

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

Кафедра психології

Ліпіна Єлізавета Віталіївна

УДК 159.922-042.72

Кваліфікаційна робота

Чинники самотності в період підліткової та юнацької кризи»

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Ліпіна Є.В.

Науковий керівник Живоглядов Юрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ДОРΟΣЛІШАННЯ ТА КРИЗИ	7
1.1. Самотність як психологічний феномен	7
1.2. Психологічні зміни особистості під час дорослішання	14
1.3. Кризові періоди дорослішання та їх вплив на самотність.....	23
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ДОРΟΣЛІШАННЯ ТА КРИЗИ	32
2.1. Організація та методи дослідження	32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	39
Висновки до розділу 2	71
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ САМОТНОСТІ В ПЕРІОД ДОРΟΣЛІШАННЯ ТА КРИЗИ	74
3.1. Індивідуальне консультування зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи	74
3.2. Тренінг зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи.....	78
Висновки до розділу 3	90
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дорослішання – це період інтенсивних змін у фізичному, емоційному, соціальному та когнітивному розвитку. Дорослішання супроводжується пошуком власного місця у світі, встановленням нових соціальних зв'язків та визначенням особистої ідентичності. В цей період індивідуалістичність та незалежність поступово виходять на передній план. Крім того, в процесі дорослішання людина стикається з переосмисленням свого життя, цінностей та життєвих цілей. Це може бути складним процесом, особливо у контексті відсутності підтримки та розуміння з боку оточуючих.

Однією з проблем періоду дорослішання є самотність, яка може виникати з різних причин, таких як відчуття відчуження, відсутність близьких друзів або розчарування у відносинах. Страх перед відштовхуванням і невпевненість також можуть сприяти відчуттю самотності.

Вивчення проблеми самотності в період дорослішання має кілька ключових причин, що підкреслюють її актуальність. По-перше, самотність може мати серйозний вплив на психічне здоров'я молодих людей. Недостатня соціальна підтримка може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. По-друге, період дорослішання є важливим часом для соціальної адаптації. Самотність може ускладнити цей процес, утруднюючи встановлення здорових соціальних зв'язків індивіда з оточуючими його людьми. По-третє, молоді люди, які відчувають сильну самотність, можуть шукати компенсацію у негативних формах поведінки, таких як вживання наркотиків, алкоголю, агресія або ризиковані сексуальні зв'язки. Вивчення цих зв'язків може допомогти розробити стратегії попередження негативних наслідків. Нарешті, розуміння причин та наслідків самотності в період дорослішання може сприяти розробці ефективних програм та інтервенцій для підтримки молодих людей, що може включати психологічну підтримку, соціальні програми, групову терапію та інші методи,

спрямовані на зменшення самотності та покращення психічного благополуччя молодого покоління.

Враховуючи важливість періоду дорослішання та його вплив на психічне здоров'я особистості, проблема самотності може набувати особливого значення, адже вона може негативно впливати на благополуччя особистості. Тож, розуміння природи самотності, її впливу на особистість, що дорослішає, є надзвичайно важливим для психологічної науки та практики.

Проблемі самотності присвячено значну кількість наукових робіт. Зокрема, зазначеній проблемі приділяли увагу Я. Башманівська [2], Н. Більчук [5], А. Бугайцова [7], Н. Гусейнова [15], О. Кібенко [25], В. Кізіма [26], О. Кулешова [30], М. Мовчан [35; 36], О. Помазова [44], Л. Стасенко [57], Н. Хамітов [63], Х. Chen [71], R. J. Coplan [72-74], E. Galanaki [75], E. Moustakas [76] та інші. В свою чергу, досліджували самотність в період дорослішання К. Гуйван [14], С. Доскач [19], О. Калюга [22], Л. Магдисюк [33], М. Миронець [34], В. Овсяннікова [41], Р. Попелюшко [45] та інші.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості переживання особистістю самотності.

Предмет дослідження: чинники та особливості переживання самотності в контексті підліткової та юнацької кризи.

Мета дослідження: визначити чинники та особливості переживання самотності в періоди підліткової та юнацької кризи.

Завдання дослідження:

- здійснити огляд літератури з проблеми самотності в контексті підліткової та юнацької кризи;
- оцінити виразність переживання самотності у осіб підліткового та юнацького віку як представників періодів дорослішання та кризи;
- вивчити психологічні чинники переживання самотності в періоди підліткової та юнацької кризи, зокрема, властивості особистості, важливі для адаптації в соціумі та регуляції поведінки, та їхні уявлення про себе та світ;

– скласти рекомендації щодо здійснення психологічної роботи зі зниження проявів самотності у осіб в період підліткової та юнацької кризи.

Гіпотези дослідження:

– переживання самотності у осіб, що переживають підліткову та юнацьку кризи, має як загальні, так і специфічні ознаки;

існує зв'язок між переживанням особами підліткового та юнацького віку самотності та властивостями їхньої особистості, важливими для адаптації в соціумі та регуляції поведінки, та їхнім уявленнями про себе та світ, що впливають на мислення, емоційні стани та поведінку.

Методи дослідження:

– теоретичні: аналіз літературних джерел, їх синтез, порівняння, узагальнення та класифікація;

– емпіричні: «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон), «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (О.М. Осін, Д.А. Леонт'єв), «Шкала соціальної та емоційної самотності» (SELSA) (Е. Томасо), «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (співробітники Фрайбурзького ун-ту; адаптація А.А. Крилова та Т.І. Ронгінського); «Шкала базисних переконань» (Р. Янов – Бульман);

– методи математичної обробки даних: методи описової статистики, методи непараметричної статистики (критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз за методом Спірмена).

Надійність та вірогідність результатів дослідження визначаються репрезентативністю вибірки, узгодженістю теоретичної моделі явища, що досліджується, з методами його дослідження, застосуванням методів, які відповідають предмету, меті та завданням дослідження.

Новизна дослідження полягає у розкритті структурного компонента такого відомого явища, як самотність, в контексті дорослішання та кризи, а також у розробці комплексу методик, що дозволяють дослідити заявлену проблему.

Теоретичне значення дослідження полягає в системному аналізі та розгляді психології самотності в контексті дорослішання та кризи. Дослідження враховує психологічні підходи до розуміння самотності, фактори, які впливають на її формування під час дорослішання, а також кризові етапи, що можуть поглиблювати це явище. Таким чином, теоретична складова роботи має вагомий внесок в розвиток сучасної психології, розширюючи розуміння впливу дорослішання та кризових моментів на психологію самотності.

Практичне значення роботи. Аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження проявів самотності в період дорослішання надає можливість розширити теоретичний базис в даній галузі психології. Розробка методичних рекомендацій щодо здійснення психологічної роботи зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи допомагає поглибити розуміння практичних аспектів впливу психологічної підготовки на зниження рівня самотності у цей період.

Отримані результати можуть бути використані психологами та соціальними працівниками, які працюють з особами, що переживають підліткову та юнацьку кризи, та зацікавлені у отриманні нових фактів, що стосуються досліджень особистості.

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та висновків до кожного з них, загального висновку, списку літератури та додатків. Обсяг роботи (без списку використаних джерел та додатків) складає 91 сторінку. У роботі 9 рисунків та 6 таблиць. Список літератури складається з 79 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ДОРΟΣЛІШАННЯ ТА КРИЗИ

1.1. Самотність як психологічний феномен

Перші спроби вивчення самотності спостерігаються ще в античній філософії. Зокрема, Платон і Аристотель, два видатних давньогрецьких філософи, розглядали самотність як негативне явище. Вони вважали, що людина є соціальним істотою, тому самотність може викликати страждання і негативно впливати на її психічний та емоційний стан. Платон пропонував розв'язання проблеми самотності через насолоду товариськістю і взаємодією з іншими людьми. Він вважав, що через спілкування та обмін ідеями людина може знайти радість і задоволення, яке компенсує відчуття самотності. Аристотель також вважав, що людина знаходить щастя у спілкуванні з іншими. Він підкреслював важливість дружби і соціальних зв'язків для досягнення щасливого та повноцінного життя [15].

В подальшому інтерес до проблеми самотності виявляли й інші філософи. Так, наприклад, Б. Паскаль, один з найвидатніших філософів Нового часу, висловлював глибокі міркування щодо самотності людини перед світом. Його уявлення були наслідком роздумів над природою людини та її відношенням до космосу і Бога. Він вважав, що людина є самотньою перед безмежністю Всесвіту, особливо у світлі нових наукових відкриттів про просторову безконечність. Його релігійно-філософські переконання підкреслювали, що без Бога людина відчуває себе нікчемною та самотньою. Саме віра у Бога. На його думку, має важливе значення, оскільки вона надає людині надію на безсмертя та визначає сенс її життя. За Паскалем, віра у Бога визволяє людину від самотності та надає їй внутрішню гармонію [57].

У філософії А. Шопенгауера людина розглядалася як самотня не лише через її внутрішню природу, але і через волю до існування. Філософ вважав, що воля до життя, яка породжує відчуження, робить кожну людину самотньою

у своєму шляху життя. При цьому він був впевнений, що самотність та страждання є необхідними атрибутами існування, причому самотність породжує страждання, а страждання є фундаментальною ознакою людського буття. Відмова від волі до життя, як спосіб звільнення від самотності, не є достатньою, оскільки самотність існує у просторі особистості [36].

В творчості І. Гете та Ф. Ніцше ідея самотності грає значну роль, але вони розглядають її з різних точок зору та в контексті власних філософських уявлень. І. Гете у своїх творах, зокрема у «Фаусті», розглядав самотність як необхідний елемент індивідуалізації та духовного розвитку. Образ Фауста виступив символом вічної людської трагедії, який відчуває себе відокремленим від звичайного світу і шукає виходу за його межі. Самотність Фауста відображає його боротьбу з традиційними моральними нормами та прагнення досягти вищих цілей. З іншого боку, у філософії Ф. Ніцше самотність розглядалася як необхідна умова для самовдосконалення та досягнення вищих цілей. Образи Заратустри та Надлюдини стали символами іронічної самотності, яка супроводжує пошук нових цінностей та переосмислення традиційних уявлень про людське існування. Отже, як для Гете, так і для Ніцше, самотність виступала як необхідна умова для духовного розвитку та досягнення вищих цілей. Обидва філософи підкреслювали важливість індивідуальності та самовираження у світі, навіть якщо це означає відчуття відокремленості від інших [63].

У філософії С. К'еркегора самотність розглядалася як результат виходу людини за межі буденності, у світ героїв та геніїв. Він розрізняв два типи людей: героїв, які можуть позбавити геніїв їхньої самотності, та геніїв, які дають героям сюжети для творчості, що виштовхують їхню самотність. Геній, на думку К'еркегора, направлений переважно у минуле та є генієм пригадування. Пам'ять генія пробуджує героя до нового буття, звільняючи його від самотності, що народжена стихією часу. Людина з безсмертною душею та вічною пам'яттю може знайти виходи з самотності завдяки вірі та

любові, які дозволяють їй знайти зв'язок з іншими та виходи зі свого внутрішнього відчуження [5].

Отже, філософські дослідження дозволили розглядати самотність як складний феномен, що включає духовні, соціальні та емоційні аспекти. Вони визначали різноманітні фактори, які спричиняють самотність людини, і запропонували різні шляхи подолання цього стану, включаючи віру, любов, творчість та пошук нових цінностей.

Активне вивчення феномену самотності припало на ХХ століття. Це було пов'язане з кількома факторами. Одним з них виступив швидкий технологічний розвиток та індустріалізація, які призвели до значних змін у соціальній структурі суспільства. Масова міграція з сільських районів до міст, зростання урбанізації і втрата традиційних спільнотних зв'язків стали причиною виникнення відчуття відчуження та самотності у багатьох людей. Другим фактором була зміна уявлень про індивідуальність та особистість, що відбувалася під впливом розвитку психології та філософії. Зростання інтересу до вивчення психіки людини та її внутрішнього світу спонукало дослідників вивчати феномен самотності як складову психічного здоров'я та соціальної адаптації. Крім того, події світових війн, політичні та економічні кризи цього століття також вплинули на зростання почуття відчуження та самотності серед людей, які втратили стабільність у своєму житті та відчули втрату соціальних зв'язків [2; 25; 44; 48].

Самотність пов'язувалася з більш внутрішнім і більш стародавнім поняттям «самота», що відображало стан трагічної відокремленості від людського співжиття, викликаний зовнішніми обставинами, такими як втрата близьких або природні катастрофи. Проте, на відміну від самотності, яка є зовнішньою і не обраною свідомо, самота ще не досягає рівня самотності і не піддається саморефлексії. Самота сприймається як ситуація, з якої хочеться втекти, уникнути її. Вона відчувається як зовнішній фактор, що обтяжує існування. В свою чергу, самотність – це стан, що відображає глибинне усвідомлення і внутрішню згуртованість, якої не має

у самоті. Самотність перевищує просто фізичну відокремленість і стає внутрішнім досвідом, який відображається через категорію буття, а не лише перебування [63; 79].

Сьогодні явище самотності є широко поширеним та відомим. Доведено, що відчуття самотності може виникати на різних етапах життя. Психологи досліджують цей феномен з різних точок зору. Вони розглядають його як психічний стан (згідно з Є. Є. Роговою, Р. С. Немовим), як явище, що виникає через недостатнє спілкування та порушення соціальних зв'язків (за твердженням І. С. Кона, У. Садлера), або як відчуття, що виникає при усвідомленні розходження між власною позицією та соціальними очікуваннями (за словами К. Роджерса, Е. Пепло). Проте в психології відсутнє чітке та єдине визначення поняття дефініції «самотність» [26].

М. Мовчан вказує на існування низки різних теоретичних підходів до вивчення самотності в сучасній науці. Серед них дослідницею виділяються:

- соціологічна модель: аналізує самотність з погляду соціальних структур та взаємодії людей у суспільстві, звертає увагу на роль і вплив соціальних чинників на виникнення та динаміку самотності;
- феноменологічна модель: спрямована на вивчення особистого досвіду самотності та її сприйняття, аналізує внутрішні емоції та почуття особи, яка переживає самотність;
- психодинамічна модель: висвітлює внутрішні конфлікти та психічні процеси, які можуть призвести до почуття самотності, орієнтована на психічні аспекти та внутрішню динаміку особистості;
- інтимна модель: зосереджена на вивченні міжособистісних відносин та їх впливу на виникнення чи подолання самотності;
- загальносистемна модель: розглядає самотність як частину загальної системи, включаючи різні аспекти, такі як екологічні, економічні та культурні фактори;

– інтеракціоністська модель: акцентує увагу на взаємодії між особистістю та оточуючим середовищем, включаючи соціальні та психологічні аспекти;

– когнітивна модель: аналізує, як мислення та переконання можуть впливати на почуття самотності, зосереджується на когнітивних процесах;

– екзистенціальна модель: розглядає самотність через призму осмислення життя, пошуку сенсу та існування, звертається до екзистенціальних аспектів людського існування [35; 37].

Більшість з зазначених моделей концентруються на тлумаченні самотності як відсутності або дефіциту соціальних зв'язків з оточуючим світом, таких як друзі, партнери чи люди загалом. Проте існують і позитивні підходи до розуміння природи самотності.

В свою чергу, можна виділити декілька основних підходів, які тісно пов'язують внутрішньо-особистісне переживання індивідом самотності із соціальним оточенням:

1. Самотність як відсутність або обмеження комунікації та спілкування з іншими людьми, відчуження від навколишнього світу. В рамках зазначеного підходу самотність розглядається як стан, коли особа відчуває відсутність емоційної або соціальної підтримки, і їй бракує зв'язку з іншими. Самотність може виникати з різних причин, таких як втрата близької людини, географічна відстань від родини та друзів, низька самооцінка чи соціальна ізоляція. Важливо при цьому усвідомлювати різницю між фізичною віддаленістю та емоційною відсутністю, адже особа може перебувати в оточенні інших людей, але водночас відчувати себе самотньою через відсутність глибокого зв'язку або розуміння. Наприклад, Р. Вейс розрізняє емоційну та соціальну самотність, які виникають з відсутності інтимних або соціальних зв'язків.

2. Самотність може виникати як наслідок соціально-економічної моделі суспільства. Згідно цього підходу, сучасні економічні та соціальні фактори можуть впливати на рівень самотності у суспільстві. Високий робочий тиск та швидкий темп життя можуть обмежувати можливості для утримання міцних

соціальних зв'язків. Економічна нестабільність може сприяти відчуттю відчуження та тривоги. Міграція через пошуки роботи може розривати родинні зв'язки, викликаючи відчуття віддаленості та самотності. Технологічний прогрес, хоча забезпечує засоби віртуального спілкування, також може сприяти відчуттю віртуальної взаємодії, яка не завжди замінює особистий контакт. Соціальні норми та стереотипи також можуть грати роль у формуванні соціальних зв'язків, впливаючи на можливості людей знаходити спільні мови та отримувати підтримку. Так, наприклад, К. Сводер прийшов до висновку, що у країнах з ринковою економікою наявна тенденція індивідуалізації. Спираючись на численні дослідження у різних країнах світу, він виявив що розвиток країни, її економічної моделі пов'язаний з направленістю у житті всього суспільства та його членів. У ринкових системах нівелюються цінності дружби, щирості, справжніх почуттів, породжуються відчуття конкуренції, жага до перемоги, недовіра людей один до одного. І як наслідок, відсутність справжніх емоційних зв'язків породжує відчуття самотності, відірваності, покинутості.

3. Самотність як невід'ємна складова людського буття. Згідно з таким підходом, справжня самотність, виникаючи з конкретної реальності існування людини, невід'ємно пов'язана зі змінами та етапами її життя, такими як народження, смерть та інші ключові події. Це явище має індивідуальний та соціальний аспекти, оскільки кожна особистість переживає ці моменти на власному шляху, але водночас це також загальнолюдський досвід. І. Ялом зауважує, що навіть у найглибшому зв'язку завжди існує «остання нездолана прірва». Тобто, незважаючи на близькість інших людей, кожен залишається сам на сам із своєю унікальністю та індивідуальністю. Але саме це усвідомлення індивідуальної самотності може стати джерелом глибокого розуміння життя та надати можливість відчути його повністю [63].

Не зважаючи на те, що самотність переважно розглядається в негативному контексті, деякі дослідники розглядають її в позитивному ключі. Наприклад, А. Бугайцова, Т. Нгуен, В. Томас вказують на тісний зв'язок

між самодостатністю та сприйняттям людиною самотності. Зокрема, ними визначено: якщо особа, відчуваючи самотність, переживає смуток, то вона може обирати спрямування своїх зусиль в сфері, де вона виявляється найбільш ефективною. Навпаки, якщо самотність розглядається як можливість для творчості та самовдосконалення, це може відкрити нові перспективи інсайтів та натхнення для людини. За цим поглядом, усвідомлення самотності може відкрити двері до більшого розмаїття вражень, збагачуючи життя. Замість того, щоб відчувати себе відокремленим, людина може розглядати свою унікальність як причину для глибшого з'єднання з іншими та відчути себе частиною загального існування. Таке бачення самотності може слугувати основою для більшого емоційного багатства та глибшого сприйняття світу [7; 77; 78].

Р. Попелюшко, наслідуючи погляди К. Мустакаса, визнає можливість хворобливого впливу самотності. Проте, він також розглядає її як продуктивний та творчий стан. При цьому дослідник наголошує на необхідності розрізнення вигаданої та істинної самотності. Вигадана самотність, на його думку, представляє собою систему захисних механізмів, яка відділяє людину від розв'язання суттєвих життєвих питань та постійно підтримує її до активності, зокрема, для утворення уявного зв'язку з іншими. З іншого боку, істинна самотність виникає з реального зіткнення особистості з важливими життєвими ситуаціями, такими як народження, смерть, життєві зміни чи трагедії, які людина переживає в самоті [45].

Самотність може виникати з різних причин. Серед них:

1. Страх оцінок та засудження. Низька самооцінка, відсутність поваги до себе та переймання ірраціональних установок про непривабливість можуть призводити до страху бути відхиленим чи неприйнятним оточуючими.

2. Невміння вибирати оточення. Швидке наближення до людей, невірне сприйняття їхніх характеристик та помилки в оцінці можуть спричиняти почуття самотності.

3. Недовіра до людей. Встановлення трудних довірливих стосунків може бути ускладненим для тих, хто досвідчував зраду чи негативні ситуації.

4. Страх емоційної близькості. Труднощі розкритися та відкрити свої почуття перед іншими можуть заважати утворенню глибоких стосунків.

5. Проблеми в психосексуальній сфері. Неможливість розслабитися, комплекси та внутрішні заборони можуть ускладнювати задоволення від взаємин.

6. Несформованість навичок спілкування. Відсутність необхідних навичок для конструктивного спілкування може призводити до ускладнень у встановленні взаємин.

7. Високі очікування від людей. Люди, які мають перфекціоністські установки в стосунках, часто стикаються з розчаруванням, що може призводити до почуття самотності.

8. Схильність до самоствердження через інших. Використання інших для досягнення власних цілей може утруднювати утворення теплих та близьких зв'язків [30].

Враховуючи вищезазначене, ми дійшли висновку, що можна визначити самотність як свідомий стан, в якому особа відчуває свою відокремленість і відчуження від оточуючого світу та спільноти. Це переживання виникає внаслідок усвідомлення відсутності взаємодії та зв'язку з іншими людьми, історією, сім'єю, природою та культурою. В такому визначенні самотність представляє собою соціально-психологічний аспект, що відображає не лише індивідуальний, а й колективний характер цього явища.

1.2. Психологічні зміни особистості під час дорослішання

Період дорослішання є складним психічним явищем. Це фаза життя, під час якої відбувається перехід від дитинства до дорослості і яка охоплює радикальні зміни в соматичному, фізичному, статевому, соціальному і психологічному планах [3; 8; 47]. Сучасна періодизація вікового розвитку засвідчує, що період дорослішання охоплює підлітковий вік, ранню юність і

зрілу юність, які відповідають періодам отримання середньої та вищої освіти [66].

Підлітковий вік – це період завершення дитинства, виростання з нього. Його тривалість співпадає з навчанням в 5-8 класах (від 11 до 14 років у дівчаток, від 12 до 15 років у хлопчиків). Це вік суперечливих станів, мотивів, ціннісних орієнтацій та вчинків. Максималізм і лабільність полярних позицій визначають протилежні тенденції у проявах підлітків: від глибинної ідентифікації з іншим (людиною чи твариною, рослинним та іншим світом) до різкого відчуження від інших; від альтруїзму до жорстокості; від страху смерті до суїцидальних спроб. Всі ці позиції можуть переломлюватися у свідомості підлітка як умови реалізації його домагань визнання [4; 61].

У підлітковому віці діти відчують і переживають невпевненість у собі, у своїй цінності для інших, відчуженість, численні комплекси. Проте, саме у цьому віці вони звертаються до свого «Я», прагнуть затвердити себе. Зустріч із самим собою дається нелегко – можна спостерігати виражену психічну напруженість у позах та жестах підлітків, у судженнях та рефлексивних описах себе [8].

Порівняння з однолітками, які робить підліток, найчастіше обертаються проти нього. Це виступає підґрунтям для рефлексії, спрямованої не стільки на самовдосконалення, скільки на переживання з приводу своєї недосконалості [42].

У підлітковому віці формується прагнення бути і вважатися дорослим. Це прагнення є однією із форм прояву самосвідомості підлітка. Почуття дорослості у підлітка – специфічне новоутворення самосвідомості, стрижнева особливість особистості, її структурний центр. Це почуття виражає нову життєву позицію підлітка стосовно себе, людей та світу, визначає специфічний напрямок та зміст його соціальної активності, систему нових прагнень та афективних реакцій. Специфічна соціальна активність проявляється у більшій сприйнятливості до засвоєння норм, цінностей та способів поведінки, які існують у світі дорослих [19].

Домагання визнання у підлітковому віці поширюється на такі орієнтації у світі, як: набуття емоційної незалежності від батьків та інших дорослих; розвиток духовності та інтелектуального потенціалу, необхідних для громадянської зрілості; вибір та підготовка до професії [28].

Особливість самосвідомості та самооцінки у підлітковому віці безпосередньо відбивається на поведінці. При заниженій самооцінці підліток недооцінює свої можливості, прагне виконання лише найпростіших завдань, що заважає його розвитку. При підвищеній самооцінці він переоцінює свої можливості, прагне виконати те, з чим не в змозі впоратися, що також негативно впливає на розвиток його особистості. Самосвідомість та самооцінку отрока визначають переважно соціальна ситуація (склад сім'ї, оточення) та духовна позиція (релігійність). Також слід зазначити, що в підлітковому віці здебільшого будь-яка самооцінка носить нестійкий характер [22; 23].

Говорячи про особливості емоційної сфери підлітків, слід зазначити, що вони демонструють особливу чутливість, схильність до збільшеної тривожності, депресивних станів, нейротизму, агресивності і інших подібних явищ. Крім того, характер емоційної сфери підлітків проявляється у розширенні спектру їхніх емоційних переживань, їхній палітрі почуттів. Підвищена емоційність підлітків зумовлена статевим дозріванням [1].

Підліток живе у теперішньому часі, але для нього велике значення мають його минуле і майбутнє – область передбачуваного. Світ підлітка насичений ідеальними настроями, які виводять його межі повсякденного життя, реальних взаємин із іншими людьми [69].

Винятково значуща діяльність для підлітків, що впливає на умови їхнього буття, – це спілкування. Зміст спілкування відображено у специфіці вербальної мови підлітків та у невербальних мовленнєвих формах. Мовленнєва культура підлітків містить прагнення до кількох тенденцій: опанувати систему словесних і невербальних знаків, що утворюють мову, яка виступає у значеннях рідної культури; опанувати систему словесних та

невербальних знаків, що утворюють мову підліткової субкультури; розвинути в собі здатність оперувати в соціальному просторі серед реальних людей (однолітків і дорослих) значеннями сучасної системи словесних знаків, надаючи окремим значенням унікальні сенси і, тим самим, утверджуючи себе як неповторну особистість [12; 31].

Звичайно, оволодіваючи значеннями мови, підлітки відчують надзвичайні труднощі, які можуть призводити їх до відчаю. Однак вона знову і знову «прориваються» в реальність соціального простору, що виражається багатьма рівнями мовної культури. При цьому одні підлітки легко припиняють спроби проникнути у верхні поверхи значень мови, знецінюючи незрозумілі для них смисли, інші прагнуть проникнути у різноманіття світу значень духовної культури людства та надати їм своїх індивідуальних смислів.

Слід спеціально вказати на певне «залипання» частини підлітків на марнослів'ї та лихослів'ї. Реалізуючи потребу у спілкуванні, деякі підлітки, щоб утримати увагу співрозмовників, починають суєтні, безглузді бесіди, не контролюючи хід своїх думок і не маючи кінцевої мети – про що і заради чого вони говорять. Цей спосіб спілкування через говоріння заради говоріння може стати неприємною звичкою і залишитися в побуті вже дорослої людини. Також у вжиток спілкування дорослої людини може увійти і лихослів'я [6; 43; 68].

Особливого значення і сенсу набувають для підлітків обов'язки та права як у соціальних відносинах з дорослими, так і у межах підліткової субкультури. У соціальному просторі відносин з дорослими підлітки починають виконувати певні обов'язки, такі як допомога в господарстві та дотримання сімейних правил, що сприяє їхньому вихованню у відповідальних громадян. Водночас, вони отримують права на самовизначення та вибір, що розвиває їхню самостійність і автономію. У підлітковій субкультурі підлітки мають свої власні норми та стандарти, виконання яких може бути їхнім обов'язком. При цьому, вони також мають права на вираз власної ідентичності через різні форми самовираження, такі як музика, мистецтво,

мода. Ці права допомагають підліткам відчувати себе членами соціальної групи та розвивати свої таланти та інтереси [17; 18; 46; 51].

Підлітковий вік стає періодом, коли людина починає свідомо формулювати свої ціннісні орієнтації. Підлітки прагнуть бути соціально орієнтованими і бути «як усі» у відношенні до нормативної поведінки. Водночас вони прагнуть до затвердження своєї унікальності, бути «кращими за інших», наполягають на тому, щоб їх «не плутали з іншими». Поєднання двох тенденцій – бути «як усе» і вміти дотримуватися нормативної поведінки та, водночас, бути «іншим» – створює для підлітків велику напруженість під час вибору моделі поведінки. Як наслідок, підлітки нерідко стають прихильниками асоціальної поведінки, що стверджує їх у власних очах [10; 54; 55].

Порушення підлітками нормативної поведінки – явище дуже часте. Так, у предметному світі (серед речей, що оточують нас) та в природі можна спостерігати підлітковий вандалізм: руйнування та знищення предметів, рослин, тварин. У містах це забруднення фасадів будинків і огорож хімічними барвниками, зривання телефонів-автоматів та багато іншого. У сільській місцевості це «сільські жарти» підлітків. Поряд з тим, саме в підлітків починає формуватися ставлення до предметного світу та природи як цінності, що входить у зміст культури людини [17; 46].

Входження до соціального простору при розвиненій рефлексії дозволяє підліткам проникнути в глибини своєї індивідуальності. Одні підлітки починають тяжіти до існування всередині групового «Ми», інші – до автономності не тільки у зовнішньому, а й у внутрішньому світі. Тонкі підліткові рефлексії, відбиті в автобіографічних документах, відкривають різноманіття їхніх позицій щодо нормативності соціального простору та особливостей свого внутрішнього світу [40].

В підлітковому віці (особливо в період з 13 до 15 років) починає проявлятися тенденція до особистісного розвитку, коли сам підліток, рефлексує свої дії й докладає зусиль до становлення як особистості. У цей час

відбувається явна інтенсифікація розвитку одночасно у двох напрямках: прагнення до освоєння та оволодіння всім діапазоном соціального простору (від підліткових груп до політичного життя країни та міжнародної політики); прагнення рефлексії на свій внутрішній, інтимний світ (через поглиблення у внутрішній світ і відокремлення від однолітків, близьких, всього макросоціуму). Проте, важливо відзначити, що в підлітковому віці намічається ще більший, ніж у дитинстві, розрив у тому, як різні підлітки проходять шлях від природної інфантильності дитинства до поглибленої рефлексії та вираженої індивідуальності особистості. Тому одні підлітки (незалежно від паспортного віку та зростання) справляють враження малих дітей, а інші – інтелектуально, морально та соціально розвинених людей [9].

Юнацький вік – стадія онтогенетичного розвитку між підлітковим віком і дорослістю. У вітчизняній науці прийнято розглядати юнацький вік як самостійний період розвитку людини від 15 до 20 років. Виділяють два вікових періоди юності: ранню юність (15-17 років), що співпадає зі старшими класами шкільного навчання, та старшу юність (17-21 рік), пов'язану із здобуттям вищої освіти або початком трудового життя [39].

Юність відзначається початком дорослого етапу, коли в особи виникає відчуття нескінченних можливостей, що відкривають шлях для експериментів, навчання на помилках і пошуку. Соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці характеризується, в першу чергу тим, що юнаки стоять на порозі вступу в самостійне життя. Їм належить вийти на шлях трудової діяльності і визначити своє місце в житті (але, ці процеси досить варіативні) [42].

Провідною в юності виступає навчально-професійна діяльність, тобто діяльність отримує новий напрям і зміст, орієнтований на майбутнє. У цьому періоді життя особистість активно займається професійною підготовкою та вибором кар'єрного шляху. Навчання та професійний розвиток стають ключовими аспектами самоідентифікації та самореалізації [56; 64].

Перебуваючи в юнацькому віці, молодь переживає вирішальний етап у формуванні свого світогляду. Однією з центральних проблем, що визначає

світоглядну орієнтацію, є проблема сенсу життя, яка виражається у запитаннях «Для чого я живу?» та «Як жити?». Юнаки прагнуть знайти глобальне і універсальне формулювання для таких життєвих понять, як «служити людям» і «приносити користь». Для них важливіше не лише питання «як вижити?» чи «як вирішити певні проблеми?», але й питання «яким бути?» з акцентом на гуманістичні цінності та суспільну спрямованість особистого життя. Молодь зацікавлена у тому, щоб їхнє життя мало значення, спрямовувалося на користь і покращення ситуації в навколишньому світі [16; 59].

Однією з центральних характеристик юнацького віку є оформлення «Я-концепції». «Я-концепція» відноситься до усвідомленого когнітивного сприйняття та самооцінки особистості, її внутрішніх роздумів і уявлень про себе. Сукупність уявлень юнаків про себе являє собою не просто суму різних Я (Я-соціальне, Я-реальне, Я-ідеальне, Я-очами інших, тощо), її важливим компонентом є здатність керувати цими уявленнями. Здатність керувати ними не з'являється у юнаків випадково, вони поступово опановують її протягом усього попереднього життя, а в юнацтві починають нею користуватися. В. А. Сіверський визначив, що разом із усвідомленням власної унікальності та відмінності від інших в юнаків виникає відчуття самотності. Юнацьке «Я» ще не чітко визначене, має тенденцію до розпливчастості і часто переживається як невизначене занепокоєння або внутрішня порожнеча, яку потрібно заповнити. Це породжує потребу у спілкуванні, одночасно збільшуючи вибірковість і потребу в самотності [53].

Важливим аспектом самосвідомості особистості виступає її гендерна ідентичність, яка визначається тим, як особистість усвідомлює себе як чоловіка чи жінку. Це включає в себе вищий рівень андрогінного спрямування, тобто прийняття як чоловічих, так і жіночих моделей поведінки, що підпорядковані ширшому соціально-рольовому самовизначенню. О. Кікінежді вказує на високий рівень андрогінного розвитку особистості в юнацькому віці, при цьому цінності дівчат є більш індивідуалізованими, а цінності юнаків – більш універсальними. У динаміці гендерної ідентифікації від раннього до

пізнього юнацького віку стає очевидним перехід від пасивності до активної та свідомої діяльності суб'єкта у формуванні власної ідентичності, з фокусом на егалітарних моделях поведінки. Незважаючи на це, референтна гендерна ідентичність залишається стереотипізованою як у дівчат, так і в юнаків. У розвитку гендерної ідентичності важливими стають вибір професії, сценарію сімейного життя та професійної кваліфікації. Однак патріархальні настанови продовжують впливати на особисте щастя, уміння, навички, психологічні якості та властивості статей. Кар'єра продовжує поділятися на «жіночу» і «чоловічу», і ця диференціація обумовлена традиційними ролями в суспільстві та сім'ї [27].

Слід зазначити, що у ранньому юнацькому віці молоді люди створюють стійкий образ себе, який стає основою для їхнього сприйняття світу і оцінки інших. Система уявлень про самого себе, незалежно від того, істинна вона чи ні, є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку, породжує ті чи інші переживання. Образ «Я» надає юнакам змогу обирати діяльність не тільки на підставі того, чи сподобається вона їхнім ровесникам, як це часто робить підліток, але відповідно до їхньої власної внутрішньої сутності. Досягненням старшого юнацького віку є формування у суб'єкта уявлення про можливість самозміни та розкриття методів для цього. Цей період відзначається більш глибоким розумінням внутрішніх ресурсів та потенціалу для самовдосконалення. Юнаки усвідомлюють, що здатні активно впливати на своє «Я» та вибирати напрямок свого особистісного розвитку [53].

Розглядаючи юнацький вік, не можна не зупинитися і на інших особливостях цього вікового періоду.

Юнацький вік відрізняється своєрідністю в сфері міжособистісних відносин. У цьому періоді молоді люди виявляють тенденцію до ізоляції чи обмеженого спілкування, віддаючи перевагу самоті або взаємодії з одним або декількома дуже близькими особами. Ці близькі особи часто стають частинкою «клубу інтересів». Поступово акцент зрушується від колективної діяльності до «відкриття» самої особистості. Якщо взаємодія з початку

обмежена обговоренням спільних інтересів та справ, то з часом вона переходить до більш особистого спілкування. Юнаки відчувають потребу в наявності близької людини, яка не лише є партнером у спільній справі, але і викликає інтерес як індивід. Оцінка цієї особи стає більш диференційованою, враховуючи якості, що стосуються спільних інтересів, а також ті, які не пов'язані зі спільною діяльністю. Важливим стає розрізнення між людиною-партнером у справі та людиною-особистістю. Таким чином, взаємодія включає в себе обидві сторони – як професійні відносини, так і особистість кожного учасника [24; 38].

По мірі проходження юнацького віку, юнаки долають період «пустелі» у спілкуванні, але їх колективна діяльність і взаємодія зазнає значних трансформацій. Якщо раніше вони слідували різним звичкам і особливостям однолітків, не оцінюючи їх з точки зору моральності чи особистісних особливостей, то до завершення юнацького віку виявляється їхня здатність свідомо обирати ті якості, які є необхідними для цілеспрямованого самовдосконалення. Вони стають спроможними не тільки вибирати ці якості, а й представляти свою індивідуальність в різних ситуаціях, уникаючи стереотипів та виражаючи власну унікальність [42].

Друга особливість юнацького віку пов'язана зі ставленням індивіда до оточуючих його людей. У ранньому юнацькому віці молоді люди проявляють інтерес до вчинків та поведінки інших людей, тобто цікавляться предметним змістом їхньої діяльності. Проте з розвитком вони набувають здатності сприймати інших як цілісні особистості. Молодих людей починає цікавити комплексний образ цих людей, вони оцінюють їхні дії в контексті характеру та якостей виконуваної ними діяльності. Це стає фундаментом для виникнення ідеалів і подальшого самоствердження відповідно до цих ідеалів, що виявляється особливо важливим у старшому юнацькому віці. На цьому етапі індивіди активно будують свої власні концепції ідеалів, які служать орієнтиром для власного саморозвитку і самовдосконалення [47].

В юнацькому віці спостерігається значний розвиток емоційності, і цей процес тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними якостями юнаків, їх самосвідомістю і самооцінкою. В цьому періоді молоді люди починають усвідомлювати та виражати свої емоції більш ясно та виразно. Зростання самосвідомості та самооцінки може впливати на сприйняття та вираження емоцій, а також на їхню здатність взаємодіяти з іншими. У цьому віці молодь може ставити перед собою нові емоційні завдання, такі як встановлення особистих цілей, формування міжособистісних відносин, розуміння своїх почуттів та впливів. Розвиток емоційності важливий для формування стійкої емоційної інтелігенції та адаптації до різних ситуацій в житті [32].

Таким чином, період дорослішання складається з двох основних етапів: підліткового та юнацького. Підлітковий вік відзначається переходом від дитинства до дорослого життя. Підлітки відчують потребу у спілкуванні з однолітками, прагнуть до незалежності та самостійності, а також бажають визнання своїх прав. У юнацькому віці відбувається відкриття внутрішнього світу. Молодь починає сприймати зовнішній світ через призму власної індивідуальності. З'являється схильність до самоаналізу, систематизації власних знань та зростає волюва регуляція. Молодь виявляє прагнення до самоствердження у відносинах з навколишнім середовищем.

1.3. Кризові періоди дорослішання та їх вплив на самотність

Вікова криза є певною стадією розвитку особистості, яка виявляється у чітких психофізіологічних та емоційних проявах її розвитку та становлення. Період від дитинства до настання дорослості вважається найбільш гнучким та змінним у житті людини, оскільки стабільні етапи чергуються з періодами яскравих, емоційно насичених проявів. Поведінкова нерівномірність та зміни в моделі взаємодії з соціумом є закономірними явищами у процесі формування особистості [11].

Для періоду дорослішання притаманні дві кризи: криза пубертатного періоду розвитку і нормативна криза (або криза ідентичності) [66].

Весь підлітковий вік можна трактувати як вік «важкої кризи», спричиненої статевим дозріванням. Статеве дозрівання настільки «вважає» весь організм і психіку підлітків, є настільки непосильним навантаженням на свідомість, що неминуче викликає різного роду загострення, «вибухи», бунтарство [13; 52].

Ю. Шайгородський вважає, що варто виділити кілька основних сфер, в яких проявляється криза:

- психологічна криза може виникнути через жорстку конкуренцію між підлітками, що призводить до тривоги, непевності та зміни психологічних установок;

- інтелектуальна криза виникає через розбіжність між рівнем інтелекту підлітка і вимогами навчальних закладів, що може спричинити почуття інтелектуальної неповноцінності;

- криза, пов'язана з фізичними даними, може призвести до розвитку комплексу неповноцінності, особливо якщо зовнішність не відповідає стандартам краси, що може викликати сором'язливість та усамітнення;

- сексуальна криза виникає через біологічні спонуки, соціальні табу та переживання першої кохання, що може змінити ціннісну картину світу підлітка;

- сімейна криза виникає через непорозуміння з батьками та будь-яку проблему в родині, що може призвести до почуття відчуження між близькими людьми;

- криза цінностей виникає через зміну системи цінностей, що може створити ціннісний вакуум та суперечності між цінностями дорослих і власними цінностями підлітка [67].

Криза підліткового віку проявляється через ряд поведінкових реакцій, що відображають суперечливі тенденції особистісного становлення:

1. Реакція емансипації. Представляє собою процес, що стосується різних аспектів соціальних відносин та вважається визволенням від залежності, підкорення, гноблення та застарілих стереотипів. Цей процес сприяє

психологічній тенденції і одночасно стимулює зміни в сфері особистих відносин і моральних цінностей підлітка [65].

Реакцію емансипації розглядають як механізм, що сприяє відокремленню дитини від батьків. Виділяють три основні форми емансипації підлітків: нормативну, поведінкову і емоційну. Нормативна форма емансипації означає процес формування власної системи цінностей та норм. Поведінкова емансипація виражає бажання підлітка визволитися від контролю батьків і захищати свої права на самостійне прийняття рішень. Емоційна форма емансипації полягає в перебудові системи емоційних відносин підлітка, звільненні від емоційної залежності від батьків та виникненні значущих емоційних зв'язків з іншими людьми [60].

Реакція емансипації серед підлітків вважається нормальною та навіть необхідною частиною їхнього процесу виходу на світ як самостійних осіб. Вона виникає з їхнього бажання самостійності, визнання своєї індивідуальності та потреби відчувати контроль над своїм життям. В той же час, М. Г. Миронець вважає, що реакція емансипації може спричиняти почуття самотності, адже підлітки часто відчують себе відокремленими від інших членів суспільства і вважають, що немає нікого, хто б їх зрозумів чи підтримав у пошуку власної ідентичності. Це може призвести до відчуття непорозуміння та відчуженості від оточуючих, особливо від рідних та дорослих, які можуть не розуміти або не підтримувати їхніх прагнень до самостійності. Крім того, якщо підлітки критикують суспільні норми та цінності без конструктивних пропозицій, що також може відштовхувати їх від інших, оскільки це може бути сприйнято як агресивний чи негативний підхід до спілкування [34].

2. Реакція групування. У підлітковому віці виникає значний інтерес до спілкування з однолітками та формування групових норм і цінностей. Спілкування з ровесниками стає важливим шляхом соціалізації для підлітка. В процесі спільних ігор та інших активностей він розвиває навички соціальної взаємодії, вчиться дотримуватися колективної дисципліни, здобуває авторитет та прагне досягнути певного статусу в групі. Потреба в групуванні має

інстинктивний характер. Спілкуючись з однолітками, підліток отримує важливі знання про життя, які не завжди можуть бути передані йому дорослими. Тільки в цьому середовищі він може виступати в різних ролях і вчиться різним аспектам соціальної взаємодії. Дружба з однолітками сприяє саморозкриттю та розумінню інших людей. Через дружбу формуються різні соціальні якості, такі як колективізм, саможертвність, почуття спільності та відповідальність перед іншими [50; 70].

Підліткова потреба в групуванні може бути пов'язана зі стрімким розвитком особистості підлітка та його пошуком власного місця в соціальному середовищі. Однак, що ця потреба також може стати джерелом самотності, особливо якщо підліток має складнощі у встановленні стосунків з іншими членами групи або відчуває, що його не розуміють чи не приймають. Наприклад, якщо підліток не може знайти спільну мову з іншими членами групи або відчуває, що він відстає за розвитком від своїх однолітків, він може почувати себе відокремленим та ізольованим. Це може призвести до відчуття самотності та відчуженості, навіть у тому випадку, коли підліток оточений іншими людьми. Деякі підлітки також можуть відчувати самотність у групі, якщо вони не мають істинних друзів або відчувають, що їхні взаємини з іншими особами недостатньо глибокі та значущі. Така самотність може бути особливою важкою для підлітків, оскільки вони активно шукають рівноправного спілкування та підтримки у цьому періоді розвитку [20; 21].

2. Хобі-реакції. Виявляються у їхній схильності до перейняття та поширення інтересів та захоплень своїх однолітків. У виборі своїх захоплень хлопці та дівчата підліткового віку виявляють свою самостійність та здійснюють пошуки способів самореалізації. Зазвичай ці захоплення не пов'язані з навчанням [66].

Безумовно, хобі виступає для підлітків джерелом задоволення та самореалізації. Проте, воно також може сприяти відчуттю самотності. На це є кілька причин. По-перше, інтереси підлітків можуть не співпадати з інтересами їхніх ровесників, що призводить до відчуття відокремленості.

По-друге, хобі підлітків можуть бути досить мимовільними та непостійними, що може створювати проблеми у встановленні стабільних відносин з однолітками. Якщо захоплення підлітка часто змінюються, він може відчувати себе відокремленим або незрозумілим для інших [34].

Слід зазначити, що відчуття самотності стає одним із найбільш гострих переживань у підлітковому віці. Це пояснюється, перш за все, розвитком рефлексії в цьому періоді та переходом на новий рівень самосвідомості, що супроводжується збільшенням потреб у самосвідомості, визнанні, спілкуванні та відчутті відособленості. Підліток, перебуваючи наодинці, може замислитися над змінами, які відбуваються з ним, оцінити себе, свої стосунки, поведінку та позицію. Проте виражене бажання підлітків перебувати наодинці може свідчити про те, що щось не так у їхніх стосунках з однолітками або у їхньому внутрішньому світі. Різке прагнення до самотності може бути тривожним сигналом, оскільки це може призвести до переходу в хронічний стан самотності [41].

Юнацький вік визначається як період «нормативної кризи», в ході якої особистість розвиває свою ідентичність (внутрішнє відчуття особистої цілісності та стійкості, яке дозволяє особистості розуміти себе в контексті навколишнього середовища та визначає систему ідеалів, життєвих перспектив, цінностей і соціальних ролей, які відображаються у відповідній поведінці). Для досягнення цього юнаку необхідно оцінити свої сильні і слабкі сторони, вивчити, як їх використовувати, щоб утвердити у собі чітке уявлення про себе і свої майбутні можливості. Криза виникає близько 17 років, коли молодь переходить з шкільного життя до нової стадії дорослого і незалежного існування. Цей період пов'язують із процесом формування власної автономії. У комплексі симптомів кризи основними проявами є стійка впертість і негативізм, зменшення впливу яких є однією з ознак завершення офіційного та неофіційного дитинства [66].

Під час кризи юності молоді люди зустрічаються із кризою сенсу життя, що зумовлює пошук власного місця у системі соціальних стосунків, критичне

сприймання спільного з іншими людьми життєвого простору, прагнення до самовизначення (професійного, особистісного, індивідуального) та самореалізації, актуалізацію потреби у самоповазі, юнацький максималізм як насторожене або заперечне, скептичне ставлення до різнопланових компромісів [49].

Криза ідентичності характеризується різноманітними протистояннями, такими як відчуття чіткої або нечіткої орієнтації в часі, впевненість у собі або сором'язливість, експериментування з різними ролями або перебування в одній ролі, здатність до навчання або відчуття паралізації діяльності, сексуальна поляризація або бісексуальна орієнтація, взаємини лідерства і підпорядкування або невизначеність авторитетів, ідеологічна переконаність або заплутаність системи цінностей. Чим успішніше юнаки долають цю кризу, тим легше їм в майбутньому долати подібні виклики [62].

В процесі подолання кризи юнаки можуть зіткнутися з певними труднощами:

- розмивання ролей (коли молода людина не може визначити свою психосоціальну ідентичність і відчуває необхідність повернутися до попереднього етапу розвитку);
- розрив у сприйнятті часу (відчуття або цейтноту, або відчуття розтягнутості і пустоти часу, що може супроводжуватися нудьгою та відчуттям безцільності існування);
- застигання у роботі (втрата працездатності, захоплення несправжніми або непотрібними справами, які завдають шкоди іншим аспектам життя, неможливість вирішення освітніх або професійних питань);
- негативна ідентичність (заперечення передбачуваних ролей і цінностей, спрямованість на «протилежне», що може виявитися небезпечним або шкідливим, і призвести до девіантної поведінки) [66].

Дж. Марсія виокремив чотири статуси особистісної ідентичності:

1. Досягнута ідентичність. Цей статус властивий особі, яка успішно пройшла період кризи самовизначення і встановила для себе певний набір значущих цілей, цінностей і переконань.

2. Мораторій. Цей статус описує людину, яка перебуває у стані кризи ідентичності і активно намагається вирішити її, експериментуючи з різними варіантами та постійно знаходячись у пошуку необхідної інформації.

3. Дострокова (передчасна) ідентичність. Цей статус характеризує людину, яка ніколи не переживала кризи ідентичності, але вже має певний набір цілей, цінностей та переконань. Ці елементи формуються в ранньому віці, але не через самостійний пошук і вибір, а завдяки ідентифікації з батьками або іншими значущими особами.

4. Дифузна ідентичність. Цей стан ідентичності властивий людям, які не мають чітко визначених цілей, цінностей і переконань та не намагаються активно сформувавши їх [58].

Тож, провідним завданням, що постає перед особистістю в юності, є формування почуття ідентичності як протиставлення рольовій невизначеності особистого «Я». Відсутність особистісної ідентичності, що виявляється у кризі ідентичності, часто пов'язана з неможливістю юнаків обрати професію та продовжити освіту. Ця рольова невизначеність, відсутність чітких цілей та інтересів у пізнавальній сфері, призводить до виникнення тривоги, відчуття безпорадності та невпевненості [29].

Процес пошуку ідентичності доволі тісно пов'язаний з відчуттям самотності, що впливає на спосіб, як особа бачить саму себе і визначає обрані моделі поведінки. Особистість, яка перебуває у стані самотності без мотивації, може відчувати різноманітні емоційні труднощі. Проте самотність може також мати позитивний вплив, оскільки, усвідомлюючи свою відмінність, юнаки можуть мобілізувати сили для самовдосконалення. Крім того, самотність може бути індикатором потреби у змінах і розвитку, що стимулює юнаків до самореалізації та виявлення свого потенціалу [14].

В юнацькому віці самотність може бути результатом різноманітних подій – від переїзду з батьківського дому до розширення соціального оточення, а також потреби у формуванні майбутнього та розвитку інтимних особистісних зв'язків (пошуку інтимного партнера та складнощів у формуванні довірчих та тісних відносин). Юнаки можуть відчувати самотність, незважаючи на активну участь у різних сферах життя та широке коло соціальних контактів [33].

Розуміння самотності у молодіжному віці характеризується як «інтернально позитивний» процес. Це означає, що молодь може свідомо обирати самотність та розуміє її значущу позитивну роль у своєму становленні. Позитивне ставлення молоді до самотності має конструктивний характер та вмотивоване, оскільки надає можливість вільно розпоряджатися своїми інтересами, уподобаннями і потребами, а також стимулює самодослідження і самовизначення. Проте особливості переживання почуття самотності у молодіжному віці можуть бути різними. Так, К. Гуйван виокремила поведінкові та психологічні особливості осіб юнацького віку з різним рівнем самотності. Вона виявила, що особи з високим рівнем переживання самотності характеризуються як недостатньо впевнені в собі, залежні від зовнішніх обставин і оцінок, схильні уникати на себе прийняття відповідальності за свої рішення та схильні до контролю з боку інших. Вони зазнають труднощів у встановленні контактів. В свою чергу, особи юнацького віку з низьким рівнем переживання самотності характеризуються інтернальним локус-контролем, тобто здатні брати на себе відповідальність за прийняття рішень та їх реалізацію, та легко йдуть на контакт [14].

Таким чином, основні фактори, які можуть призвести до виникнення почуття самотності у підлітковому віці, включають відчуття відчуженості від батьків, пошук сенсу життя та власної ідентичності, надмірні очікування уваги та підтримки від інших, бажання виділитись та відчуття невдачі, яке може призвести до відчуття відторгнення, песимізм стосовно прийняття і позитивної оцінки з боку інших. В свою чергу, в юнацькому віці причинами

виникнення відчуття самотності можуть стати потреба в пошуку власної ідентичності та внутрішнього самопізнання та самонавчання.

Висновки до розділу 1

1. Самотність – це стан, коли особа відчуває відокремленість і відчуження від оточуючого світу. Він виникає через відсутність взаємодії та зв'язку з іншими людьми, історією, сім'єю, природою та культурою. Сьогодні явище самотності є широко поширеним та відомим. При цьому доведено, що відчуття самотності може виникати на різних етапах життя, але найбільше йому підвладні особи, що переживають кризові періоди.

2. Період дорослішання складається з підліткового та юнацького етапів. Підлітковий вік характеризується переходом від дитинства до дорослого життя, де підлітки шукають спілкування з однолітками, незалежність, а також визнання своїх прав. У юнацькому віці розвивається внутрішній світ, і молодь починає сприймати зовнішній світ через призму власної індивідуальності та систематизує свої знання.

3. Для періоду дорослішання притаманні дві кризи: криза пубертатного періоду розвитку і нормативна криза (або криза ідентичності). Фактори, що можуть призвести до самотності під час переживання кризи пубертатного періоду розвитку (в підлітковому віці), включають відчуженість від батьків, пошук ідентичності, надмірні очікування уваги, бажання виділитися та песимізм стосовно прийняття іншими. В період же переживання нормативної кризи (в юнацькому віці) причинами відчуття самотності можуть бути потреба в пошуку власної ідентичності та внутрішнього самопізнання.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЇ САМОТНОСТІ В КОНТЕКСТІ ДОРОСЛІШАННЯ ТА КРИЗИ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було проведено у березні 2024 року.

В емпіричному дослідженні взяли участь здобувачі середньої освіти, що навчаються у 8-9 класах київського ліцею № 142, з них 14 дівчат і 11 хлопців у віці 14-15 років (середній вік – 14,6), та здобувачі вищої освіти, що навчаються на 2-3 курсах Інституту біомедичних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», серед них 18 дівчат і 7 хлопців у віці 19-20 років (середній вік – 19,5). Загальна кількість досліджуваних склала 50 осіб. Учасники відбиралися на добровільній основі, спеціальних критеріїв (окрім віку) не було.

Метою емпіричного дослідження виступило визначення психологічних чинників переживання самотності в періоди дорослішання та кризи.

Перед початком дослідження було висунуто **гіпотези** про те, що:

- переживання самотності у осіб, що переживають підліткову та юнацьку кризи, має як загальні, так і специфічні ознаки;
- існує зв'язок між переживанням особами підліткового та юнацького віку самотності та властивостями їхньої особистості, важливими для адаптації в соціумі та регуляції поведінки, та їхнім уявленнями про себе та світ, що впливають на мислення, емоційні стани та поведінку.

Дослідження проводилося у **три етапи**.

На **першому етапі** дослідження проводилося вивчення теоретико-методологічних засад проблеми дослідження. Було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Поряд з цим було висунуто гіпотези дослідження та підібрано комплекс методик, що дозволили здійснити їхню перевірку.

На **другому етапі** дослідження проводилися збір та первинна обробка отриманих емпіричних даних. В рамках збору емпіричних даних проводилося психологічне обстеження здобувачів освіти, які склали емпіричну вибірку.

У ході дослідження були використані такі методики дослідження: «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло, М. Фергюсон), «Диференціальний опитувальник переживання самотності» (скорочена версія) (О. М. Осін, Д. О. Леонтьєв), «Шкала соціальної та емоційної самотності» (SELSA) (Е. Томасо), «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (співробітники Фрайбурзького ун-ту; адаптація А. А. Крилова та Т. І. Ронгінського); «Шкала базисних переконань» (Р. Янов – Бульман). Розглянемо основні характеристики психодіагностичного інструментарію.

1. «Шкала самотності» (Д. Рассел, Л. Пепло і М. Фергюсон).

Автори методики передбачають, що в основі самотності існує певний спільний фактор, який відчувається всіма людьми з більшою або меншою інтенсивністю. При цьому не береться до уваги, який індивідуальний зміст та сенс має це переживання для окремого індивіда.

Мета: визначення рівня суб'єктивного відчуття самотності.

Стимульний матеріал: бланк з твердженнями (ДОДАТОК А).

Хід проведення. Досліджуваним пропонується оцінити твердження з погляду на частоту їх прояву в їхньому житті. Досліджуваним надається така інструкція: «Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них і оцініть їх з точки зору частоти проявів стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Вибраний варіант відзначте знаком «+».

Обробка результатів дослідження. Результати досліджуваних аналізуються шляхом підрахунку кількості відповідей для кожного варіанту. При цьому відповіді «Часто» оцінюються 3 балами, «Іноді» - 2 бали, «Рідко» - 1 балом, а «Ніколи» - 0 балів. Отримані результати сумуються і на підставі цього визначається рівень переживання самотності:

– високий рівень – 40-60 балів;

- середній рівень – 20-40 балів;
- низький рівень – 0-20 балів.

**2. «Диференціальний опитувальник переживання самотності»
(коротка версія) (О. М. Осін, Д. О. Леонт'єв).**

Даний опитувальник заснований на екзистенційних уявленнях досліджуваних про самотність, згідно з якими вони або приймають самотність, або не приймають її та відчувають перед нею страх. Прийняття самотності відкриває можливості для використання усамітнення як позитивного ресурсу для особистісного розвитку, глибшого зв'язку з іншими та саморефлексії. Натомість неприйняття та страх перед самотністю можуть призвести до постійного пошуку соціальних контактів і уникнення усамітнення, що може заважати особистісному розвитку і перешкоджати усвідомленню власної індивідуальності.

Мета: вимірювання переживання самотності і виразності двох аспектів ставлення до нього: позитивну самотність і залежність від спілкування.

Стимульний матеріал: бланк з 24 твердженнями, що дозволяють оцінити ставлення особистості до самотності, її суб'єктивний сенс і можливі наслідки для особистості (ДОДАТОК Б).

Хід проведення. Досліджуваним надається інструкція такого змісту: «Вам пропонується низка тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне та оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один із чотирьох варіантів відповіді: не згоден; скоріше не згоден; скоріше згоден; згоден».

Обробка результатів дослідження. Варіанти відповідей «не згоден», «скоріше не згоден», «скоріше згоден», «згоден» оцінюються від 1 до 4 балів відповідно. Оцінки групуються в три шкали, що вимірюють загальне переживання самотності та два аспекти ставлення до неї:

- загальне переживання самотності: 1, 4*, 5, 6, 10*, 14, 16, 21
- залежність від спілкування: 2, 8, 11, 13*, 18, 20, 23
- позитивна самотність: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Для розрахунку загальних показників за кожною шкалою необхідно скласти відповіді досліджуваних за пунктами, що входять до кожної шкали (з урахуванням інвертування позначених пунктів) та перетворити отриманий результат у відсотки (за В. М. Альохіним). На підставі виразності кожної зі шкал досліджувані розподіляються за типами переживання самотності та ставлення до нього:

- 81%-100% - високий показник;
- 61% -80% підвищений показник;
- 41% -60% середній показник;
- 21% -40% знижений показник;
- до 20% низький показник.

3. «Шкала соціальної та емоційної самотності» (Е. Томасо).

Мета: вимірювання трьох параметрів самотності: романтичної самотності, соціальної самотності та сімейної самотності.

Стимульний матеріал: бланк з твердженнями (ДОДАТОК В).

Хід проведення. Досліджуваним пропонується оцінити твердження з погляду на частоту їх прояву в їхньому житті. Досліджуваним надається така інструкція: «До Вашої уваги представлено твердження, які відбивають різні види відносин людини з іншими людьми. Будь ласка, уважно прочитайте їх та вкажіть ступінь згоди чи незгоди з кожним твердженням, використовуючи 7-бальну шкалу: повністю згоден; згоден; скоріше згоден; важко відповісти; скоріше не згоден; не згоден; абсолютно не згоден».

Обробка результатів дослідження. У методиці закладено низку зворотних тверджень, які при обробці необхідно перевернути, тобто якщо людина обирає «1», то цій відповіді надається 7 балів, якщо «2», то 6, тощо.

Номери зворотних тверджень у першій частині: 1, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 23. Номери зворотних тверджень у другій частині: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13. За кожною шкалою бали підсумовуються відповідно до ключа:

- романтична самотність: 1, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 18, 21;
- соціальна самотність: 2, 3, 5, 6, 9, 13, 17, 19, 20, 22, 23;

– сімейна самотність: 1-14 пункти другої частини.

Норми:

– романтична самотність: 12-58 балів – середній рівень (норма);
59-84 балів – високий рівень;

– соціальна самотність: 11-32 балів – середній рівень (норма);
33-77 балів – високий рівень;

– сімейна самотність: 14-46 балів – середній рівень (норма); 47-98 балів – високий рівень.

4. «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (співробітники Фрайбурзького ун-ту; адаптація А. А. Крилова та Т. І. Ронгінського).

Мета: діагностика станів та властивостей особистості, які мають першорядне значення для процесу соціальної адаптації та регуляції поведінки.

Стимульний матеріал: бланк, що містить 113 тверджень (ДОДАТОК Г).

Хід проведення. Досліджуваному слід заповнити запропонований бланк із твердженнями. Інструкція для роботи з бланком: «У запропонованому Вам бланку представлено низку тверджень, кожне з яких має на увазі питання про те, відповідає чи не відповідає дане твердження якимось особливостям Вашої поведінки, окремим вчинкам, відношенню до людей, поглядам на життя, тощо. Якщо Ви вважаєте, що така відповідність має місце, дайте відповідь «так», інакше дайте відповідь «ні». Важливо розглянути усі твердження. Не слід прагнути справити на когось враження своїми відповідями, оскільки жодна відповідь не оцінюється як хороша чи погана».

Обробка результатів дослідження. Показники за кожною шкалою підраховуються шляхом підсумовування тверджень, що відповідають ключу, після чого отриманий «сирий бал» переводиться за спеціальною таблицею до стандартних балів. Далі показники кожної зі шкал оцінюються так:

- 7-9 балів – високий рівень вираженості показника;
- 4-6 балів – середній рівень вираженості показника;
- 1-3 бали – низький рівень вираженості показника.

5. «Шкала базисних переконань» (Р. Янов – Бульман).

Опитувальник ґрунтується на когнітивній концепції базових переконань особистості та дозволяє виділити найбільш проблемні галузі когнітивної сфери.

Мета: дослідження уявлень індивіда про світ і про себе, які впливають на його мислення, емоційні стани та поведінку.

Стимульний матеріал: бланк, що містить 32 тверджень (ДОДАТОК Д).

Хід проведення. Досліджуваним пропонується оцінити, наскільки вони згодні чи не згодні із наведеними у бланку твердженнями. Інструкція: «Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями та позначте галочкою одну із граф напроти кожного твердження відповідно до шкали: 1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – не зовсім згоден; 4 - загалом, згоден; 5 – згоден; 6 – повністю згоден».

Обробка результатів. Бали за шкалами підсумовуються. Якщо твердження входить у шкалу протилежному значенні, то значення пункту віднімається з 7.

Шкали методики:

- доброзичливість світу: пункти у прямому значенні – 15, 31; пункти у зворотному значенні – 5, 10, 13, 18, 19, 27, 33;
- справедливість: пункти у прямому значенні – 11, 21, 22, 34; пункти у зворотному значенні – 6, 29;
- образ «Я»: пункти у прямому значенні – 12, 17, 23, 35; пункти у зворотному значенні – 2, 7, 37;
- успіх: пункти у прямому значенні – 3, 28, 32, 36; пункти у зворотному значенні – 8, 14, 20, 25;
- переконання про контроль: пункти у прямому значенні – 1, 4, 9, 16, 30; пункти у зворотному значенні – 24, 26.

Для того, щоб мати можливість зіставляти показники, отримані на основі розподілів різної форми, порівнювати відносну вираженість характеристик базисних переконань у когнітивній моделі світу кожного індивіда, а також будувати «діагностичний» профіль, необхідно бали, отримані

досліджуваними, призвести до нормалізованих стандартних показників, використовуючи спеціальну таблицю. Як результат, кожна шкала оцінюється так:

- 8-10 стенив – високий рівень показника;
- 4-7 стенив – середній рівень показника;
- 1-3 стіни – низький рівень показника.

Для проведення дослідження було підготовлено роздатковий матеріал у вигляді Google Форм. Кожному учаснику дослідження було роз'яснено тему, цілі і завдання дослідження. Після роз'яснювальної роботи було отримано згоду кожного учасника дослідження на використання його персональних даних у узагальненому зрізі. Далі учасники отримували доступ до тестового матеріалу, які вони могли заповнити у зручний для них час.

Третій етап дослідження включав у себе опрацювання результатів дослідження. Обробка отриманих емпіричних даних включала складання інтегральних таблиць і аналіз даних з використанням методів математичної статистики. Зокрема, використовувалися непараметричні методи математичної статистики:

1. **Дескриптивна статистика.** Це різні статистичні показники, що описують розподіл даних, порівняльний аналіз.

2. **Критерій Манна-Уїтні.** Непараметричний метод, призначений для визначення статистичної значимості відмінностей між двома незалежними групами (в нашому випадку це підгрупа юнаків і підгрупа дівчат).

2. **Рангова кореляція Спірмена.** Непараметричний метод, який застосовується з метою визначення зв'язків між явищами, що вивчаються.

Перевірка розподілу даних на відповідність нормальному розподілу здійснювалася за допомогою критерію Колмогорова – Смирнова.

Зведені таблиці та графічні зображення формувалися за допомогою пакета прикладної комп'ютерної програми Excel. Для здійснення розрахунків використовувалася інтегрована комп'ютерна система обробки даних «SPSS 21.0».

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перша методика, включена в схему дослідження («Шкала самотності», представлена Д. Расселом, Л. Пепло і М. Фергюсоном), мала на меті визначення рівня суб'єктивного відчуття досліджуваними своєї самотності. За результатами, отриманими за методикою, досліджувані розподілилися наступним чином:

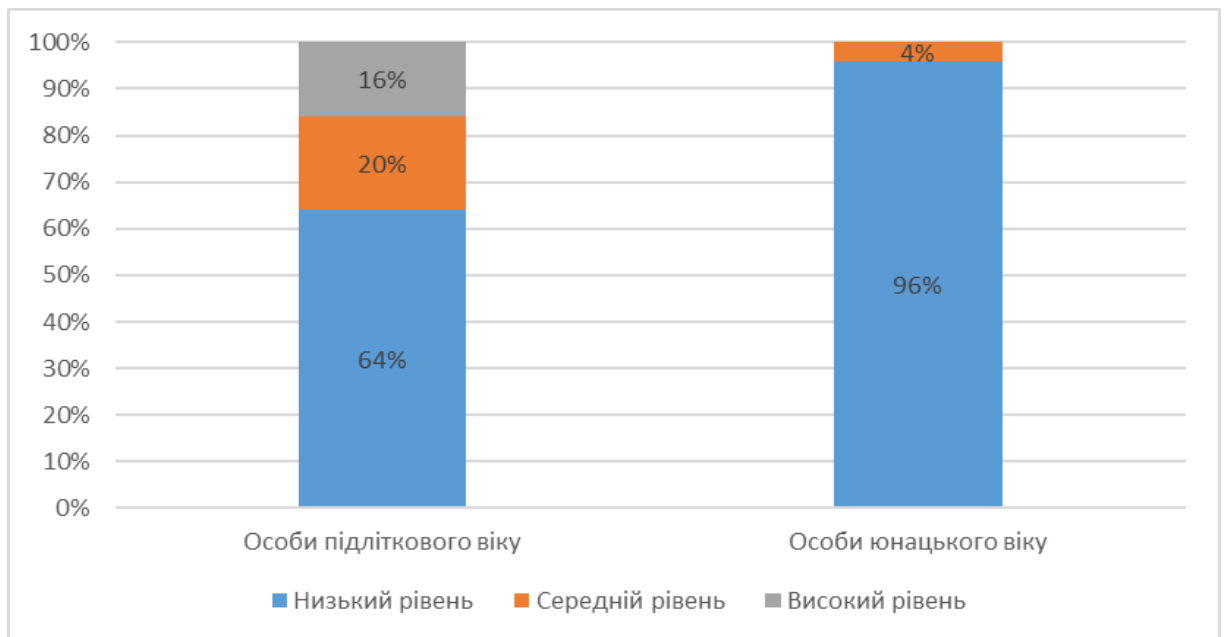


Рис. 2.1 Розподіл осіб підліткового та юнацького віку за виразністю суб'єктивного відчуття самотності

Суб'єктивне відчуття самотності – це емоційний стан, коли людина відчуває відокремленість або відсутність психологічного зв'язку з іншими людьми. Він може виникати незалежно від того, чи знаходиться людина у соціальному оточенні, і може бути результатом низки факторів, таких як відсутність близьких друзів, відчуття непорозуміння, відсутність підтримки, тощо. Самотність є суб'єктивним досвідом, оскільки він відображає почуття індивіда щодо його соціальних зв'язків та взаємодії зі світом навколо.

Дані, представлені на рисунку 2.1, відображають широкий спектр рівнів переживання самотності серед підлітків та юнаків. За цими даними, можна визначити, що більшість у цих груп, а саме 64% підлітків та навіть 96% юнаків, відчувають низький рівень самотності. Це означає, що вони рідко

переживають це почуття. Деякі підлітки, а саме 20% з них, а також 4% юнаків, відчувають середній рівень самотності, що може вказувати на епізодичне відчуття цього стану. Це може статися через певні життєві обставини, періодичні зміни в соціальному оточенні або інші фактори. Поряд з тим, 16% підлітків відчувають високий рівень самотності, що може бути симптомом постійного гострого переживання самотності, відчуття покинутості та недостатньої приналежності. Це може мати серйозні наслідки для їхнього психічного та емоційного стану, а також для їхньої соціальної адаптації та взаємодії з оточуючими.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між підлітками та юнаками, які склали вибірку, використовувався критерій Манна – Уїтні. Результати обчислень подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розбіжності між показниками виразності суб'єктивного відчуття самотності у осіб підліткового та юнацького віку

Ознака	Результати		U Емп	p
	Підлітки	Юнаки		
Суб'єктивне відчуття самотності	19,8±15,0	10,7±5,1	203,500	0,034*

Примітки:

1) значення у таблиці представлені у вигляді $X \pm t$, де X – середнє значення за вибіркою; t – середньоквадратичне відхилення

2) умовні позначення рівнів достовірності: $*p \leq 0,05$

З даних таблиці видно, що підлітки мають вищий середній показник суб'єктивного відчуття самотності (19,8 зі стандартним відхиленням 15,0), порівняно з юнаками, у яких середній показник становить 10,7 зі стандартним відхиленням 5,1. Значення критерію $U_{\text{Емп}}$ (203,500) свідчить про статистично

значущу різницю між цими двома групами на рівні значимості 0,05. Отже, розбіжності між показниками виразності відчуття самотності у осіб підліткового та юнацького віку статистично значимі.

На підставі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що серед здобувачів середньої та вищої освіти, які брали участь у дослідженні, переживання самотності не має стійкого характеру, тобто воно може бути спричиненим різноманітними факторами, такими як зміни в соціальному оточенні, важливі події у житті, чи навіть загальний стан здоров'я. Однак важливо відзначити, що у осіб підліткового віку виразність відчуття самотності є вищою, ніж у осіб юнацького віку. Зазначене можна пояснити тим, що підлітки переживають інтенсивний період емоційної та психологічної трансформації, який може призводити до збільшення емоційного стресу та нестабільності. Цей період включає перехід до дорослого життя, формування ідентичності та встановлення нових соціальних зв'язків, що може бути вкрай складним для деяких осіб.

Метою включення в схему дослідження другої методики – «Диференціального опитувальника переживання самотності», запропонованої Д.О. Леонтєвим та О.М. Осінім, стало більш глибоке дослідження переживання самотності як актуального переживання нестачі близького спілкування з іншими людьми у осіб підліткового та юнацького віку. Зокрема, за допомогою цієї методики досліджувалася виразність неприйняття самотності та залежність від спілкування, що є важливими аспектами в розумінні особливостей ставлення людини до самотності. Також оцінювалася здатність осіб підліткового та юнацького віку знаходити ресурси у самотності, що є важливим для розуміння їхньої психологічної адаптивності та здатності до саморозвитку. Результати розподілу досліджуваних за виразністю вказаних показників представлені на рисунку 2.2.

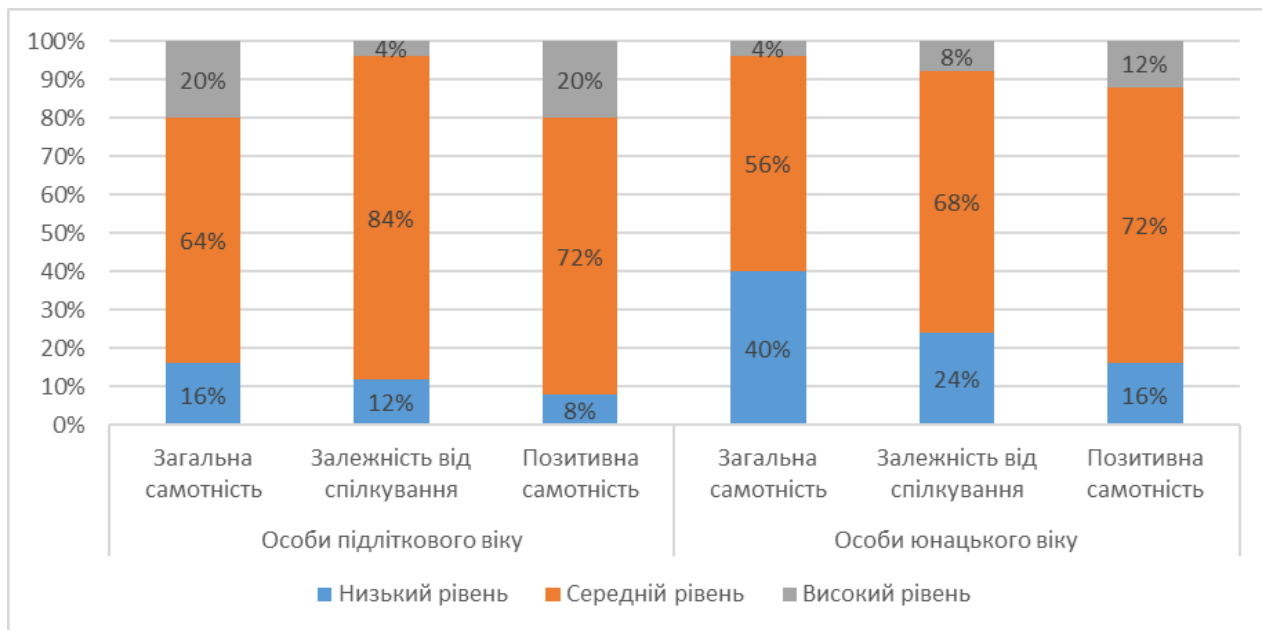


Рис. 2.2. Розподіл осіб підліткового та юнацького віку за виразністю переживання та прийняття самотності

Згідно з представленими даними дослідження, 20% підлітків та 4% юнаків виявили вираженість відчуття самотності та нестачу спілкування з оточуючими. Ці показники можуть свідчити про переживання ізоляції, нестачі емоційної близькості та недостатньої кількості контактів з людьми. Інші досліджувані виявили або середні (підлітки – 64%; юнаки – 56%), або низькі (підлітки – 16%; юнаки – 40%) показники за вираженістю переживання актуальної самотності. Це означає, що вони не відчують хворобливого переживання самотності, пов'язаного з нестачею спілкування.

Високий рівень залежності від спілкування показали 4% підлітків та 8% юнаків, які брали участь у дослідженні. Ці досліджувані відчувають сильну потребу в постійному соціальному контакті і відчувають дискомфорт, коли залишаються наодинці. Вони можуть активно шукати можливостей для спілкування та схвалення від інших. Низьку залежність від спілкування виявлено у 12% підлітків та 24% юнаків. Вони відчувають невелику потребу у постійних соціальних взаємодіях і можуть почуватися комфортно, коли перебувають наодинці. В той же час, більшість, а саме 84% підлітків та 68% юнаків, продемонстрували середньо виражену потребу у спілкуванні. Отже,

переважна більшість учасників дослідження виявили певну потребу у соціальних контактах, але при цьому вони час від часу відчують комфорт і задоволення від перебування на самоті.

У 92% підлітків та 84% юнаків виявлено виразну здатність знаходити ресурс у самотності, що свідчить про їхню здатність знаходити позитивні аспекти в усамітненні, зосереджуючись на власних інтересах та потребах. Більшість з них продемонстрували середній рівень виразності цієї здатності. Однак 8% підлітків та 16% юнаків виявили виражений страх перед самотністю та нездатність знаходити в ній позитивні сторони. Це вказує на те, що хоча більшість осіб може відчувати ресурси у самотності, існують індивіди, які мають складнощі із засвоєнням цієї здатності та мають переважно негативних емоцій в усамітненні.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між підлітками та юнаками, які склали вибірку, використовувався критерій Манна – Уїтні. Результати обчислень подано у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Розбіжності між показниками виразності переживання самотності та ставлення до нього у осіб підліткового та юнацького віку

Ознака	Результати		U Емп	p
	Підлітки	Юнаки		
Загальна самотність	17, 0± 6,7	13,0 ± 3,7	206, 500	0,0 39*
Залежність від спілкування	13, 0± 4,0	13,7 ± 4,9	290, 000	0,6 61
Позитивна самотність	29, 2± 4,6	28,1 ± 5,4	269, 500	0,4 02

Примітки:

1) значення у таблиці представлені у вигляді $X \pm t$, де X – середнє значення за вибіркою;
 t – середньоквадратичне відхилення

2) умовні позначення рівнів достовірності: $*p \leq 0,05$

За результатами дослідження виявлено наявність розбіжностей між підлітками та юнаками щодо переживання ними самотності. Зокрема, підлітки мають вищий середній показник (17,0 зі стандартним відхиленням 6,7), ніж юнаки (13,0 зі стандартним відхиленням 3,7). Це підтверджується значенням критерію $U_{\text{Емп}}$ (206,500), яке є статистично значущим на рівні значимості 0,05. Отже, можна зробити висновок, що підлітки відчують загальну самотність більше, ніж юнаки.

Проте, щодо залежності від спілкування та позитивного ставлення до самотності між підлітками та юнаками статистично значущих різниць не виявлено. Середньогрупові показники для обох груп близькі: для залежності від спілкування – у підлітків $13,0 \pm 4,0$, а у юнаків $13,7 \pm 4,9$, зі значенням критерію $U_{\text{Емп}}$ 290,000 та $p = 0,661$; для позитивної самотності – у підлітків $29,2 \pm 4,6$, а у юнаків $28,1 \pm 5,4$, зі значенням критерію $U_{\text{Емп}}$ 269,500 та $p = 0,402$. Тож, у підлітків та юнаків спостерігаються схожість у ставленні до залежності від спілкування та позитивного сприйняття самотності.

На підставі отриманих результатів дослідження можна зробити висновок, що більшість юнаків та підлітків, які брали участь у дослідженні, не переживають значного браку емоційної близькості та нестачі соціальних контактів. Вони, в основному, мають толерантне ставлення до самотності та проявляють здатність знаходити ресурси у усамітненні, хоча з різним ступенем успішності. Проте важливо відзначити, що підлітки, які перебувають у періоді пубертатного розвитку, відчують себе більш самотніми, ніж юнаки. Це може бути наслідком соціальних та емоційних викликів, які супроводжують підлітковий період, такі як встановлення нових соціальних зв'язків, розвиток

ідентичності та внутрішні психологічні зміни. Отже, ці результати свідчать про значну різницю в сприйнятті самотності між підлітками та юнаками.

Наступна методика дослідження – «Шкала соціальної та емоційної самотності» (Е. Томасо) – спрямовувалася на вимірювання трьох параметрів самотності: романтичної, соціальної та сімейної. Перші дві субшкали (романтична самотність та сімейна самотність) вимірювали емоційну складову почуття самотності та дозволяли оцінити ступінь самотності в контексті інтимних та сімейних стосунків. Третя субшкала (соціальна самотність) вимірювала включеність досліджуваних у суспільне життя та наявність в них відчуття приналежності до групи. Результати розподілу досліджуваних за виразністю досліджуваних показників представлені на рисунку 2.3.

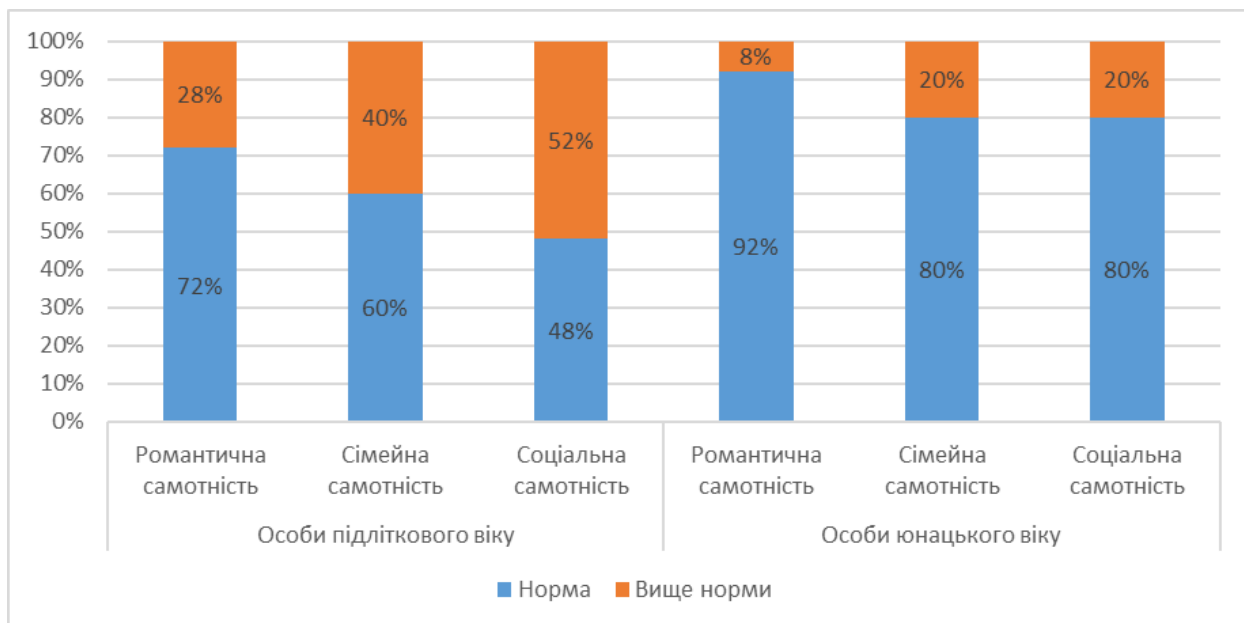


Рис. 2.3 Розподіл осіб підліткового та юнацького віку за інтенсивністю переживання різних видів самотності

Дані, представлені на рисунку 2.3, свідчать про те, що 28% підлітків та 8% юнаків виявили високий рівень переживання романтичної самотності, що означає гостру потребу в бажаних романтичних стосунках. Це може свідчити або про їх відсутність, або про повну незадоволеність якістю існуючих стосунків. У той же час у інших досліджуваних (72% підлітків та 92% юнаків) переживання романтичної самотності не спостерігалось, що свідчить про те,

що їхня потреба у романтичних стосунках задовольняється і вони відчують їх брак лише час від часу. Отже, як підлітки, так і юнаки в переважній більшості виявили задоволеність своїми романтичними стосунками.

У 40% підлітків та 20% юнаків констатовано високий рівень переживання сімейної самотності, що може вказувати на їхню відчуженість або незадоволеність сімейним оточенням та відносинами вдома. Такі результати можуть свідчити про відчуття відсутності родинної підтримки у важливих життєвих ситуаціях, невідповідність очікуванням щодо родинних стосунків, низький рівень розуміння та зв'язку з членами сім'ї і, як наслідок, висока конфліктність в сім'ї. Своєю чергою, 60% підлітків та 80% юнаків виявили за даним видом самотності нормативні показники, тобто вони цілком задоволені емоційними зв'язками та якістю стосунків у своїй сім'ї, а їхня потреба у тісних та довірливих сімейних стосунках є більш чи менш задоволеною.

Результати дослідження, представлені на рисунку 2.3, розкривають значну проблему соціальної самотності серед молоді. Зокрема, 52% підлітків та 20% юнаків мають високий рівень соціальної самотності, що свідчить про поширеність цього явища серед молоді. Високий рівень соціальної самотності може виникати з різних причин, включаючи відчуття відсутності рівних за інтересами та цінностями, відсутність близьких друзів або відчуття віддаленості від оточуючих. Проте важливо відзначити, що у 48% підлітків та у 80% юнаків спостерігаються нормативні показники соціальної самотності. Це означає, що ця частина молоді почувається більш чи менш задоволеними своїми соціальними зв'язками та не відчуває потреби у їхньому покращенні.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між підлітками та юнаками, які склали вибірку, використовувався критерій Манна – Уїтні. Результати обчислень подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розбіжності між показниками виразності переживання різних видів самотності у осіб підліткового та юнацького віку

Ознака	Результати		U Емп	p
	Підлітки	Юнаки		
Романтична самотність	52,8±11,3	41,7±9,9	146,500	0,001**
Сімейна самотність	30,5±11,3	25,4±7,2	233,000	0,122
Соціальна самотність	50,9±16,1	40,6±12,0	196,500	0,024*

Примітки:

1) значення у таблиці представлені у вигляді $X \pm t$, де X – середнє значення за вибіркою; t – середньоквадратичне відхилення

2) умовні позначення рівнів достовірності: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

Аналізуючи дані таблиці 2.3, можна зробити наступні висновки щодо розбіжностей у переживанні різних видів самотності між підлітками та юнаками:

1. Середнє значення романтичної самотності серед підлітків становить $52,8 \pm 11,3$, тоді як серед юнаків – $41,7 \pm 9,9$. Це означає, що підлітки в середньому відчують більшу романтичну самотність в порівнянні з юнаками. Статистична значущість виявлених розбіжностей підтверджується високим значенням U (146,500) та p-значенням (,001).

2. Незважаючи на те, що середньогрупові показники сімейної самотності підлітків та юнаків за цим показником різняться ($30,5 \pm 11,3$ для підлітків та $25,4 \pm 7,2$ для юнаків), ця різниця не є статистично значущою ($U_{\text{Емп}} = 233,000$, $p = ,122$).

3. Підлітки в середньому відчують більшу соціальну самотність ($50,9 \pm 16,1$) порівняно з юнаками ($40,6 \pm 12,0$). Ця різниця є статистично

значущою, оскільки значення $U(196,500)$ є високим, а p -значення ($,024$) менше $0,05$.

Отже, загальний аналіз показує, що хоча спостерігається певна різниця у переживанні різних видів самотності між підлітками та юнаками, вони виявляються статистично значимими тільки у випадку романтичної та соціальної самотності.

Отже, результати дослідження, проведеного за методикою, підтверджують, що значна частина осіб підліткового віку відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності у сфері соціальних стосунків. Вони переважно відчувають соціальну самотність, що може бути пов'язано з відчуттям відсутності рівних за інтересами та цінностями, або невдоволенням якістю взаємин з оточуючими. Щодо сімейної самотності, вона, хоча менш характерна для підлітків, також є проблемою, яка не рідко зустрічається серед молоді. Це може пояснюватися тим, що навіть у процесі виходу з-під контролю батьків підлітки все ще потребують любові та підтримки від них. Недостатня кількість цієї підтримки може призвести до відчуття непотрібності та самотності. Варто зазначити, що проблеми у сфері романтичних стосунків для підлітків є менш значимими, що може вказувати на їхню більшу спроможність адаптуватися до цієї сфери життя. В свою чергу, особи юнацького віку виявили (частково) виразні ознаки самотності лише у сфері сімейних та соціальних стосунків. Це може свідчити про їхню потребу в більш глибокому розумінні та підтримці з боку сім'ї та оточення. Однак варто відзначити, що у них практично відсутня проблема романтичних стосунків. Зазначене може вказувати на те, що юнацький вік характеризується значною зосередженістю на особистому розвитку та формуванні власної ідентичності.

Таким чином, порівняльний аналіз двох вікових груп показав, що переживання самотності у осіб, які переживають підліткову та юнацьку кризи, має як загальні, так і специфічні ознаки. Зокрема, виявлено, що підлітки частіше відчувають соціальну та емоційну самотність, що може бути пов'язано з процесом їхнього емоційного та психологічного розвитку. У той же час,

у юнаків, які перебувають на піку юнацької кризи, спостерігається більша стабільність у міжособистісних відносинах, в тому числі, у сфері романтичних стосунків.

Мета використання в нашому дослідженні «Фрайбурзького особистісного опитувальника», який був розроблений співробітниками Фрайбурзького університету та адаптований А. А. Криловою і Т. І. Ронгінським, полягала в дослідженні станів та властивостей особистості, що мають велике значення для соціальної адаптації та регуляції поведінки і можуть, на нашу думку, допомогти зрозуміти причини самотності серед підлітків та юнаків. Результати розподілу досліджуваних за виразністю характеристик, передбачених авторами методики, представлені на рисунках 2.4 і 2.5.

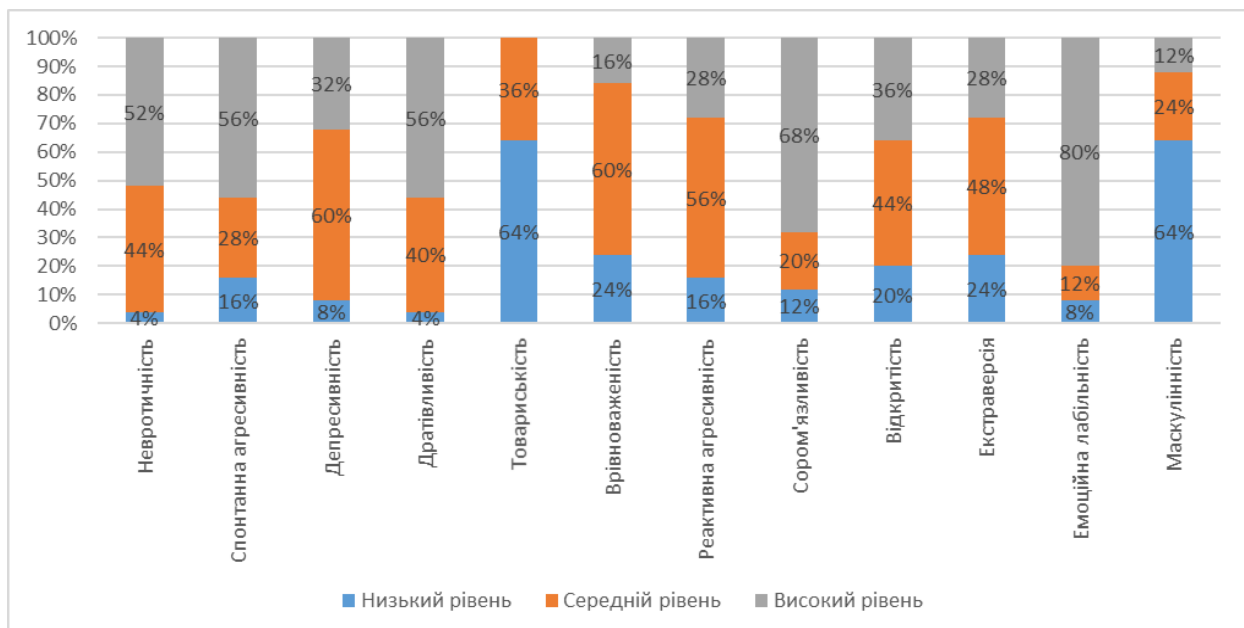


Рис. 2.4 Розподіл підлітків за вираженістю характеристик, що мають першорядне значення для соціальної адаптації та регуляції поведінки

З даних, представлених на рисунку, випливає, що високий рівень невротичності виявили 52% підлітків. Це може свідчити про значну кількість осіб у цій віковій групі, які відчувають підвищений рівень стресу або мають тенденцію до емоційних та психологічних проблем. Середній рівень виразності схильності до збудливості НС, що тягне за собою неврози, виявили

44% підлітків. Це свідчить про те, що значна частина підлітків може відчувати деякий рівень стресу або дискомфорту, але він може бути менш вираженим, ніж у тих, хто показав високий рівень невротичності. Низький рівень невротичності виявили 4% підлітків. Це група, характеризується стабільним емоційним станом і практично не схильна до емоційних перепадів.

У 56% підлітків групи відзначено значну кількість ознак, що свідчать про наявність депресивних станів (включаючи такі симптоми, як поганий настрій, втрата інтересу до звичних занять, втрата енергії тощо), і у 28% підлітків рівень виразності депресивних станів є середнім (ці особи можуть відчувати деякий рівень невдоволення, але їх стан не настільки серйозний, щоб кваліфікувати його як депресію). Не виявлено ознак депресії лише у 16% підлітків.

Більшою чи меншою мірою схильними до імпульсної поведінки є 96% підлітків (при цьому 56% з них мають тенденцію до рішень та дій без достатнього обдумування наслідків, що може мати негативний вплив на їхнє життя та взаємодію з оточуючими). У 4% підлітків констатовано відсутність імпульсивності, що може вказувати на здатність цих осіб до контролю своїх дій та розумного прийняття рішень.

Виражену схильність до афективного реагування на життєві ситуації виявили 56% підлітків групи. Ці особи схильні до сильних емоційних реакцій на події навколо себе, що може включати такі емоції, як радість, смуток, страх тощо. 40% підлітків схильні до дратівливості лише в деяких ситуаціях, коли втрачають терпіння. В свою чергу, 4% підлітків виявили здатність контролювати свої емоції і спокійно реагувати на виклики.

Ніхто з досліджених підлітків не отримав високих оцінок за шкалою товарищескості, що свідчить про відсутність вираженої потреби в спілкуванні та постійну готовність до задоволення цієї потреби. Однак 36% підлітків показали середній рівень товарищескості, а 64% - низький рівень. Отримані результати можуть бути пояснені різними факторами. Відсутність вираженої потреби в спілкуванні та низький рівень товарищескості може бути пов'язана з

індивідуальними особливостями підлітків, такими, наприклад, як інтровертованість, природна сором'язливість або недооцінювання себе. Деякі підлітки можуть відчувати дискомфорт у великих групах або в нових соціальних ситуаціях, що призводить до менш активної участі у спілкуванні.

Схильність до стресового реагування на звичайні життєві ситуації (високу тривожність, скутість, невпевненість) виявили 24% підлітків, які представили групу. Поряд з цим, у групі виявлено 60% підлітків із середнім та 16% підлітків із низьким рівнями схильності до стресового реагування на ситуації взаємодії зі світом.

Вивчення проявів агресивності та прагнення до домінування серед підлітків показало, що 28% підлітків проявляють виражене агресивне ставлення до соціального оточення та прагнення до домінування. Це може вказувати на їхню тенденцію до конфліктів та бажання здобути верх над іншими. В той же час, 56% підлітків мають середній рівень агресивності. Це може означати, що вони іноді проявляють агресивні реакції, але це не є характерною рисою їхньої поведінки. Лише 16% підлітків виявили низький рівень агресивності, що може свідчити про їхнє миролюбне та спокійне ставлення до оточуючих.

Тривожність є поширеною серед підлітків, збільшуючи їхні труднощі у соціальних контактах. Так, за результатами дослідження, 68% підлітків виявили симптоми тривожності, які проявляються у вигляді скутості та непевності. Це може бути наслідком різних факторів, від стресу до низької самооцінки, що впливає на їхні міжособистісні взаємини. З іншого боку, 32% підлітків схильні реагувати на звичайні ситуації взаємодії спокійно, що може свідчити про їхню емоційну стабільність та здатність ефективно взаємодіяти з іншими.

Більшість підлітків, а саме 80%, проявляють прагнення до довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми. Це свідчить про їхню готовність ділитися своїми думками, почуттями та досвідом та встановлювати відкриті стосунки з іншими. З іншого боку, 20% підлітків не виявили прагнення

до взаємодії з оточуючими людьми, особливо до довірливо-відвертої. Це може вказувати на їхню замкненість або невпевненість у відносинах з іншими.

За результатами дослідження можна також визначити різноманітні тенденції в орієнтації підлітків у відношенні до внутрішнього та зовнішнього світу. Зокрема, 28% підлітків виявили виражену екстравертованість, що свідчить про їхню схильність до активної взаємодії та пошуку стимуляції в оточенні. У той же час, 48% підлітків проявили середню орієнтованість на оточуючих, що може означати певну здатність і готовність до спілкування. Інші 24% підлітків продемонстрували переважання спрямованості на себе та свій внутрішній світ, що може вказувати на їхню схильність до внутрішньої рефлексії.

Дослідження підлітків за шкалою «маскулінність» показало, що 12% з них демонструють переважання чоловічого типу психічної діяльності, що може включати такі аспекти, як самостійність, рішучість та активність. У 64% підлітків спостерігається переважання жіночого типу психічної діяльності, що може вказувати на більш виражені риси, які традиційно пов'язані з жіночістю, такі як емоційна вразливість, співчутливість та комунікабельність. В свою чергу, 24% підлітків продемонстрували змішаний тип психічної діяльності. Це може вказувати на те, що вони проявляють риси як чоловічого, так і жіночого типу в залежності від ситуації чи контексту.

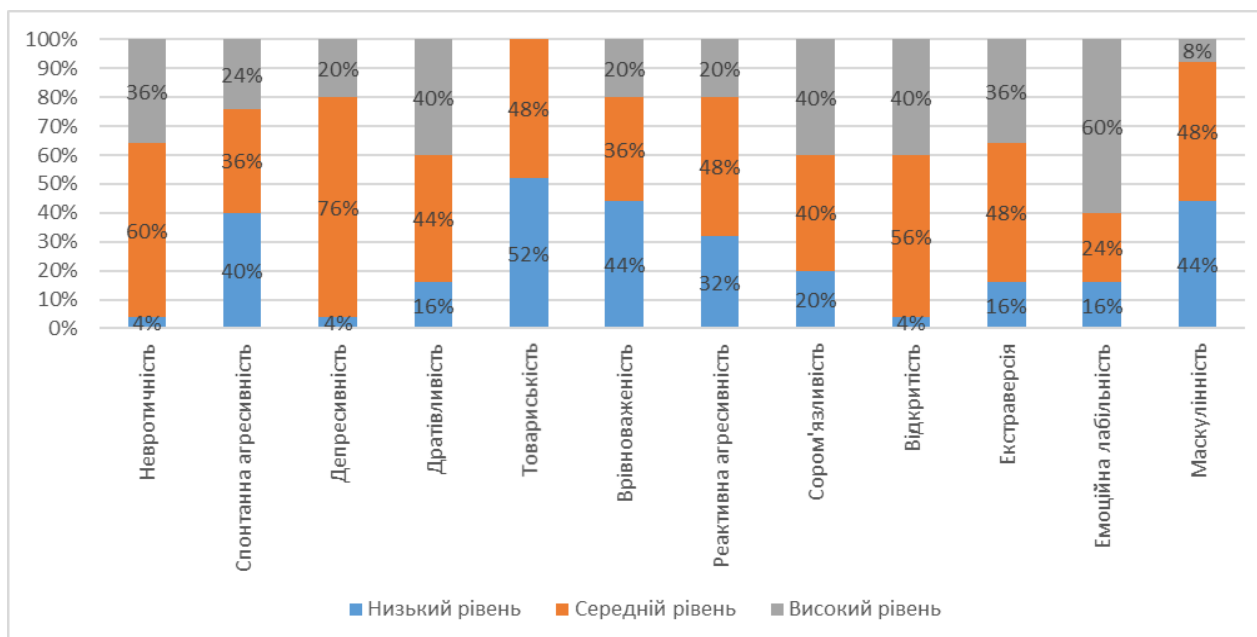


Рис. 2.5 Розподіл юнаків за вираженістю характеристик, що мають першорядне значення для соціальної адаптації та регуляції поведінки

З даних рисунка, поданого вище, випливає, що високий рівень невротичності продемонстрували 36% юнаків. Інші ж виявили або середній (60%), або низький (4%) рівень виразності досліджуваного показника.

Високий рівень виразності передумов неконтрольованої агресії виявили 24% юнаків. Інші юнаки, включені до групи, виявили середній (36%) та низький (40%) рівень схильності до спонтанної агресії.

У 20% юнаків групи відзначено малу кількість ознак, що свідчать про наявність депресивних станів. В той же час, у 76% юнаків рівень виразності депресивних станів є середнім, а у 4% – низьким.

Більш чи менш виражену схильність до дратівливості та імпульсивної поведінки виявили 84% юнаків та 16% юнаків виявили практично повну відсутність схильності до дратівливості.

Наявність більш менш вираженої потреби у спілкуванні і готовність до задоволення цієї потреби виявили 48% юнаків. Інші 52% юнаків є малотовариськими.

У 20% юнаків констатовано високу стійкість до стресу, а також впевненість у собі, оптимістичність та активність. У 36% юнаків відзначається помірна стресостійкість. У свою чергу, 44% юнаків виявили низький рівень емоційної та поведінкової врівноваженості.

Виражене агресивне ставлення до соціального оточення та прагнення домінування виявили 20% юнаків. Інші юнаки виявили або середній (48%), або низький (32%) рівні агресивності щодо оточуючих людей.

Більшою чи меншою мірою прагнуть довірливо-відвертої взаємодії з оточуючими людьми 96% юнаків. Лише 4% юнаків до взаємодії з оточуючими не прагнуть.

Виражену екстравертованість виявили 36% юнаків. Середню орієнтованість на оточуючих виявили 48% юнаків. Інші юнаки виявили спрямованість на внутрішнє «Я».

Виражену нестійкість емоційного стану та схильність до афективного реагування на життєві ситуації виявили 60% юнаків. У деяких ситуаціях схильні до нестійкості емоційного стану 24% юнаків. Стабільність емоційного стану та вміння володіти собою в будь-яких життєвих ситуаціях продемонстрували. Своєю чергою, 16% юнаків.

Дослідження юнаків за шкалою «маскуліність» показало, що у 8% з них перебіг психічної діяльності здійснюється переважно за чоловічим типом, у 44% – за жіночим типом та у 48% – за змішаним типом.

Для оцінки статистичної значущості відмінностей між підлітками та юнаками, які склали вибірку, використовувався критерій Манна – Уїтні. Результати обчислень подано у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Розбіжності між показниками особистісних характеристик
у осіб підліткового та юнацького віку**

Ознака	Результати		U Емп	p
	Підлітки	Юнаки		
Невротичність	6,6 ±1,9	5,9 ±2,0	237, 500	0,1 38
Спонтанна агресивність	5,9 ±2,6	4,4 ±2,2	201, 500	0,0 29*
Депресивність	6,3 ±1,6	5,8 ±1,4	250, 000	0,1 93
Дратівливість	6,3 ±1,9	5,9 ±2,3	283, 500	0,5 69
Товариськість	2,8 ±1,6	3,3 ±1,6	262, 500	0,3 23

Врівноваженість	5,0 ±2,0	4,5 ±2,4	260, 500	0,3 06
Реактивна агресивність	5,7 ±2,2	4,6 ±2,0	228, 500	0,0 99
Сором'язливість	7,3 ±2,1	6,0 ±2,4	210, 500	0,0 40*
Відкритість	6,0 ±2,1	6,2 ±1,7	303, 500	0,8 58
Екстраверсія	4,2 ±2,1	4,8 ±2,0	267, 000	0,3 41
Емоційна лабільність	7,1 ±2,2	6,0 ±2,2	210, 000	0,0 42*
Маскулінність	3,2 ±2,4	4,0 ±2,2	235, 000	0,1 22

Примітки:

1) значення у таблиці представлені у вигляді $X \pm t$, де X – середнє значення за вибіркою;
 t – середньоквадратичне відхилення

2) умовні позначення рівнів достовірності: $*p \leq 0,05$

Результати аналізу даних, представлених в таблиці 2.4, свідчать про наявність деяких розбіжностей у показниках особистісних характеристик підлітків та юнаків.

Перш за все, статистично значимими є відмінності між групами за показником «спонтанна агресивність». Так, у підлітків цей показник становить $5,9 \pm 2,6$, що вище, ніж у юнаків ($4,4 \pm 2,2$). Це підтверджується значенням критерію U_{EMH} (201,500), яке є статистично значущим на рівні значимості 0,05. Отже, можна зробити висновок, що підлітки більше схильні до проявів спонтанної агресії, ніж юнаки.

По-друге, визначено значимі розбіжності між підлітками та юнаками за показником «соромязливість». Показник для підлітків складає $7,3 \pm 2,1$, а для юнаків – $6,0 \pm 2,4$. Значення критерію $U_{\text{Емп}}$ (210,500) є статистично значущим на рівні значимості 0,05. Зазначене свідчить про те, що підлітки є більш тривожними, скутими та невпевненими, наслідком чого вони частіше відчують труднощі в соціальних контактах, ніж юнаки.

Нарешті, між підлітками та юнаками статистично значимою є різниця в виразності показника «емоційна лабільність». Так, у підлітків зазначений показник становить $7,1 \pm 2,2$, що вище, ніж у юнаків ($6,0 \pm 2,2$). Зазначене підтверджується значенням критерію $U_{\text{Емп}}$ (210,000), яке є статистично значущим на рівні значимості 0,05. Отже, можна зробити висновок, що підліткам більше, ніж юнакам, притаманна нестійкість емоційного стану, що виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, дратівливості й недостатній саморегуляції.

У виразності інших показників (невротичність, депресивність, дратівливість, товариськість, врівноваженість, реактивна агресивність, відкритість, екстраверсія та маскуліність) статистично значущих розбіжностей між підлітками та юнаками не констатовано.

Отже, згідно з результатами дослідження, у підлітків більше виражені деякі характеристики особистості, порівняно з юнаками. Зокрема, в них спостерігається більш високий рівень спонтанної агресивності, сором'язливості та неврівноваженості серед підлітків. Вказане може вказувати на більшу емоційну чутливість та вразливість серед осіб цієї групи, а також на більшу схильність до спонтанних виявів агресії. Зазначені відмінності можуть бути пов'язані з інтенсивними фізіологічними змінами в організмі, а також психологічними (пошук себе, вихід на нові рівні автономії та незалежності від батьків) та соціокультурними (стереотипи і соціальні очікування) особливостями періоду підліткового віку.

Заключною методикою, включеною в схему дослідження, стала методика «Шкала базисних переконань», запропонована Р. Яновим –

Бульманом. Використання цієї методики в рамках нашого дослідження мало на меті вивчення уявлень досліджуваних підлітків та юнаків про світ і про себе, які впливають на їхні мислення, емоційні стани та поведінку, і можуть, на нашу думку, виступати причиною самотності в період дорослішання.

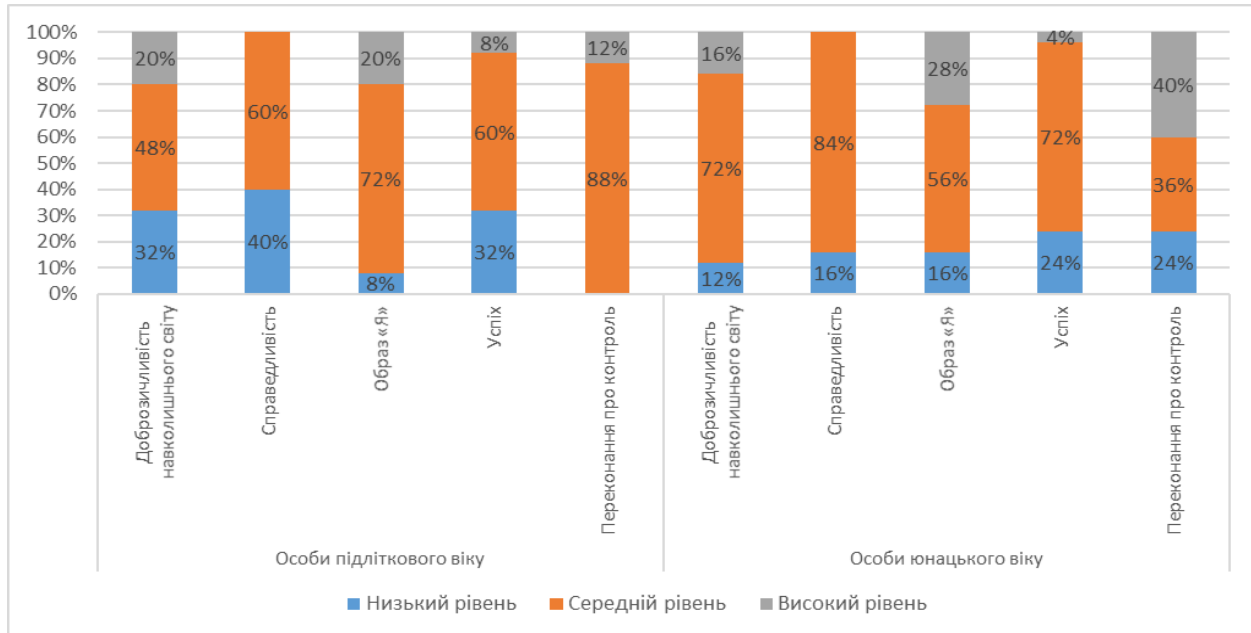


Рис. 2.6 Розподіл осіб підліткового та юнацького віку за виразністю базисних переконань

Як випливає з даних наведеного вище рисунку 2.6, лише 20% підлітків і 16% юнаків схильний вважати, що світ є доброзичливим. Загалом позитивно оцінили навколишній світ 48% підлітків та 72% юнаків. Вважають, що навколишній світ сповнений негативу і є недоброзичливим щодо них, 32% підлітків та 12% юнаків.

Непохитну віру у справедливість (кожна людина отримує у житті за заслугами) не виявив жоден з респондентів. Поруч із тим, 60% підлітків і 84% юнаків продемонстрували ситуативну віру у справедливість, тобто, на їхню думку, справедливість у принципі є, але не завжди і не для всіх, а 40% підлітків і 16% юнаків виявили зневіру у справедливості.

Більшою чи меншою мірою переконані у цінності власної особистості 92% підлітків та 84% юнаків. Інші опитані не вважають, що їхня особистість становить хоч якусь цінність.

Схильні вважати себе успішними (більшою чи меншою мірою) 68% підлітків та 76% юнаків. Інші досліджувані (підлітки – 32%; юнаки – 24%) схильні вважати, що успіх супроводжує їм далеко не завжди. Більш того, вони відчують себе невдахами.

Переконавання у тому, що цілком і повністю контролюють власне життя, висловили 12% підлітків і 40% юнаків. Вважають, що можуть контролювати деякі аспекти власного життя 88% підлітків та 36% юнаків. На думку ж 24% юнаків, все, що відбувається в їхньому житті, обумовлено виключно волею випадку, долі.

З метою визначення статистично значимих відмінностей між групами ми вчергове використали критерій Манна-Уїтні. Результати статистичного аналізу представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Розбіжності між показниками виразності базисних переконань
у осіб підліткового та юнацького віку**

Ознака	Результати		U Емп	p
	Підлітки	Юнаки		
Доброзичливість світу	4,9 ±2,1	5,2 ±1,8	257, 000	0,2 72
Справедливість	3,8 ±1,3	4,5 ±1,0	238, 000	0,1 36
Образ «Я»	5,6 ±1,7	5,8 ±1,9	295, 500	0,7 37
Успіх	4,6 ±1,9	4,7 ±1,6	300, 000	0,8 05
Переконавання про контроль	5,4 ±1,4	6,2 ±2,4	243, 000	0,1 71

Примітки:

1) значення у таблиці представлені у вигляді $X \pm t$, де X – середнє значення за вибіркою; t – середньоквадратичне відхилення

Результати порівняльного аналізу базисних переконань у підлітків і юнаків, наведені в таблиці, свідчать про те, що є деякі відмінності у середніх рангах між підлітками і юнаками за всіма показниками, при цьому середні ранги в групі юнаків представлені більш високими показниками. Проте, виявлені відмінності не досягають статистичної значущості ($p > 0,05$). Це означає, що розбіжності в виразності базисних переконань у підлітків та юнаків можуть бути випадковими і не можуть однозначно відноситися до вікових розбіжностей.

Отже, згідно з результатами дослідження, можна зробити висновок, що як підлітки, так і юнаки, в цілому, мають позитивне ставлення до навколишнього світу та виявляють ситуативну віру в справедливість. Вони доволі впевнені в собі, вірять у власні здібності і переконані у можливості контролювати деякі аспекти свого життя. Таким чином, вони вважають себе досить успішними та відчують цінність своєї особистості. При цьому значні відмінності між підлітками та юнаками не констатовано. Можливо, це можна пояснити тим, що характеристики, які досліджувалися, можуть бути типовими для обох вікових груп. Крім того, індивідуальні розбіжності досліджуваних можуть виявлятися більш значущими, ніж вікові розбіжності, адже люди можуть різнитися в своїх характеристиках незалежно від віку через різницю життєвого досвіду, виховання, особистих обставини життя, тощо. Тож, навіть якщо взяти до уваги вікову групу, то можна констатувати значні індивідуальні варіації у характеристиках її представників.

Перед початком дослідження нами було висунуто припущення про те, що існує зв'язок між переживанням особами підліткового та юнацького віку самотності та властивостями їхньої особистості, важливими для адаптації в соціумі та регуляції поведінки, й їхнім уявленнями про себе та світ, що впливають на їхнє мислення, емоційні стани та поведінку. Для виявлення

цього зв'язку було здійснено кореляційний аналіз за методом Спірмена. Вказаний статистичний метод використовується для визначення ступеня зв'язку між двома різними змінними. Метод Спірмена використовується тоді, коли дані не мають нормального розподілу або коли змінні вимірюються на ранговій шкалі. Основні кроки кореляційного аналізу за методом Спірмена:

1. Ранжування даних. Кожне значення для кожної змінної ранжується в порядку зростання або спадання.

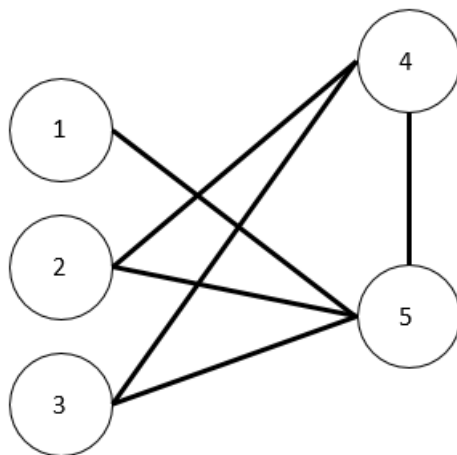
2. Визначення рангових відмінностей. Для кожної пари спостережень обчислюються відмінності між їхніми рангами.

3. Розрахунок коефіцієнта кореляції. Вимірюється ступінь лінійного відношення між рангами двох змінних. Коефіцієнт кореляції може приймати значення від -1 до +1, де -1 вказує на повну від'ємну кореляцію, +1 – на повну позитивну кореляцію, а 0 – на відсутність кореляції.

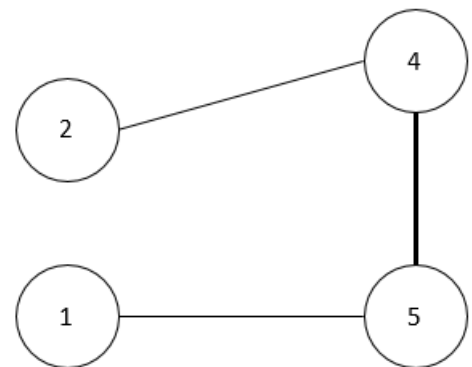
4. Перевірка статистичної значущості. Статистична значущість коефіцієнта кореляції визначається за допомогою критерію значущості.

Кореляційний аналіз здійснювався в двох групах. Виявлені під час аналізу взаємозв'язки відображені на рисунках 2.7 – 2.9.

На рисунку 2.7 представлено зв'язки між показниками самотності.

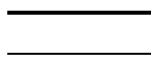


Підлітки



Юнаки

Умовні позначення:



Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$

Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

<i>1 – Романтична самотність</i>	<i>4 – Суб'єктивне відчуття</i>
<i>2 – Сімейна самотність</i>	<i>самотності</i>
<i>3 – Соціальна самотність</i>	<i>5 – Загальна самотність</i>

Рис. 2.7 Кореляційні зв'язки між показниками самотності, виявленими за результатами обстеження осіб підліткового та юнацького віку

З даних рисунку 2.7 випливає, що в групі осіб підліткового віку показник «відчуття самотності» продемонстрував сильні прямопропорційні зв'язки з показниками «загальна самотність» ($r = ,614$; $p = ,001$), «сімейна самотність» ($r = ,554$; $p = ,004$) і «соціальна самотність» ($r = ,645$; $p = ,001$). В свою чергу, показник «загальна самотність» утворив сильні прямопропорційні взаємозв'язки з показниками «романтична самотність» ($r = ,754$; $p = ,000$), «сімейна самотність» ($r = ,624$; $p = ,001$) і «соціальна самотність» ($r = ,787$; $p = ,000$). Це свідчить про те, що різні аспекти самотності в підлітковому віці взаємозалежні та взаємодіють між собою. Наприклад, особисте відчуття самотності може впливати на те, як підліток сприймає свої взаємини з рідними та близькими людьми, а також на його соціальні взаємини взагалі. Отже, зазначені взаємозв'язки вказують на те, що розуміння одного аспекту самотності може допомогти у розумінні інших аспектів та в цілому динаміки відчуття самотності у підлітковому віці.

З даних рисунку 2.7 також випливає, що в групі осіб юнацького віку показник «відчуття самотності» сильним прямопропорційним зв'язком пов'язаний з показником «загальна самотність» ($r = ,642$; $p = ,001$). Це означає, що особисте відчуття самотності в юнаків суттєво впливає на те, як вони сприймають свою поточну ситуацію відносно самотності. Також показник «відчуття самотності» виявився пов'язаним помірним прямопропорційним зв'язком з показником «сімейна самотність» ($r = ,414$; $p = ,040$). Зазначене може свідчити про те, що саме проблеми у сімейному середовищі є причиною виникнення в юнаків внутрішнього відчуття самотності. В той самий час, показник «загальна самотність» утворив помірний прямопропорційний зв'язок

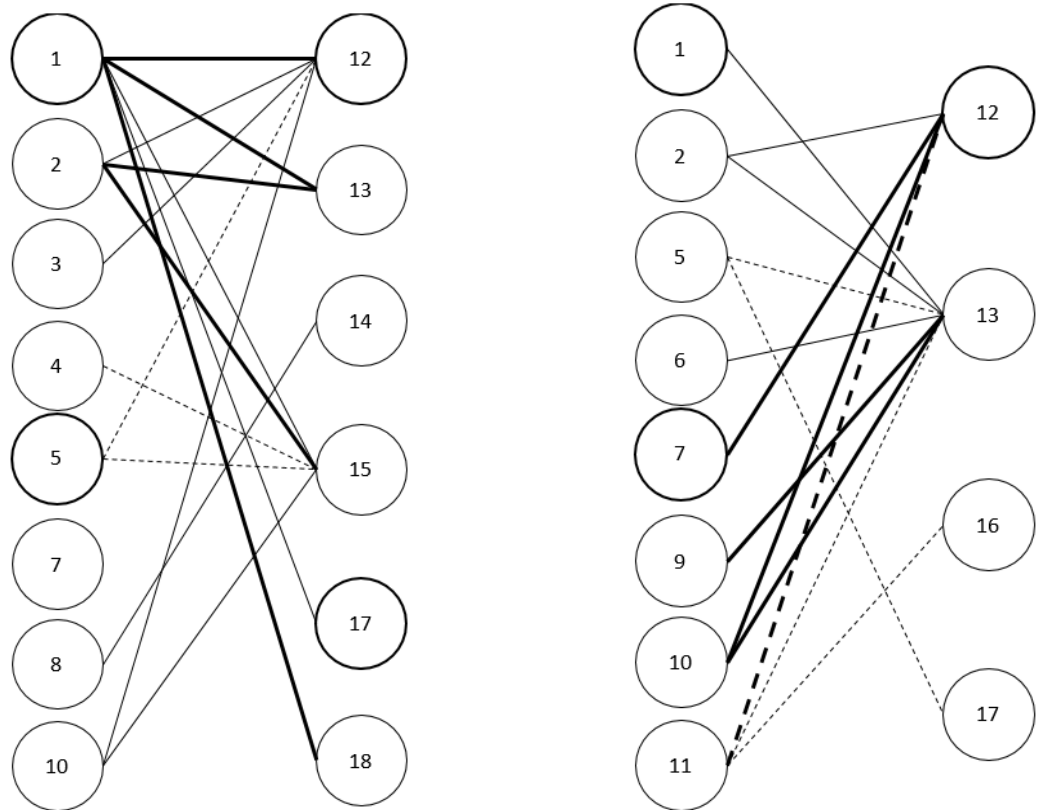
з показником «романтична самотність» ($r = ,408$; $p = ,043$). Тож можна дійти висновку актуальне переживання самотності може бути пов'язаним з проблемами у сфері романтичних стосунків.

Отже, загальним для груп підлітків та юнаків є виявлення взаємозв'язку між відчуттям самотності та актуальним переживанням нею: чим більше виражене Це означає, що у обох груп спостерігається певний ступінь впливу внутрішнього відчуття самотності на те, як особа сприймає та реагує на свою поточну ситуацію з самотністю. Пояснення цього явища може бути наступним. Відчуття самотності може викликати емоційні реакції, такі як сум, туга, роздратування чи відчуття відчуженості, які можуть посилити внутрішній досвід самотності та зробити його більш актуальним для особи. Відчуття самотності може змінювати спосіб, яким особа сприймає свої взаємини з іншими людьми та своє оточення. Наприклад, відчуття самотності може підсилити переконання у відсутності підтримки або зробити інших людей менш привабливими як джерело соціальної взаємодії. Нарешті, відчуття самотності може спричинити поведінкові зміни, такі як уникання соціальних ситуацій або активне намагання знайти компанію. Ці зміни, у свою чергу, можуть впливати на сприйняття оточення та взаємодію з іншими людьми, що може підсилити чи, навпаки, зменшити відчуття самотності. Тож, взаємозв'язок між відчуттям самотності та актуальним її переживанням виявляється, на нашу думку, через емоційні та когнітивні процеси, які впливають на сприйняття та взаємодію з оточуючими людьми.

Відмінності між групами підлітків та юнаків полягають у причинах виникнення самотності. Так, у підлітків внутрішнє відчуття самотності пов'язане з проблемами у сімейному та соціальному середовищі, а у юнаків воно обмежується проблемами у сімейному оточенні. Водночас, актуальне переживання самотності у підлітків пов'язане з усіма аспектами самотності (романтичною, сімейною, соціальною), а у юнаків воно зосереджене на проблемах у сфері романтичних стосунків. Визначені відмінності можуть пояснюватися кількома факторами. По-перше, у підлітковому та у юнацькому

віці людина переживає значні зміни в своєму розвитку. Підлітки можуть більше фокусуватися на відносинах з родиною та ровесниками, водночас ще формуючи свої стосунки у сфері романтики. У юнаків, можливо, вже сформовані більш конкретні романтичні стосунки, тому проблеми в цій сфері можуть мати більший вплив на їхню самотність. По-друге, культурні та соціальні норми можуть впливати на те, як підлітки та юнаки сприймають самотність. Наприклад, у підлітків акцент може бути на взаємину з рідними та ровесниками, тоді як у юнаків суспільство може накладати більший акцент на романтичні відносини.

На рисунку 2.8 представлено зв'язки між показниками самотності і особистісних якостей представників двох вікових груп.



Підлітки

Юнаки

Умовні позначення:

- | | |
|------------------|---|
| ————— | <i>Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$</i> |
| - - - - - | <i>Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$</i> |
| ————— | <i>Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$</i> |
| - - - - - | <i>Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$</i> |

<i>1 – Невротичність</i>	<i>12 – Суб'єктивне відчуття самотності</i>
<i>2 – Депресивність</i>	<i>13 – Загальна самотність</i>
<i>3 – Дратівливість</i>	<i>14 – Залежність від спілкування</i>
<i>4 – Товариськість</i>	<i>15 – Позитивна самотність</i>
<i>5 – Врівноваженість</i>	<i>16 – Романтична самотність</i>
<i>6 – Реактивна агресивність</i>	<i>17 – Сімейна самотність</i>
<i>7 – Сором'язливість</i>	<i>18 – Соціальна самотність</i>
<i>8 – Екстраверсія</i>	
<i>9 – Відкритість</i>	
<i>10 – Емоційна лабільність</i>	
<i>11 – Маскулінність</i>	

Рис. 2.8 Кореляційні зв'язки між показниками самотності і особистісних якостей

Як свідчать дані рисунку 2.8, в групі осіб підліткового віку:

– показник «відчуття самотності» продемонстрував сильний прямий зв'язок з показником «невротичність» ($r = ,671$; $p = ,000$), помірні прямі зв'язки з показниками «депресивність» ($r = ,437$; $p = ,029$), «дратівливість» ($r = ,402$; $p = ,046$) і «емоційна лабільність» ($r = ,501$; $p = ,011$), а також помірний зворотній зв'язок з показником «врівноваженість» ($r = -,443$; $p = ,026$);

– показник «загальна самотність» утворив сильні прямі зв'язки з показниками «невротичність» ($r = ,643$; $p = ,001$) і «депресивність» ($r = ,542$; $p = ,005$);

– показник «залежність від спілкування» утворив помірний прямий зв'язок з показником «екстраверсія» ($r = ,428$; $p = ,033$);

– показник «позитивна самотність» виявив сильний прямий зв'язок з показником «депресивність» ($r = ,655$; $p = ,000$), помірні прямі зв'язки з показниками «невротичність» ($r = ,462$; $p = ,020$) і «емоційна лабільність» ($r = ,472$; $p = ,017$), а також помірні зворотні зв'язки з показниками «товариськість» ($r = -,456$; $p = ,022$) і «врівноваженість» ($r = -,444$; $p = ,026$);

– показник «сімейна самотність» утворив помірний прямий зв'язок з показником «невротичність» ($r = ,471$; $p = ,017$);

– показник «соціальна самотність» утворив сильний прямий зв'язок з показником «невротичність» ($r = ,600$; $p = ,002$).

Отже, з наведених зв'язків ми бачимо, що зростання суб'єктивного відчуття самотності і безпосереднє переживання самотності в підлітків пов'язане зі збільшенням рівня невротичності та депресивності серед підлітків. Також спостерігається зв'язок між відчуттям самотності та емоційною лабільністю, дратівливістю, а також з відсутністю врівноваженості. Залежність від спілкування показала зв'язок з екстраверсією, що може вказувати на те, що особи, які більше залежать від спілкування, можуть мати схильність до більш активного соціального життя або потребу в більшій кількості соціальних контактів. Поряд з тим, підлітки з підвищеним рівнем депресивності, невротичності та емоційною лабільністю можуть бути схильні до позитивного сприйняття самотності. Водночас, зворотні зв'язки з товариськістю та врівноваженістю свідчать, що підлітки, які мають більш виражену схильність до самотності, можуть бути менш товариськими та менше врівноваженими в своїх емоціях і поведінці.

З даних рисунку 2.8 також впливає, що в групі осіб юнацького віку:

– показник «відчуття самотності» має сильні прямі зв'язки з показниками «сором'язливість» ($r = ,557$; $p = ,004$) і «емоційна лабільність» ($r = ,562$; $p = ,003$), помірний прямий зв'язок з показником «депресивність» ($r = ,485$; $p = ,014$) та сильний зворотній зв'язок з показником «маскулінність» ($r = -,522$; $p = ,007$);

– показник «загальна самотність» виявив сильні прямі зв'язки з показниками «відкритість» ($r = ,540$; $p = ,005$) і «емоційна лабільність» ($r = ,546$; $p = ,005$), помірні прямі зв'язки з показниками «невротичність» ($r = ,489$; $p = ,013$), «депресивність» ($r = ,477$; $p = ,016$) і «реактивна агресивність» ($r = ,397$; $p = ,049$), а також помірні зворотні зв'язки

з показниками «врівноваженість» ($r = -,464$; $p = ,020$) і «маскулінність» ($r = -,430$; $p = ,032$);

– показник «романтична самотність» утворив помірний зворотній зв'язок з показником «маскулінність» ($r = -,441$; $p = ,027$);

– показник «сімейна самотність» утворив помірний зворотній зв'язок з показником «врівноваженість» ($r = -,472$; $p = ,017$).

Отримані зв'язки вказують на те, що суб'єктивне відчуття самотності у юнацькій групі є комплексним явищем, яке є пов'язаним з різними аспектами їх особистості та соціального середовища. Зокрема, встановлено, що сором'язливість та емоційна лабільність мають сильний вплив на відчуття самотності, що може пояснювати частіші прояви цього явища у осіб з зазначеними рисами. Крім того, знайдено зв'язки між самотністю та депресивністю, що свідчить про взаємозв'язок поганих настроїв і почуття самотності у молоді.

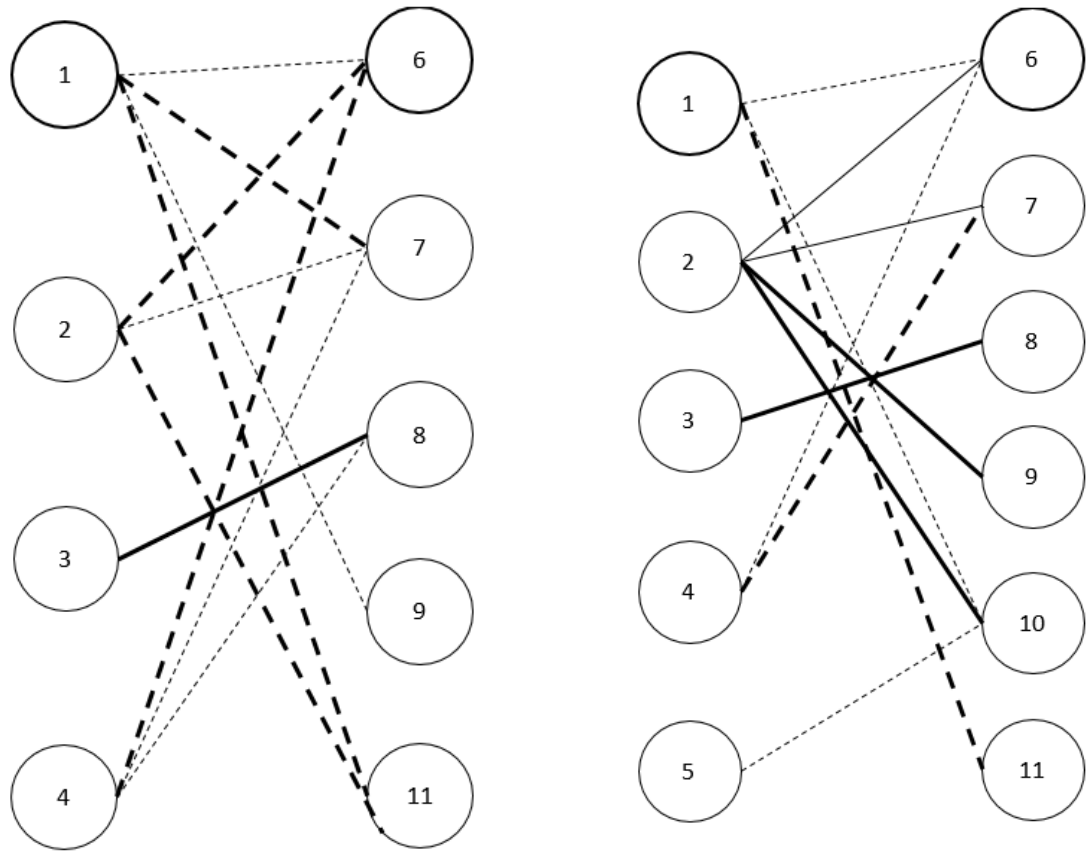
Актуальне переживання самотності в юнацькому віці є результатом впливу таких аспектів особистості, як прагнення до довірчо-відвертої взаємодії з оточенням при високому рівні самокритичності, нестійкість емоційного стану (виявляється в частих коливаннях настрою, підвищеній збудливості, недостатній саморегуляції), невротичність, депресивність та реактивна агресивність. Це вказує на те, що самотність в юнацькому віці може бути результатом складної взаємодії різних факторів, які впливають на психічний стан особистості.

Крім того, отримані взаємозв'язки вказують на те, що особливості самотності, такі як романтична та сімейна самотність, також можуть бути пов'язані з аспектами особистості, такими як маскулінність та врівноваженість. Це відображає важливість розуміння конкретних контекстів та динаміки відносин для розуміння явища самотності у юнацькому віці.

Порівняння зв'язків між підлітками та юнаками дозволяє виділити загальні та відмінні аспекти самотності в цих вікових групах. Так, відчуття самотності в підлітків та юнаків є складним явищем, що визначається різними

аспектами їх особистості. У підлітків зростання відчуття самотності й безпосереднє її переживання пов'язане зі збільшенням рівня невротичності та депресивності, а також з емоційною лабільністю, дратівливістю та відсутністю врівноваженості. У юнаків на відчуття самотності й безпосереднє її переживання мають сильний вплив сором'язливість, емоційна лабільність, переважання негативних настроїв та схильність до агресивної поведінки.

На рисунку 2.9 представлено зв'язки між показниками самотності і базисними переконаннями осіб підліткового та юнацького віку.



Підлітки

Юнаки

Умовні позначення:

—————	Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
- - - - -	Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,01$
—————	Позитивні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$
- - - - -	Негативні кореляційні зв'язки при $p \leq 0,05$

1 – Доброзичливість світу

6 – Відчуття самотності

2 – Справедливість

7 – Загальна самотність

3 – Образ «Я»

8 – Позитивна самотність

4 – Успіх

9 – Романтична самотність

5 – Переконання про контроль

10 – Сімейна самотність

11 – Соціальна самотність

Рис. 2.9 Кореляційні зв'язки між показниками самотності і базисними переконаннями

Аналіз даних, представлених на рисунку 2.9, дозволив визначити такі зв'язки в групі осіб підліткового віку:

– показник «відчуття самотності» продемонстрував сильні зворотні зв'язки з показниками «справедливість» ($r = -,632$; $p = ,001$) і «успіх» ($r = -,521$; $p = ,008$), а також помірний зворотній зв'язок з показником «доброзичливість світу» ($r = -,466$; $p = ,019$);

– показник «загальна самотність» утворив сильний зворотній зв'язок з показником «доброзичливість світу» ($r = -,628$; $p = ,001$) та помірні зворотні зв'язки з показниками «справедливість» ($r = -,500$; $p = ,011$) і «успіх» ($r = -,446$; $p = ,025$);

– показник «позитивна самотність» утворив сильний прямий зв'язок з показником «образ Я» ($r = ,555$; $p = ,004$) і помірний зворотній зв'язок з показником «успіх» ($r = -,420$; $p = ,036$);

– показник «романтична самотність» утворив помірний зворотній зв'язок з показником «доброзичливість світу» ($r = -,462$; $p = ,020$);

– показник «соціальна самотність» утворив сильні зворотні зв'язки з показниками «доброзичливість світу» ($r = -,809$; $p = ,000$) і «справедливість» ($r = -,511$; $p = ,009$).

Отже, виявлені зв'язки свідчать про те, що відчуття самотності у підлітків зумовлене їхнім сприйняттям світу та власного місця в ньому. Зокрема, особи, які сприймають світ як ворожий та несправедливий до них, схильні до більшого рівня самотності. З іншого боку, позитивне ставлення до самотності як до ресурсу пов'язане в підлітків з зацікавленням у розвитку власної індивідуальності та образу себе.

Також розглянемо кореляційні зв'язки, утворені в групі осіб юнацького віку. Так:

– показник «відчуття самотності» утворив помірний прямий зв'язок з показником «справедливість» ($r = ,413$; $p = ,040$) та помірні зворотні зв'язки з показниками «доброзичливість світу» ($r = -,408$; $p = ,043$) і «успіх» ($r = -,486$; $p = ,014$);

– показник «загальна самотність» виявив помірний прямий зв'язок з показником «справедливість» ($r = ,432$; $p = ,031$) та сильний зворотній зв'язок з показником «успіх» ($r = -,583$; $p = ,002$);

– показник «позитивна самотність» утворив сильний прямий зв'язок з показником «образ Я» ($r = ,745$; $p = ,000$);

– показник «романтична самотність» утворив сильний прямий зв'язок з показником «справедливість» ($r = ,935$; $p = ,000$);

– показник «сімейна самотність» утворив сильний прямий зв'язок з показником «справедливість» ($r = ,815$; $p = ,000$) і помірні зворотні зв'язки з показниками «доброзичливість світу» ($r = -,482$; $p = ,015$) і «переконання про контроль» ($r = -,423$; $p = ,035$);

– показник «соціальна самотність» утворив сильний зворотній зв'язок з показником «доброзичливість світу» ($r = -,947$; $p = ,000$).

Результати аналізу зв'язків свідчать, що існує взаємозв'язок між відчуттям самотності у юнаків та різними аспектами сприйняття ними світу та себе. З одного боку, самотність має тенденцію зменшуватися у тих, хто сприймає світ як більш доброзичливий, відчуває контроль над своїм життям та досягає успіху. Це може бути пов'язано з тим, що позитивне сприйняття світу та власних можливостей сприяє зменшенню відчуття самотності. З іншого боку, виявлений прямий зв'язок між самотністю та сприйняттям світу як справедливого може вказувати на те, що особи, які сприймають світ як справедливий, все одно можуть відчувати відчуття самотності. Це може бути пов'язано з тим, що вони усвідомлюють різницю між своїми очікуваннями та реальністю, що може викликати відчуття розділення або відчуження від оточуючих.

Отже, ми бачимо, що відчуття самотності у підлітків та юнаків пов'язане з їхнім сприйняттям світу та місця, яке вони у ньому займають. Якщо вони сприймають оточуючий світ як ворожий, не відчувають контролю над власним життям та не досягають успіху, то вони більш схильні до відчуття самотності. З іншого боку, якщо їхнє сприйняття світу є позитивним і вони відчувають

контроль та досягають успіху, відчуття самотності може бути менш вираженим. Важливо також зазначити наступне: якщо підлітки сприймають світ як справедливий, відчуття самотності в них зменшується, а в юнаків, навіть якщо вони сприймають світ як справедливий, все одно може спостерігатися відчуття самотності. Це може бути пов'язане з усвідомленням юнаками різниці між своїми очікуваннями та реальністю. Додатково зауважимо, що як в підлітків, так і в юнаків позитивне ставлення до самотності як до ресурсу пов'язане з зацікавленням у розвитку власної індивідуальності та позитивним ставленням до себе як особистості, яка може бути цікавою.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз показав, що гіпотеза нашого дослідження, яка полягала в припущенні, що існує зв'язок між переживанням особами підліткового та юнацького віку самотності та властивостями їхньої особистості й їхнім уявленнями про себе та світ, в повній мірі підтвердилася.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження суб'єктивного відчуття самотності (емоційного стану, коли особистість відчуває відокремленість або відсутність психологічного зв'язку з іншими людьми) в підлітків та юнаків, показало, що воно не має стійкого характеру. Однак у підлітковому віці суб'єктивного відчуття самотності виражене більше, ніж у юнаків, що може бути пов'язаним з переходом до дорослого життя та формуванням особистості.

2. Дослідження актуального переживання самотності підлітками та юнаками вказало на те, що більшість з них не відчувають значного дефіциту емоційної близькості та соціальних контактів. Вони мають толерантне ставлення до самотності та знаходять ресурси в усамітненні, хоча підлітки відчуваються більш самотніми, ніж юнаки, що може бути наслідком соціальних та емоційних викликів, що супроводжують цей віковий період.

3. Вимірювання різних форм самотності показало, що певна частина осіб підліткового віку відчуває значний дефіцит емоційної прив'язаності

у сфері соціальних стосунків. Щодо сімейної самотності, вона, хоча менш характерна для підлітків, також є проблемою, яка не рідко зустрічається серед них. Проблеми у сфері романтичних стосунків для підлітків є найменш значимими, що може вказувати на їхню більшу спроможність адаптуватися до цієї сфери життя. В свою чергу, особи юнацького віку виявили (частково) виразні ознаки самотності лише у сфері сімейних та соціальних стосунків. Це може свідчити про їхню потребу в більш глибокому розумінні та підтримці з боку сім'ї та оточення. При цьому варто відзначити, що у них практично відсутня проблема романтичних стосунків.

4. Дослідження особистісних характеристик у підлітків та юнаків виявило, що у перших спостерігається більш виражена спонтанна агресивність, сором'язливість та неврівноваженість порівняно з другими. Це може свідчити про більшу емоційну чутливість та вразливість підлітків, які є наслідком інтенсивних фізіологічних та психологічних змін.

5. Дослідження уявлень підлітків та юнаків про себе та світ показало, що вони в основному мають позитивне ставлення до навколишнього світу та вірять у власні здібності. Вони вважають себе успішними та цінують свою особистість. Відмінності між підлітками та юнаками у цьому відношенні не спостерігалися, що може свідчити про типовість цих характеристик для обох вікових груп.

6. Аналіз кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами вказав на те, що у підлітків та юнаків існують зв'язки між відчуттям самотності та їхніми особистісними властивостями, які впливають на соціальну адаптацію та поведінку. Зокрема, визначено, що у підлітків зростання відчуття самотності асоціюється зі збільшенням рівня невротичності, депресивності та емоційною лабільністю. У той же час, в юнаків самотність пов'язана з сором'язливістю, емоційною лабільністю та схильністю до агресивної поведінки. Також кореляційний аналіз дозволив визначити зв'язки між переживанням підлітками та юнаками самотності та їхнім уявленнями про себе та світ. Так, було констатовано наступне: якщо підлітки та юнаки

сприймають оточуючий світ як ворожий, не відчувають контролю над власним життям та не досягають успіху, то вони більш схильні до відчуття самотності; якщо підлітки сприймають світ як справедливий, відчуття самотності в них зменшується, проте в юнаків, навіть якщо вони сприймають світ як справедливий, все одно може спостерігатися відчуття самотності, що може бути пов'язане з усвідомленням ними різниці між своїми очікуваннями та реальністю. Додатково було встановлено, що позитивне ставлення підлітків та юнаків до самотності пов'язане з зацікавленням у розвитку власної індивідуальності та позитивним ставленням до себе як особистості.

РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ САМОТНОСТІ В ПЕРІОД ДОРОСЛІШАННЯ ТА КРИЗИ

3.1. Індивідуальне консультування зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи

Як засіб психологічної роботи зі зниження проявів самотності у осіб в період дорослішання та кризи пропонується обрати індивідуальне психологічне консультування, під яким ми розуміємо спеціально організований процес спілкування з особами, які звернулися до психолога за допомогою, у процесі якого у них змінюється ставлення до навколишнього світу та власної особистості, актуалізуються додаткові адаптивні сили, відшуковуються нові можливості виходу із скрутної ситуації і, як наслідок, здійснюється їх швидша та якісніша адаптація до актуальних умов життя.

Мета консультування: створення оптимальних умов для зниження проявів самотності у осіб в період дорослішання та кризи.

Завдання, що розв'язуються під час консультування:

1. Розвивати навички саморегуляції та збереження емоційного балансу.
2. Підтримувати у розвитку позитивних міжособистісних відносин, включаючи роботу над вмінням встановлювати й утримувати здорові зв'язки з іншими людьми.
3. Допомогти визначити свої цілі та плани на майбутнє, що сприятимуть створенню відчуття напрямку й контролю над власним життям.
4. Розвивати позитивне ставлення до себе, підвищувати впевненість у власних силах та здатності до подолання труднощів.

Консультативні зустрічі пропонується проводити з клієнтами протягом 3 місяців. При цьому з кожним із них рекомендується провести не менше 12 зустрічей. Роботу слід проводити у кабінеті з психодіагностики та консультування, обладнаному всім необхідним методичним інструментарієм

для досягнення сприятливого психологічного клімату, що забезпечує продуктивну взаємодію між консультантом та консультованим.

У процесі консультування рекомендується реалізувати індивідуальний та особистісно орієнтований підходи. Психологічне консультування повинно передбачати таке:

1) як суб'єкт власного життя консультований має мотиви та стимули до розвитку свого неповторного внутрішнього світу, його активність спрямована на адаптацію та самореалізацію, він здатний нести відповідальність за своє життя в умовах обмежених можливостей;

2) необхідною умовою консультування є бажання консультуватися – отримувати допомогу у вирішенні питань (утруднень), зумовлених психологічними причинами, а також готовність прийняти відповідальність за зміну своєї життєвої ситуації;

3) межі відповідальності консультованого варіюють від високої активності та самостійності, коли клієнт дійсно є господарем власного життя і сам прагне шукати вихід із скрутних ситуацій, до високої інфантильності та залежності від інших, (оскільки інфантильність є поширеною рисою осіб підліткового і навіть юнацького віку, у ході консультування необхідно впроваджувати спеціальні дії для спонукання (актуалізації) власної активності та відповідальності консультованого: позитивний настрій, зміцнення віри в його сили та можливості, «дозвіл» на проби та помилки (не помиляється той, хто не живе), зрозумілий розподіл ролей у ході консультації між психологом та клієнтом).

У рамках здійснення консультативного процесу рекомендується виділити чотири **смыслових блоки**:

- 1) блок «самоконтроль»;
- 2) блок «соціально-психологічні відносини або Я та світ»;
- 3) блок «життєві плани та перспективи»;
- 4) блок «впевненість у собі».

В рамках блоку **«самоконтроль»** рекомендується проводити консультації, метою яких виступає розвиток у клієнтів вміння довільно регулювати свій стан у різних ситуаціях для того, щоб комфортніше почуватися в різних життєвих ситуаціях. Окрім розмов з ними має сенс проводити вправи, які, з одного боку, дозволяють освоїти контроль над зовнішніми, поведінковими проявами, а з іншого – відстежити свій внутрішній стан (вправи: «Колір емоцій», «Зміни свій пульс», «Лід і полум'я», «Плюси та мінуси», «Внутрішнє кіно», тощо).

У рамках блоку **«соціально-психологічні відносини або Я і світ»** на консультаціях спільно з клієнтами аналізується система їхніх міжособистісних відносин із соціумом, акцентується увага консультованих на їх ролі та статусі в сім'ї, в інтимних відносинах та в різноманітних соціальних групах, оскільки саме від цього багато в чому залежить психологічне самопочуття особистості. У рамках цього блоку рекомендується використовувати такі вправи, як «Розмова в малюнках», «Мої ресурси», «Що чекають від людей і що даю людям», тощо.

Наступний консультаційний блок – **«життєві плани та перспективи»** – має бути орієнтований на активізацію уявлень клієнтів про себе, як про осіб, які виконують різні ролі. У консультаційних розмовах слід зупинитися на питаннях сенсу та мети життя, їх місця та ролі в житті суспільства, тощо. Поряд із бесідами, в рамках цього блоку важливо використовувати вправи з тренінгу особистісного зростання (наприклад, «В даний час я...», «Обрйй подій», «Я такий, який я є», «Песиміст, оптиміст, блазень», «Зате...», «У чому мені пощастило у цьому житті», «Яким я буду», тощо).

Невдачі у взаємодії з навколишнім світом і з собою у юнаків та підлітків зазвичай пов'язані з наявністю у них тих чи інших елементів неповноцінності, недосконалості. У зв'язку з цим, в рамках блоку **«впевненість у собі»** рекомендується проводити зустрічі, орієнтовані на усунення у консультованих негативного самонавіювання, а також на розвиток у їхній свідомості віри у себе та у власні сили.

Кожна консультативна зустріч повинна мати таку **структуру**:

1. Привітання

2. Вступна частина: проведення настановчої вправи, орієнтованої на зняття напруженості, усунення тривожності. Для цього можна використовувати методи арт-терапії. Зокрема, рекомендуємо проводити такі арттерапевтичні вправи, як:

1) «Подорож кольоровим папером» (кольоровий папір використовується як тло і підказує художнє рішення малюнка, слово «подорож» налаштовує на пейзажну, пригодницьку хвилю, кольоровий фон відлучує від стандартних уявлень; клієнту пропонується намалювати малюнок на задану тему, наприклад: «Я – у світі», «Мій сонячний день», «Мій найприємніший спогад», «Моя найголовніша перевага», «Мені приємно...»);

2) «Ігри з кольором» (на білий аркуш паперу в довільному порядку наноситься фарба різних кольорів, листок складається навпіл і розкривається – відбиток готовий; в отриманому відбитку консультований намагається знайти образ, сюжет і передати його у власному малюнку);

3) «Чого у світі немає» (консультованому пропонується намалювати те, що у світі немає).

3. Основна частина: робота за заданою темою (в межах блоку), проведення розмови, спеціальних вправ.

4. Заключна частина: орієнтація на наступну зустріч, обмін враженнями від поточної зустрічі.

Зустрічі важливо проводити у довірчій обстановці. Під час розмов слід використовувати прийоми емпатійного (активного) слухання:

1) заохочення, схвалення, активізація співрозмовника (кивки головою, контакт очей);

2) уточнення та прохання дати додаткові, більш точні роз'яснення;

3) повтор (дослівне повторення слів співрозмовника);

4) розвиток думок співрозмовника шляхом промовляння підтексту висловлювання для знаходження справжнього сенсу висловлювання;

5) відображення почуттів співрозмовника (використання фраз типу «Мені здається, Ви відчуваєтеся ...»; «Зовні здається, що Ви дуже ...»; «У мене склалося враження, що ...», тощо);

б) поділ почуттів, співпереживання.

Час проведення розмов не обмежується.

Таким чином, психологічне консультування передбачає формування у юнаків та підлітків позитивного ставлення до себе, до інших, до життя, до майбутнього, що сприяє збагаченню їхніх внутрішніх резервів, які, у свою чергу, сприяють підвищенню адаптивного потенціалу та допомагають подолати відчуття самотності.

3.2. Тренінг зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи

Тренінг – це структурований процес навчання та розвитку, спрямований на покращення знань, навичок і поведінкових аспектів через різноманітні інтерактивні методи. Доцільність проведення тренінгу для зниження самотності обумовлюється кількома причинами. По-перше, тренінги можуть допомогти людям покращити свої комунікативні здібності, навички міжособистісного спілкування та впевненість у соціальній взаємодії. Це може сприяти встановленню нових контактів і зміцненню існуючих відносин. По-друге, тренінги створюють середовище, де можуть спілкуватися люди, які мають схожі проблеми або цілі. Це може зменшити відчуття ізоляції та сприяти формуванню нових дружніх відносин. По-третє, у рамках тренінгів надається психологічна підтримка та виявляються ресурси, що можуть сприяти покращенню психологічного здоров'я та зниженню відчуття самотності. Нарешті, тренінги передбачають активну участь в запропонованій діяльності, що допомагає відволіктися від негативних думок і сприяє більшому залученню в соціум. Отже, тренінги можуть, на нашу думку, бути дуже ефективним засобом зниження самотності, оскільки вони не лише навчають новому, але й створюють можливості для соціальної взаємодії

та підтримки, що є важливими для покращення якості життя і зменшення відчуття ізоляції.

Тривалість тренінгу: 3 години.

Кількість занять: 3 заняття по 1 годині кожне

Цільова аудиторія: підлітки, юнаки.

Кількість осіб у групі не повинна перевищувати 10 учасників, оскільки це забезпечує індивідуальну увагу тренера, ефективну взаємодію між учасниками, комфорт та безпеку в групі, високу якість зворотного зв'язку, а також підтримує динаміку групової роботи.

Мета тренінгу: знизити відчуття самотності серед підлітків та юнаків, покращити їхнє соціальне та емоційне благополуччя, навчити ефективним стратегіям соціальної взаємодії та самопідтримки в період дорослішання та кризових ситуацій.

Завдання тренінгу:

1. Сприяти розвиненню навичок соціальної взаємодії та комунікації.
2. Покращити самооцінку та впевненість у собі.
3. Ознайомити учасників з техніками емоційної саморегуляції.
4. Сприяти формуванню підтримуючого середовища серед учасників.
5. Надати інструменти для подолання відчуття соціальної ізоляції.

Тематичне планування занять тренінгу:

Таблиця 3.1

Зміст тренінгу з подолання самотності

Тема	Зміст заняття
Самопізнання та соціальні зв'язки	<p>Мета: ознайомити учасників з концепцією самотності, допомогти їм краще пізнати себе та налагодити перші соціальні контакти в групі.</p> <p>Короткий зміст:</p> <p>Вступ, представлення тренера (5 хвилин)</p> <p>Вправи на знайомство (10 хвилин)</p> <p>Обговорення правил роботи групи (5 хвилин)</p> <p>Коротке повідомлення тренера на тему «Самотність в бутті людини» (10 хвилин)</p> <p>Дискусія на тему «Причин самотності в період дорослішання» (10 хвилин)</p> <p>Вправи на самопізнання (15 хвилин)</p> <p>Рефлексія (5 хвилин)</p>

Тема	Зміст заняття
Розвиток соціальних навичок	<p>Мета: розвинути в учасників навички ефективної комунікації та соціальної взаємодії.</p> <p>Короткий зміст: Привітання групи. Вправа-розминка (5 хвилин) Рефлексія попереднього заняття. Повторення правил роботи групи (5 хвилин) Дискусія про причини власної самотності (5 хвилин) Коротке повідомлення тренера на тему «Основи ефективної комунікації» (10 хвилин) Вправи на комунікацію (20 хвилин) Проект «План дій, спрямований на подолання стану самотності» (10 хвилин) Рефлексія (5 хвилин)</p>
Емоційна саморегуляція як запорука взаємодії зі світом	<p>Мета: навчити учасників технікам емоційної саморегуляції та надати їм інструменти для підтримки один одного.</p> <p>Короткий зміст: Привітання групи. Вправа-розминка (5 хвилин) Рефлексія попереднього заняття. Повторення правил роботи групи (5 хвилин) Обговорення досвіду від попереднього заняття, що вдалося застосувати на практиці (5 хвилин). Коротке повідомлення тренера на тему «Техніки емоційної саморегуляції» (10 хвилин) Обговорення технік релаксації, які використовують учасники в повсякденному житті, в тому числі під час взаємодії з іншими людьми (5 хвилин). Практичні вправи «Тримаю контроль» (25 хвилин) Рефлексія. Завершальна вправа (5 хвилин)</p>

Заняття 1. Самопізнання та соціальні зв'язки (1 година).

1. Вступ, представлення тренера (5 хвилин)

Доброго дня, шановні учасники! Мене звати [ім'я тренера], і я радий вітати вас на нашому тренінгу, присвяченому зниженню проявів самотності в період дорослішання та кризи. Я маю досвід роботи з підлітками та юнаками, і ми разом спробуємо зробити цей тренінг корисним та цікавим для кожного з вас.

Самотність – це відчуття, з яким стикалися, напевно, всі люди, але особливо часто це трапляється в підлітковому віці, коли ми намагаємося знайти своє місце в світі та зрозуміти себе. Тож, тема нашого тренінгу – «Зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи».

Цей тренінг має декілька важливих цілей:

1. Розуміння самотності. Ми розглянемо, що таке самотність, чому вона виникає і як вона може впливати на наше життя.
2. Самопізнання. Ви дізнаєтесь більше про себе, свої цінності, сильні сторони та те, як це може допомогти вам у спілкуванні з іншими.
3. Розвиток соціальних навичок. Ми будемо працювати над вашими навичками комунікації та взаємодії з іншими людьми, що допоможе вам встановлювати і підтримувати значущі стосунки.
4. Емоційна саморегуляція. Ви навчитесь технікам, які допоможуть вам справлятися зі стресом і негативними емоціями.
5. Підтримка один одного. Ми створимо підтримуюче середовище, де кожен з вас зможе знайти нових друзів та отримати підтримку.

Протягом занять ми будемо працювати над цими питаннями. Я сподіваюся, що цей тренінг буде для вас корисним і допоможе знайти відповіді на важливі питання, які турбують вас в цей період життя.

Тож давайте розпочинати!

2. Вправи на знайомство (10 хвилин)

Вправа «Ім'я та жест». Кожен учасник називає своє ім'я та показує жест, який його характеризує. Інші повторюють ім'я і жест, запам'ятовуючи один одного.

Вправа «Хобі та унікальність». Учасники по черзі коротко розповідають про свої хобі та щось унікальне про себе.

3. Обговорення правил роботи групи (5 хвилин)

Для успішної роботи важливо, щоб кожен учасник розумів та дотримувався встановлених правил. Це допоможе забезпечити ефективну комунікацію, повагу до думок один одного та підтримку в групі.

Пропоновані правила:

1. Активне слухання. Кожен учасник має право висловлювати свою думку, але також важливо уважно слухати інших та враховувати їхні погляди.

2. **Повага та толерантність.** Ми поважаємо різноманітність думок та досвіду кожного учасника і утримуємося від негативних коментарів або критики.

3. **Відкритість до нового.** Ми відкриті для нових ідей, можливостей та досвіду, які можуть виникнути під час тренінгу.

4. **Конфіденційність.** Все, що обговорюється на тренінгу, залишається конфіденційним і не обговорюється за межами групи без згоди учасників.

5. **Співпраця та підтримка.** Ми підтримуємо один одного і сприяємо створенню позитивної атмосфери в групі.

Будь ласка, додайте будь-які свої ідеї чи пропозиції до цих правил, щоб ми могли спільно створити зручне середовище для всіх учасників.

Учасники пропонують правила, тренер записує їх на листі ватману та прикріплює на видному місці.

4. Повідомлення тренера на тему «Самотність в бутті людини» (10 хвилин)

Тези:

1. **Самотність** – це важливий аспект психології, який варто розуміти та навчитися керувати ним. Це не просто відчуття відокремленості, а складний процес, який може виникати з різних причин і мати різноманітні наслідки для нашого психічного здоров'я.

2. **Самотність** може бути як фізичною, так і емоційною. Фізична самотність відбувається, коли ми перебуваємо у віддаленості від інших людей, відсутність близьких зв'язків. Емоційна самотність – це відчуття відокремленості, навіть у присутності інших, коли ми не відчуваємо розуміння, підтримки або зв'язку з іншими.

3. **Самотність** може мати різні ролі в житті людини. Вона може бути корисною, наприклад, коли ми потребуємо часу для саморефлексії, творчості або самовдосконалення. Проте, надмірна самотність може викликати стрес, депресію та інші психологічні проблеми.

4. Самотність може впливати на наше психічне здоров'я в різних аспектах. Вона може підвищувати ризик розвитку депресії, тривоги, низької самооцінки та ізоляції. Також, довготривала самотність може негативно впливати на фізичне здоров'я, зменшуючи імунітет та підвищуючи ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

5. У період дорослішання самотність може бути особливо важливою проблемою. Це час, коли ми формуємо свою ідентичність, розвиваємо стосунки та шукаємо своє місце в світі. Школа, коледж, переїзди або зміни у соціальному середовищі можуть призвести до відчуття відокремленості та невпевненості. У цьому віці важливо навчитися ефективно керувати своєю самотністю, шукати підтримку у близьких та розвивати соціальні навички, які допоможуть побудувати здорові стосунки з іншими людьми.

5. Дискусія на тему «Причин самотності в період дорослішання» (10 хвилин)

Тренер починає дискусію з питань:

- Що таке самотність для вас?
- Які причини самотності ви бачите серед підлітків?

6. Вправи на самопізнання (15 хвилин)

Вправа «Моє місце в світі». Учасники малюють на аркуші паперу схему, де вони зображають себе в центрі та всі важливі для них аспекти життя (сім'я, друзі, школа, хобі). Після цього вони обмінюються своїми схемами та обговорюють їх з партнером.

Вправа «Мої цінності». Учасники на аркуші паперу пишуть свої основні цінності та пояснюють, чому вони важливі. Декілька учасників (за бажанням) діляться своїми цінностями з усією групою.

Вправа «Моя супер сила». Учасники записують на аркуші паперу одну свою сильну сторону або «супер силу», яка допомагає їм долати труднощі. Декілька учасників діляться своїми «супер силами» з усією групою.

7. Рефлексія. Завершальна вправа (5 хвилин)

Тренер запитує учасників про їхні враження від заняття:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які вправи вам сподобалися найбільше?
- Як ви почуваетесь після заняття?

Вправа «Оплески». Тренер говорить: «Ми добре працювали. Тому маю бажання запропонувати вам вправу, в ході якої оплески спочатку звучатимуть тихо, а потім ставатимуть дедалі сильнішими». Потім він тихенько плескає в долоні, поступово підходячи до когось з учасників. Далі вони обирають наступного учасника і аплодують йому удвох. Так продовжується, доки не плескатимуть у долоні всі учасники групи.

Заняття 2. Розвиток соціальних навичок (1 година).

1. Привітання групи. Вправа-розминка (5 хвилин)

Вправа «Привітання». Тренер звертається до групи: «Для початку побажаємо щось добре один одному. Побажання бажано формувати одним словом. Кидаємо м'яч учаснику, якому адресуємо побажання. Водночас проговорюємо його. Той, хто отримав м'яч, кидає його наступному учаснику і висловлює побажання на день. Важливо, щоб м'яч отримали всі учасники».

2. Рефлексія попереднього заняття. Повторення правил роботи групи (5 хвилин)

Тренер починає з запитання про те, як учасники сприйняли попереднє заняття. Наприклад: «Як вам сподобалося минуле заняття? Що саме ви вважаєте найкориснішим або найцікавішим?». Заохочує учасників висловлювати свої враження та думки про те, як вони застосовують отримані знання у повсякденному житті.

Після обговорення тренер нагадує учасникам основні правила роботи групи, щоб усі були на одній хвилі щодо очікувань та норм поведінки. Звертає увагу учасників на важливості взаємоповаги, відкритості та підтримки один одного.

3. Дискусія про причини власної самотності (5 хвилин)

Тренер спрямовує учасників на роздуми та обговорення таких аспектів:

1. Особисті фактори. Учасники можуть розповісти про особисті фактори, такі як сором'язливість, низька самооцінка, відчуття непевності, які можуть призводити до відчуття самотності.

2. Соціальні фактори. Обговорення впливу соціального середовища на почуття самотності, таких як недостатня кількість друзів, конфлікти у колі ровесників або проблеми у сім'ї.

3. Технологічні та культурні фактори. Розглядається вплив сучасних технологій, зокрема соціальних мереж, на відчуття самотності. Обговорення культурних та соціальних норм, які можуть підтримувати чи сприяти почуттям відокремленості.

4. Емоційні фактори. Розмова про роль емоційного стану в почуттях самотності, такі як стрес, тривога, депресія.

Під час обговорення тренер може спрямовувати учасників на пошук спільних та схожих досвідів, спонукати до відкритого обміну думками та підтримки один одного. Крім того, важливо створити атмосферу взаємоповаги та безпеки, де учасники можуть вільно висловлювати свої почуття та думки.

4. Повідомлення тренера на тему «Основи ефективної комунікації» (10 хвилин)

Тези:

1. Тренер пояснює, що таке ефективна комунікація і чому вона є важливою для побудови здорових взаємин. Зазначається, що ефективна комунікація полягає не лише в передачі інформації, але й в здатності слухати, розуміти та спілкуватися з іншими людьми.

2. Визначаються основні складові ефективної комунікації. Зокрема: тренер пояснює важливість активного слухання у комунікації, що включає уважне слухання інших, виявлення емпатії та використання невербальних сигналів для підтримки співрозмовника; наголошує на важливості вираження своїх думок і почуттів чітко та конкретно, уникненні двозначностей. Також учасникам пояснюється, що повага до іншої людини, її думок та почуттів, є важливою складовою ефективною комунікації.

Тренер може навести приклади ситуацій, які допоможуть учасникам ліпше розуміти та застосовувати основи ефективної комунікації у практичному житті.

5. Вправи на комунікацію (20 хвилин)

«Ефективні стратегії подолання самотності». Учасники діляться своїми стратегіями подолання власної самотності та обговорюють їх ефективність.

«Горіхи». Кожен учасник обирає один волоський горіх з пакета і уважно роздивляється його, запам'ятовуючи його вигляд та деталі. Тренер збирає всі горіхи знову, перемішує їх і висипає у центр кола. Учасникам дається завдання знайти свій горіх серед інших. Далі тренер вказує на те, що кожна людина унікальна, як і кожен волоський горіх. Перемішання горіхів вказує на різноманіття та складність суспільства. Пошук свого горіха нагадує про важкість розуміння та сприйняття інших людей в нашому оточенні.

«Шукаю друга». Кожен учасник має можливість протягом кількох хвилин створити оголошення, яке буде цікавим та привабливим. Вони можуть описати себе, свої захоплення, намалювати свій портрет або образ бажаного друга, а також вказати список вимог до потенційного друга. Після створення оголошень всі вони розвішуються, і кожен учасник має можливість вибрати три найбільш цікаві оголошення для себе. Під час обговорення можна визначити, що робить оголошення привабливим для учасників та які вимоги та характеристики вони ставлять до бажаного друга.

«Ситуації». Учасники розділяються на дві підгрупи. Кожна підгрупа отримує по одній картці з проблемною ситуацією, пов'язаною зі спілкуванням. Учасники мають обговорити цю ситуацію. На це вправі в підгрупах відводиться 3 хвилини. Після цього відбувається загальне обговорення результатів, на яке також відводиться 3 хвилини.

Ситуація 1. Ти приймаєш участь у проєкті з класом, де кожен повинен внести свій внесок. Однак один з твоїх однокласників відмовляється співпрацювати з іншими і намагається взяти на себе всю відповідальність

за проєкт. Він не враховує думку інших і вважає, що тільки його ідеї повинні бути реалізовані. Як ти будеш вести себе в цій ситуації? Який стиль спілкування слід обрати: пасивний, агресивний чи асертивний? Чому?

Ситуація 2. Ти знаходишся на вечірці зі своїми друзями, але помічаєш, що один з твоїх друзів веде себе досить агресивно. Він постійно критикує інших, жартує на їхній рахунок і не враховує їхні почуття. Як ти відреагуєш на цю ситуацію? Який стиль спілкування варто обрати для взаємодії з цим другом: пасивний, агресивний чи асертивний? Чому?

6. Проект «План дій, спрямований на подолання стану самотності» (10 хвилин)

Тренер пропонує учасникам розробити план дій, спрямований на подолання почуття самотності. Учасникам надається допомога у встановленні конкретних цілей, таких як корекція очікувань та прийняття відповідальності за певні аспекти їхнього життя. План має бути реалістичним і досяжним, складеним з простих кроків, які можна контролювати. Наприклад, гарний план може бути таким: «Я запрошу свою подругу на концерт на вихідних». Поганий план може бути: «Я не буду просипатися протягом всіх вихідних». Тренер наголошує на важливості конкретності та розумності цілей, а також на позитивному підході до саморозвитку. Учасникам надається можливість розробити цей план письмово, а потім презентувати його. Після цього тренер проводить обговорення найкращих стратегій подолання почуття самотності.

7. Рефлексія. Завершальна вправа (5 хвилин)

Тренер запитує учасників про їхні враження від заняття:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які вправи вам сподобалися найбільше?
- Як ви відчуваєтеся після заняття?

Вправа «Оплески». Тренер говорить: «Ми добре працювали. Тому маю бажання запропонувати вам вправу, в ході якої оплески спочатку звучатимуть тихо, а потім ставатимуть дедалі сильнішими». Потім він тихенько плескає в долоні, поступово підходячи до когось з учасників. Далі вони обирають

наступного учасника і аплодують йому удвох. Так продовжується, доки не плескатимуть у долоні всі учасники групи.

Заняття 3. Емоційна саморегуляція як запорука взаємодії зі світом (1 година).

1. Привітання групи. Вправа-розминка (5 хвилин)

Гра-розминка «Емоції та ситуації». Гра відбувається у колі. Тренер починає, називаючи одну емоцію чи почуття та прохає учасників запам'ятати його. Наприклад, «Спокій...». Після того, як кожен учасник назвав свою емоцію, ведучий переходить до наступного етапу. «Тепер кожен з вас назве ситуацію, кине м'яч іншому учаснику та запросить продовжити речення, вказавши свою емоцію чи почуття. Гра завершується, коли кожен учасник встигає взяти участь, кинувши м'яч.

2. Рефлексія попереднього заняття. Повторення правил роботи групи (5 хвилин)

Тренер починає з запитання про те, як учасники сприйняли попереднє заняття. Наприклад: «Як вам сподобалося минуле заняття? Що саме ви вважаєте найкориснішим або найцікавішим?». Заохочує учасників висловлювати свої враження та думки про те, як вони застосовують отримані знання у повсякденному житті.

Після обговорення тренер нагадує учасникам основні правила роботи групи, щоб усі були на одній хвилі щодо очікувань та норм поведінки. Звертає увагу учасників на важливості взаємоповаги, відкритості та підтримки один одного.

3. Повідомлення тренера на тему «Техніки емоційної саморегуляції» (10 хвилин)

Тези:

1. Управління диханням може допомогти заспокоїти емоції та знизити рівень стресу. Під час напружених ситуацій важливо зосередитися на диханні, зробити кілька глибоких та рівних вдихів і видихів.

2. Візуалізація позитивних образів або сценаріїв може допомогти зняти напругу та стрес. Уявлення спокійного місця або приємної ситуації може зменшити вплив негативних емоцій.

3. Регулярна практика медитації сприяє збільшенню рівня свідомості та зниженню рівня стресу. Медитація може включати фокусування на диханні, мантри або мандали.

4. Вправи та спорт допомагають вивільнювати ендорфіни – природні антидепресанти. Регулярна фізична активність сприяє підвищенню настрою та зниженню рівня стресу.

5. Збереження близьких соціальних зв'язків та розмова з довіреними людьми може бути важливим аспектом емоційної саморегуляції. Поділ своїх почуттів з іншими може полегшити навантаження на емоційні ресурси.

4. Обговорення технік релаксації (5 хвилин)

Учасники обговорюють техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання, та їх вплив на емоційний стан.

5. Практичні вправи «Тримаю контроль» (25 хвилин)

Вправи спрямовуються на навчання учасників технікам емоційної саморегуляції та вироблення навичок з керування стресом у реальних життєвих ситуаціях. Ось кілька можливих вправ:

1. Дихальні вправи. Тренер може навчити учасників різним технікам дихальної практики, наприклад, «4-7-8». Учасники можуть спробувати цю вправу та обговорити її ефективність у зниженні рівня стресу.

2. Медитація з уявленням. Тренер може провести коротку медитаційну практику, під час якої учасники уявлятимуть себе у спокійному та безпечному місці. Після цього учасники можуть поділитися своїми враженнями та відчуттями.

3. Позитивна афірмація. Учасники можуть створити для себе позитивні афірмації, які допоможуть їм заспокоїти свій розум та підтримувати позитивний настрій у стресових ситуаціях.

4. Фізична активність. Тренер знайомить учасників з короткими фізичними вправами, такими як стретчинг або коротка прогулянка, які можуть допомогти учасникам розслабитися та зосередитися під час стресових моментів.

5. Журнал почуттів. Важливо повідомити учасникам про ведення журналу, куди вони можуть записувати свої почуття та емоції у стресових ситуаціях, а потім проаналізувати ці записи та способи, якими вони можуть краще керувати своїми емоціями.

7. Рефлексія. Завершальна вправа (5 хвилин)

Тренер запитує учасників про їхні враження від заняття:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які вправи вам сподобалися найбільше?
- Як ви почуваетесь після заняття?

Вправа «Оплески». Тренер говорить: «Ми добре працювали. Тому маю бажання запропонувати вам вправу, в ході якої оплески спочатку звучатимуть тихо, а потім ставатимуть дедалі сильнішими». Потім він тихенько плескає в долоні, поступово підходячи до когось з учасників. Далі вони обирають наступного учасника і аплодують йому удвох. Так продовжується, доки не плескатимуть у долоні всі учасники групи.

Висновки до розділу 3

На основі результатів дослідження складено рекомендації щодо зменшення виявів самотності під час дорослішання та кризи. Перш за все, пропонується індивідуальна психологічна консультація як засіб психологічної роботи з цією проблемою. Описано процес роботи з молоддю, включаючи структуру та зміст зустрічей. Також запропоновано програму психологічного тренінгу, яка містить інноваційний підхід до розв'язання проблеми самотності серед молоді. Програма спрямована на підвищення психологічного комфорту та надання молоді інструментів для подолання самотності, враховуючи їхні особисті потреби та контекст досвіду. Вона наголошує на розвитку

позитивного ставлення до себе та стрес-менеджменті як ключових елементах для формування внутрішньої стійкості та позитивного сприйняття власної особистості.

ВИСНОВКИ

1. Огляд інформаційних джерел дозволив дійти висновку, що період дорослішання є важливим етапом у житті людини, під час якого вона стикається з рядом складнощів і викликів, включаючи відчуття самотності. Цей період визначається двома основними кризами – кризою пубертатного періоду розвитку і нормативною кризою, які можуть стати джерелом самотності через різноманітні фактори, від відчуженості до потреби в самоідентифікації. Розуміння цих процесів є ключовим для підтримки молоді, спрямованої на зменшення впливу самотності та створення здорових міжособистісних відносин. Тому важливо надавати підтримку та ресурси для подолання цих викликів, що сприятиме психологічному та емоційному розвитку молоді і сприятиме їхньому загальному самопочуттю та добробуту.

2. Оцінювання виразності переживання самотності у осіб підліткового та юнацького віку, як представників періодів дорослішання та кризи, показало, що, в більшості підлітки та юнаки не відчують значного дефіциту емоційної близькості та соціальних контактів. Поряд з тим, було встановлено, що підлітки мають тенденцію відчувати себе більш самотніми, ніж юнаки, що може бути пов'язаним з соціальними та емоційними викликами цього вікового періоду. Водночас, дослідження виявило, що певна частина підлітків та юнаків відчуває дефіцит емоційної прив'язаності у сфері соціальних стосунків, а також проблеми у сфері сімейних та романтичних відносин.

3. Вивчення психологічних чинників переживання самотності в періоди дорослішання та кризи, показало, що самотність підлітків та юнаків пов'язана з деякими їхніми особистісними властивостями. Зокрема, було визначено, що у підлітків зростання відчуття самотності пов'язане зі збільшенням рівня невротичності, депресивності та емоційною лабільністю. У той же час, в юнаків самотність пов'язана з сором'язливістю, емоційною лабільністю та схильністю до агресивної поведінки. Також нами було визначено зв'язки між переживанням підлітками та юнаками самотності та їхнім уявленнями

про себе та світ. Так, було констатовано наступне: якщо підлітки та юнаки сприймають оточуючий світ як ворожий, не відчувають контролю над власним життям та не досягають успіху, то вони більш схильні до відчуття самотності; якщо підлітки сприймають світ як справедливий, відчуття самотності в них зменшується, проте в юнаків, навіть якщо вони сприймають світ як справедливий, все одно може спостерігатися відчуття самотності, що може бути пов'язане з усвідомленням ними різниці між своїми очікуваннями та реальністю. Додатково було встановлено, що позитивне ставлення підлітків та юнаків до самотності пов'язане з зацікавленням у розвитку власної індивідуальності та позитивним ставленням до себе як особистості.

4. На підставі отриманих в ході дослідження результатів було складено рекомендації щодо здійснення психологічної роботи зі зниження проявів самотності у осіб в період дорослішання та кризи. По-перше, як засіб психологічної роботи зі зниження проявів самотності в період дорослішання та кризи ми запропонували обрати індивідуальне психологічне консультування. Зокрема, нами представлені опис роботи з підлітками та юнаками, у тому числі блочна структура та зміст зустрічей, умови та частота їх проведення. Також запропоновано програму психологічного тренінгу, що представляє собою комплексний та інноваційний підхід до вирішення проблеми самотності серед молоді. Враховуючи важливість психічного здоров'я та його вплив на життя людини, програма ставить перед собою важливі завдання щодо підвищення психологічного комфорту та забезпечення молоді інструментами для подолання самотності. Програма акцентує увагу на особистих потребах здобувачів вищої освіти, розглядаючи самотність в контексті їхнього досвіду. Розвиток позитивного ставлення до себе та стресменеджмент виступають як ключові елементи програми, сприяючи формуванню внутрішньої стійкості та позитивного сприйняття власної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 4. С. 226-231.
2. Башманівська Я. В. Проблема самотності людини в соціально-філософському дискурсі ХХ століття. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2022. Вип. 22 (2). С. 12-16.
3. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ – Чернівці : Букрек, 2019. 320 с.
4. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2019. №5 (57). С. 454-458.
5. Більчук Н. Л. Екзистенційний вимір самотності: самотність чи самотність. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2020. Вип. 40. С. 105-110.
6. Бончук Н. В. Аспект лихослів'я в комунікативній поведінці підлітків та юнацтва. *Молодий вчений*. 2016. №4. С. 440-447.
7. Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2016. № 1. С. 27-35.
8. Булах І. С. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис... д-ра психол. наук: 19.00.07 / Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2004. 581 с.
9. Булах І. С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця, Нілан-ЛТД, 2015. 110 с.
10. Булах І. С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. № 1. С. 115-131.

11. Вікові кризи у дітей і підлітків. З чим вони пов'язані? *БУКІ* URL: <https://buki.com.ua/news/vikovi-kryzy-u-ditey-i-pidlitkiv-z-chym-vony-povyazani/> (дата звернення: 21.02.2024).
12. Гончарова Н.О, Горбенко Ю.Л., Лавриненко В.А. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч. посібник. Полтава : Астроя, 2019. 342 с.
13. Гудзевич Л. С., Куц Б. О. Аналіз гормонального статусу в період сомато-статевого дозрівання підлітків. *Світ медицини та біології*. 2017. №13. С. 45-48.
14. Гуйван К. Переживання самотності у студентському віці. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства* : матеріали X Всеукр. наук. конф. (Суми, 27-28 квітня 2023 р.). Суми : Сумський державний університет, 2023. С. 349-353.
15. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. № 1. С. 17-19.
16. Даниленко Н. В. Формування світогляду у юнацькому віці як розвиток особистості. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Суми, 16-17 лютого 2017 р.). Суми : СумДПУ, 2019. С. 21-23.
17. Дем'яненко А. М. До проблеми умов формування правової свідомості в підлітків у процесі роботи громадського об'єднання. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького*. 2017. №2 (19). С. 203-208.
18. Дем'яненко А. Умови формування правової свідомості в підлітків у процесі роботи громадського об'єднання. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2017. № 2. С. 203-208.
19. Доскач С. С. Аналіз психологічних передумов становлення внутрішньої позиції дорослішання у підлітків. *Актуальні проблеми вікової психології*. 2011. №1. С. 146-151.

20. Живоглядов Ю.О. Екзистенціальна психологія про виклики прикордонної ситуації і можливості відповіді на них у філософії та психології мужності *Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України* : матеріали Науково-практичної конференції (Київ, 21 жовтня 2015 року). Київ: Університет економіки та права "КРОК", 2015. С.243-245
https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2015-10-21_materiali-%D1%81onference-krok.pdf
21. Журавльова Н. Психологічна допомога підліткам у вирішенні міжособистісних проблем. *Психолог*. 2008. № 12. С. 3-9.
22. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль: Навчальна книга, 2001. 112 с.
23. Зимянський А. Р. Генезис форм прояву моральної самосвідомості підлітка. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. №12 (5). С. 129-135.
24. Зозуляк-Случик Р., Лесюк О. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. №1. С. 23-26.
25. Калюга О. Ю. Гендерні особливості спілкування в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 1. С. 136-141.
26. Кібенко О. Актуалізація проблеми самотності у філософії XIX–XX століть. *Наукові записки НаУКМА*. 2022. № 9-10. С. 49-59.
27. Кізіма В. В. Самотність як соціально-психологічна категорія. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова*. 2014. № 43. С. 359-364.
28. Кікінежді О. Становлення Я-концепції жінки/чоловіка в юнацькому віці. *HUMANITARIUM*. 2019. Т. 42, Вип. 1. С. 77-90.
29. Коваль Г.Ш. Основні новоутворення підліткового віку та психічна нестабільність як його неминучий атрибут. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. №14 (6). С. 36-41.
30. Краєва О. А. Криза ідентичності та її роль у становленні зрілої особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка*. 2010. № 7. С. 310-321.

31. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : збірник тез за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33-38.
32. Ліфарева Н.В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
33. Лящ О. П. Юнацький вік як фактор розвитку емоційного інтелекту. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 7. С. 135-139.
34. Магдисюк Л., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 136-143.
35. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66-68
36. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. *Філософські обрії*. 2005. Вип.14. С. 141-156.
37. Мовчан М. М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс. *Філософські обрії*. 2008. № 20. С. 124-137.
38. Мовчан М. М. Ця багатогранна самотність... Філософський аспект. *Мандрівець*. 2005. № 1. URL: <http://dspace.puet.edu.ua/handle/123456789/4294> (дата звернення: 17.02.2024).
39. Наконечна М. Психологічні особливості інтерсуб'єктної взаємодії в юнацькому віці. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 12. С. 60-71.
40. Невідома Я. Г. Особливості соціалізації у юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць. 2012. Вип. 17. С. 337-346.
41. Немировський Д. Е. Мотиви протиправних дій молоді. *Соціс*. 1992. №3. С. 93-96.
42. Овсяннікова В. В. Суб'єктивні переживання самотності підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 2. С. 99-106.

43. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. 2-е вид., стер. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
44. Панова Н. Ю. Ненормативна лексика у молодіжному мовленні як відображення психологічних та соціальних конструктів. *Збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2005. Вип. 20. С. 34-41.
45. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. 2013. Вип. 23. С. 206-214.
46. Попелюшко Р. П. Самотність як проблема соціалізації особистості в суспільстві. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*. 2013. № 2. С. 212-216.
47. Роговець О. В. Структура громадянської культури підлітків: когнітивний компонент. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2009. № 1 (13). С. 317-325.
48. Савчин М. Вікова психологія : тексти лекцій. Дрогобич : РВВ ДДПУ, 2006. 252 с.
49. Салій А. Самотність та еміграція: до питання осмислення феноменів на прикладі творчості мислителів еміграції першої хвилі (20-ті – 40-ві роки ХХ століття). *Гілея: науковий вісник*. 2019. Вип. 130. С. 200-203.
50. Сватенкова Т. Психологічні особливості переживання смисложиттєвої кризи ранньої юності. *Психологія особистості*. 2015. № 6 (1). С. 223-232.
51. Сергєєва Н. В. Особливості взаємодії молодших підлітків у малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*. 2010. Вип. 14. С. 469-477.
52. Сизоненко І. Соціально-педагогічна робота щодо формування правових знань підлітків у процесі правової соціалізації. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 4. С. 160-162.
53. Солярік К.С., Сингаївська І.В. Аналіз вміння особистості бути щасливою. Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей III

Міжнародної конференції (Київ, 02 грудня 2021 р.). К.: Університет "КРОК", 2021. С. 353-357.

54. Сингаївська І. В., Берестовська А. В. Особливості надання психологічної допомоги жінкам, які переживають втрату близької людини під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2024. № 1 (73). С. 214–226.

55. Сингаївська І., Федорець С. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №4 (68). С. 107-114.

56. Сіверський В. А. Особливості формування «Я-концепції» в юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*: збірник наукових праць. 2013. Вип. 22. С. 520-529.

57. Сокурянська Л., Щудло С. Підлітки в пограничному просторі: ціннісні орієнтації та життєві плани. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2019. № 4. С. 53-67.

58. Сошина Ю. М. Цінності та ціннісні орієнтації в системі ціннісно-сміслової сфери підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 22. С. 530-538.

59. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2016. № 1. С. 198-201.

60. Стасенко Л. В. Проблема самотності в філософії. URL: <https://inmad.vntu.edu.ua/portal/static/3CF8642F-B6D0-4480-85AF-AE08281B750C.pdf> (дата звернення: 17.02.2024).

61. Степаненко М. І. Проблема дослідження феномену ідентичності особистості в зарубіжній психології: історичний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2017. № 2 (1). С. 126-131.

62. Титов І. Психологічні передумови становлення світогляду особистості в юнацькому віці. *Психологія і особистість*. 2019. № 1. С. 36-49.

63. Ткачук Т. Л. Психологічні особливості дослідження емоційної, нормативної та конативної емансипації підлітків. *Науковий вісник ПД ПУ ім. К. Д. Ушинського*. 2007. № 5-6. С. 286-294.
64. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : Інтерсервіс, 2021. 216 с.
65. Хавула Р. Психологічні особливості становлення самоефективності в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2017. № 17. С. 348-355.
66. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті. Досвід метаантропології. 2-ге вид., перероб та доп. Київ : КНТ, 2017. 370 с.
67. Характеристика юнацького віку. *Сайт Державного навчального закладу "Київський центр професійно-технічної освіти* URL: <https://cpto.kyiv.ua/harakteristika-yunackogo-viku/> (дата звернення: 17.03.2024).
68. Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості емансипації підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. № 2. С. 71-75.
69. Черезова І. О. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
70. Чистякова М. О., Сингаївська І.В. Дезадаптаційна криза біженців. *Вектори соціальної, організаційної та економічної психології* [Електронне видання] : тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 лют. 2024 р.) / відп. ред. С. М. Миронець. Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2024. С. 441–444.
71. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148-153.
72. Широкоградюк Л. Лихослів'я у шкільному середовищі: профілактика і корекція. Київ : Шкільний світ, 2019. 128 с.
73. Яблонська Т. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. №37. С. 28-39.

74. Chao Y.-H. The psychological consequence of experiencing shame: Self-sufficiency and mood-repair / Ying-Hsien Chao, Ying-Yao Cheng, Wen-Bin Chiou. *Motivation and Emotion*. 2011. Vol. 23. P. 202-210.

75. Chen X. Culture and shyness in childhood and adolescence. *New Ideas in Psychology*. 2019. Vol. 53 58-66.

76. Coplan R. J., Hipson W. E., Archbell K. A. Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of loneliness. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 148. P. 17-26.

77. Coplan R. J., Hipson W. E., Archbell K. A. Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of loneliness. *Personality and Individual Differences*. 2019. Vol. 148. P. 17-26.

78. Coplan R. J., Ooi L. L., & Nocita G. When one is company and two is a crowd: Why some children prefer solitude. *Child Development Perspectives*. 2019. Vol. 9 (3). P. 133-137.

79. Galanaki E., Sideridis G. Dimensions of emerging adulthood, criteria for adulthood, and identity development in Greek studying youth: A person-centered approach. *Emerging Adulthood*. 2019. Vol. 7 (6) P. 411-431.

80. Moustakas E. C. *Loneliness, Creativity & Love*. USA : Xlibris Corporation, 2014. 152 p.

81. Nguyen T. V. T., Ryan R. M., Deci E. L. Solitude as an approach to affective self-regulation. *Personality and social psychology bulletin*. 2020. Vol. 44 (1). P. 92-106.

82. Thomas V. Solitude skills and the private self. *Qualitative Psychology*. 2023. Vol. 10 (1). P. 121-127.

83. Weinstein N., Hansen H., Nguyen T. V. (2023). Definitions of solitude in everyday life. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2023. Vol. 49 (12). P. 1663-1678.

Джерел за останні п'ять років – 31

*Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років – 8 (71,72,73, 74, 75
77,78,79)*

*Джерел українських авторів за останні п'ять років – 26 (2, 3, 4, 5, 11,
12, 14, 16, 24, 25, 27, 30, 33, 37, 38, 48, 52,53, 54,55, 57, 59, 61, 64, 68,69)*

ДОДАТОК А
Шкала самотності

Твердження	Відповідь			
	ніколи	рідко	іноді	часто
1. Я нещасливий, займаючись чимось наодинці.				
2. Мені нема з ким поговорити.				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім.				
4. Мені не вистачає спілкування.				
5. Я відчуваю, ніби ніхто не розуміє мене.				
6. Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять чи напишуть мені.				
7. Нема нікого, до кого я міг би звернутися.				
8. Я зараз більше ні з ким не близький.				
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси.				
10. Я відчуваюся покинутим.				
11. Я не можу розслабитися і спілкуватися з тими, хто оточує мене.				
12. Я відчуваюся самотнім.				
13. Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі.				
14. Я вмираю по компанії.				
15. Насправді ніхто добре не знає мене.				
16. Я відчуваюся ізольованим від інших.				
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.				
18. Мені важко заводити друзів.				
19. Я відчуваюся ізольованим від інших.				
20. Люди довкола мене, але не зі мною.				

ДОДАТОК Б

Диференціальний опитувальник переживання самотності

Твердження	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден
1. Я почуваюся самотнім				
2. Коли поряд зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу				
3. Я люблю залишатися наодинці із самим собою				
4. Є люди, з якими я можу поговорити				
5. Немає нікого, до кого б я міг звернутися				
6. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками				
7. На самоті приходять цікаві ідеї				
8. Мені важко бути далеко від людей				
9. Бувають почуття, відчути які можна лише наодинці із собою				
10. Є люди, які по-справжньому розуміють мене				
11. Я не люблю залишатися один				
12. Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній				
13. Коли я залишаюся один, я не відчуваю неприємних почуттів				
14. Я відчуваю себе покинутим				
15. На самоті голова працює краще				
16. Люди навколо мене, але не зі мною				

Твердження	Не згоден	Скоріше не згоден	Скоріше згоден	Згоден
17. На самоті людина пізнає саму себе				
18. Я тяжко переживаю відсутність компанії				
19. На самоті я почуваюся самим собою				
20. Найгірше, що можна зробити з людиною, – це залишити її одну				
21. Мені здається, що мене ніхто не розуміє				
22. Мені добре вдома, коли я один				
23. Коли я залишаюся один, я відчуваю дискомфорт				
24. На самоті кожен бачить у собі те, чим він є насправді				

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
13. Я хочу, щоб моя сім'я більше цікавилася моїм благополуччям.							
14. Я люблю тих, хто любить мене.							
15. Добре було б бути задоволені романтичними відносинами.							
16. У мене є та, з якою я задовольняю свої потреби близько.							
17. Я відчуваю себе частиною сім'ї.							
18. У мене є людина, яка задовольняє мої емоційні потреби.							
19. Моя сім'я справді цікавиться (турбується, піклується) про мене.							
20. Немає людини в моїй родині, з ким я близький, але я хотів би, щоб така людина була.							
21. У мене є романтична партнерка, чийому щастю я сприяю.							
22. Моя сім'я є важливою для мене.							
23. Я відчуваю близькість зі своєю родиною.							
Частина 2							
1. Важливе для мене не здається важливим людям, яких я знаю.							
2. У мене немає друга (друзів), які поділяють мої погляди, але я хотів би мати таких.							
3. Я почуваюся частиною дружньої компанії.							
4. Мої друзі розуміють мої мотиви та думки.							
5. Я відчуваю себе "на одній хвили" (разом) з іншими людьми.							
6. У мене багато спільного з іншими.							

Твердження	1	2	3	4	5	6	7
7. Я маю друзів, до яких я можу звернутися за інформацією.							
8. Мені подобаються люди, з якими я проводжу час.							
9. Я можу розраховувати на допомогу своїх друзів.							
10. Я маю друзів, з якими можна поговорити про мої проблеми.							
11. У мене немає друга (друзів), які розуміють мене, але я хотів би, щоб такі були.							
12. Друзі, які я маю, мене не задовольняють.							
13. У мене є друг (друзі), з ким я можу поділитись своїми поглядами.							
14. У мене немає дружньої компанії, але я хотів би, щоб вона була.							

ДОДАТОК Г**Фрайбурзький особистісний опитувальник**

1. Вечорами я волію розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе тощо).
2. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.
3. У мене часто болить голова.
4. Іноді я відчуваю стукіт у скронях і пульсацію в шиї.
5. Я швидко втрачаю самовладання, але і так само швидко беру себе в руки.
6. Буває, що я глузую з непристойного анекдоту.
7. Я уникаю про що - небудь розпитувати і волію дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
8. Я волію не входити в кімнату, якщо не упевнений, що моя поява пройде непоміченою.
9. Можу так розлютитися, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
10. Почуваюся ніяково, якщо ті, хто мене оточує, чомусь починають звертати на мене увагу.
11. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з перебоями чи починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
12. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
13. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюсь цього.
14. Якщо я сидів, а потім різко встав, то в мене сутеніє в очах і паморочиться в голові.
15. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
16. У своїх учинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна цілком довіряти.

17. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти власні інтереси.
18. Легко можу розвеселити найнуднішу компанію.
19. Я легко бентежуся.
20. Мене нітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи чи мене особисто.
21. Нерідко відчуваю, як у мене німіють чи холодіють руки і ноги.
22. Буваю неспритним у спілкуванні з іншими людьми.
23. Іноді без видимої причини почуваюся пригніченим, нещасливим.
24. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.
25. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, нібито я виконував дуже важку роботу.
26. Мені здається, що у своєму житті я дуже багато чого робив неправильно.
27. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
28. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих міркувань.
29. Я вважаю, що в мене достатньо підстав бути не дуже-то задоволеним своєю долею.
30. Часто в мене немає апетиту.
31. У дитинстві я радів, якщо батьки чи вчителі карали інших дітей.
32. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
33. Я не завжди кажу правду.
34. З інтересом спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
35. Вважаю, що всі засоби підходящі, якщо треба наполягти на своєму.
36. Те, що пройшло, мене мало хвилює.
37. Не можу уявити нічого такого, що довелось б доводити кулаками.
38. Я не уникаю зустрічей з людьми, що, як мені здається, шукають сварки зі мною.

39. Іноді здається, що я взагалі ні на що нездатний.
40. Мені здається, що я постійно знаходжуся в якійсь напрузі і мені важко розслабитися.
41. Нерідко в мене виникають болі "під ложечкою" і різні неприємні відчуття в животі
42. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривднику.
43. Бувало, я спізнювався на призначений час.
44. У моєму житті було так, що я чомусь дозволяв мучити тварин.
45. При зустрічі зі старим знайомим з радості я готовий кинутися йому на шию.
46. Коли я чогось боюся, у мене пересихає у роті, тремтять руки і ноги.
47. Частенько в мене буває такий настрій, що із задоволенням би нічого не бачив і не чув.
48. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин
49. Мені приємно, як говориться, ткнути носом інших у їхні помилки.
50. Іноді можу похвастатися.
51. Беру активну участь в організації суспільних заходів.
52. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
53. На своє виправдання я іноді дещо вигадував.
54. Я майже завжди рухливий і активний.
55. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я кажу.
56. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потом.
57. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його і вдарити.
58. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
59. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
60. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
61. Я люблю не всіх своїх знайомих.
62. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.

63. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплюються.
64. Я волю змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити її про це.
65. Я нерідко неспокійно рухаю рукою чи ногою.
66. Волю провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
67. У компанії я поведжуся не так, як вдома.
68. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
69. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
70. Добрих знайомих у мене небагато.
71. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
72. У компанії в мене нерідко виникає бажання кого - небудь скривдити чи розлютити.
73. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки неприємностей, можливо, доведеться пережити в житті.
74. Якщо хтось мене серйозно скривдить, то одержить своє сповна.
75. Я не соромлюся у висловлюваннях, якщо мене виведуть із себе.
76. Мені подобається так поставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
77. Бувало, відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
78. Не люблю розповідати анекдоти чи забавні історії.
79. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
80. Не знаю, куди дітися при зустрічі з людиною, яка була у компанії, де я поведився ніяково.
81. На жаль, належу до людей, що бурхливо реагують навіть на життєві дріб'язки.
82. Я боюся виступати перед великою аудиторією.

83. У мене досить часто змінюється настрій.
84. Я втомлююся швидше, ніж більшість людей, які мене оточують.
85. Якщо я чимось сильно схвилюваний чи роздратований, то почуваю це якби всім тілом.
86. Мені докучають неприємні думки, що настирливо лізуть у голову.
87. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
88. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почуватися відпочилим.
89. Намагаюся поводитися так, щоб ті, хто мене оточують, побоювалися викликати моє невдоволення.
90. Я впевнений у своєму майбутньому.
91. Іноді я ставав причиною поганого настрою кого - небудь з оточення.
92. Я не проти посміятися над іншими.
93. Я належу до людей, що "за словом у кишеню не лізуть".
94. Я належу до людей, що до усього ставляться досить легко.
95. Підлітком я виявляв зацікавленість до заборонених тем.
96. Іноді я для чогось заподіював біль улюбленим людям.
97. У мене нерідкі конфлікти з навколишніми через їхню упертість.
98. Часто відчуваю каяття совісті за свої вчинки.
99. Я нерідко буваю розсіяним.
100. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, яку я не можу терпіти.
101. Часто я занадто швидко починаю докучати іншим.
102. Іноді зненацька для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що розумію.
103. Часто в мене такий настрій, що я готовий вибухнути за будь-яким приводом.
104. Нерідко почуваюся млявим і втомленим.
105. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити зі знайомими і незнайомими.

106. На жаль, я найчастіше занадто поспішно оцінюю інших людей.
107. Ранком я зазвичай встаю в гарному настрої і нерідко починаю насвистувати чи наспівувати.
108. Не почуваюся впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих міркувань.
109. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше за опонента.
110. Розчарування не викликають у мене сильних або тривалих переживань.
111. Буває, що я раптом починаю кусати губи чи гризти нігті.
112. Найбільш щасливим я почуваюся тоді, коли буваю один.
113. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб усі пересварилися один з одним.

ДОДАТОК Д

Шкала базових переконань про світ (WAS)

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
1. Найменше нещастя вражає гідних, порядних людей.						
2. Люди від природи непривітні та недоброзичливі.						
3. Погані події розподіляються серед людей випадково.						
4. Людська природа за своєю суттю добра.						
5. Хороших речей, які трапляються в цьому світі, значно більше, ніж поганих.						
6. Перебіг нашого життя багато в чому визначається випадковістю.						
7. Загалом, люди заслуговують на те, що вони отримують у цьому світі.						
8. Я часто думаю, що я зовсім поганий.						
9. У світі більше добра, ніж зла.						
10. Я в принципі щаслива людина.						
11. Нещастя трапляються з людьми через помилки, які вони зробили.						
12. Людей не дуже хвилюють проблеми інших.						

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
13. Зазвичай я поводжусь так, щоб отримати найкращі для мене результати.						
14. Хороших людей супроводжує щастя та удача..						
15. Життя надто сповнене невизначеністю, яка визначається випадковістю.						
16. Коли я думаю про це, вважаю, що мені дуже пощастило.						
17. Я майже завжди докладую зусиль, щоб не допустити, щоб зі мною						
18. Я невисокої думки про себе.						
19. Загалом, хороші люди отримують у житті те, на що заслуговують .						
20. Своїми діями ми можемо запобігти виникненню поганих речей із нами.						
21. Дивлячись на своє життя, я розумію, що випадкові події пішли мені на						
22. Якби люди вживали превентивних заходів, більшості нещастя можна було						
23. Я вживаю необхідних заходів, щоб захистити себе від нещастя.						
24. Взагалі життя – це здебільшого азартна гра.						

Твердження	Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
25. Світ - гарне місце.						
26. Люди здебільшого добрі і готові прийти на допомогу.						
27. Зазвичай я поводжуся так, щоб принести собі найбільшу користь.						
28. Я дуже задоволений тим, якою я є людиною.						
29. Коли відбуваються погані речі, зазвичай це відбувається тому, що люди не						
30. Якщо ви придивитесь досить уважно, то побачите, що світ сповнений добра.						
31. У мене є підстави соромитися свого особистого характеру.						
32. Я удачливіший за більшість людей.						