голові.

- 3 Постійно.
- 2 Велику частину часу.
- 1 Час від часу і не так часто.
- 0 Тільки іноді.

6.Д Я відчуваю бадьорість.

- 3 Зовсім не відчуваю.
- 2 Дуже рідко.
- 1 Іноді.
- 0 Практично весь час.

7.Т Я легко можу сісти і розслабитися.

- 0 Безумовно це так.
- 1 Напевно, це так.
- 2 Лише зрідка це так.
- 3 Зовсім не можу.

8.Д Мені здається, що я почав все робити дуже повільно.

- 3 Практично весь час.
- 2 Часто.
- 1 Іноді.
- 0 Зовсім ні.

9.Т Я відчуваю внутрішнє напруження або тремтіння.

- 0 Зовсім не відчуваю.
- 1 Іноді.
- 2 Часто.
- 3 Дуже часто.

10.Д Я не стежу за своєю зовнішністю.

- 3 Безумовно це так.
- 2 Я не приділяю цьому стільки часу, скільки потрібно.
- 1 Може бути, я став менше приділяти цьому уваги.
- 0 Я стежу за собою так само, як і раніше.

11.Т Я відчуваю непосидючість, немов мені постійно потрібно рухатися.

- 3 Безумовно це так.
- 2 Напевно, це так.
- 1 Лише в деякій мірі це так.
- 0 Зовсім не відчуваю.

12.Д Я вважаю, що мої справи (заняття, захоплення) можуть принести мені почуття задоволення.

- 0 Точно так само, як і зазвичай.
- 1 Так, але не в тій мірі, як раніше.
- 2 Значно менше, ніж зазвичай.
- 3 Зовсім так не вважаю.

13.Г У мене буває раптове відчуття паніки.

- 3 Дуже часто.
- 2 Досить часто.
- 1 Не так уже часто.
- 0 Зовсім не буває.

14.Д Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо чи телепрограми.

- 0 Часто.
- 1 Іноді.
- 2 Рідко.
- 3 Дуже рідко.

“Ключ”

Субшкала Г –“тривога”: непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13.

Субшкала Д –“депресія”: парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Критеріями оцінки даних за HADS є: 0 – 7 балів – норма; 8 – 10 балів – виражена тривога/депресія; 11 і вище – клінічно виражена тривога/депресія.

Матеріали до методики

«Тест Г. Айзенка на самооцінку психічних станів»

Інструкція щодо заповнення: прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви себе відчуваєте. Не думайте надто довго щодо кожного твердження, оскільки Ваша перша реакція буде завжди найвірнішою.

Опитувальник

№ з/п	Психічні стани	Під ход ить	Не дуже підх одит ь	Не підход ить
		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 переносити 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 відчуваю 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			
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 реаую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожно з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - *тривожність*;

II - 11-20-те питання - *фрустрація* (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III - 21-30-те питання - *агресивність*;

IV - 31-40-ве питання - *ригідність* (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0-7 балів - ригідності нема;

8-14 балів - середній рівень;

15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.