

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ
ВІЦІ**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Марти ШЕРЕМЕТИ

Науковий керівник:

старший викладач кафедри практичної
психології

Андріана ЛЕГКА

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2025 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
-------------------	----------

РОЗДІЛ 1. САМОТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Теоретичний	аналіз	проблеми
самотності.....		6
1.2. Особливості	підліткового	становлення
особистості.....		12
1.3. Феномен	самотності	у підлітковому
віці.....		16

Висновки до 1-го розділу

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-теоретичні основи дослідження.....	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	23
2.3. Практичні рекомендації подолання самотності у підлітків.....	29

Висновки до 2-го розділу

ВИСНОВКИ.....	36
----------------------	-----------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
--	-----------

ВСТУП

Актуальність дослідження. Підлітковий вік – це період активного творення власного світогляду та інтересів підлітка, час формування ціннісних уявлень, рефлексії, самооцінки та потреби до відчуття дорослості. З періодом дорослішання, переходу від дитинства до дорослішання даний етап розвитку особистості утворює нові емоціно-психологічні новоутворення та акцентуації. В підлітковий період відбувається активне дорослішання та дозрівання підлітка у статевій сфері, де переживається гормональна активність, статева ідентифікація, вибудовується уявлення про власну привабливість, зазнає змін фізичне Я; у загально-органічній сфері, яке передбачає зміни зовнішності, швидкий ріст та збільшення внутрішніх органів, що пов'язані із статево-соціальною сферою; у соціальній сфері засвоюються нові норми та цінності, відокремлення від дорослого світу та власне входження у референтних груп. Найбільш помітними стають зміни підлітка у емоційному фоні, які частіше описують полярність та нестабільність. Підлітковий період характеризується змінами та інтенсивним розвитком у емоційній сфері людини. Переживання підлітка стають значно глибшими, виникають більш стійкі почуття, емоційне ставлення до різних явищ впливає на життя та стають більше стійкими та значимими, в порівнянні із попереднім віковим етапом розвитку. Внаслідок формування життєвих цінностей та встановлення нових міжособистісних взаємин з іншими одним із найбільш виражених відчуттів підлітка стає відчуття самотності та відчуження.

Самотність – одна із найскладніших психологічних проблем для сучасної людини, а для підлітка тим паче. Самотність виникає в результаті втрати сенсу буття, але підліток лише перебуває на порозі активного його пошуку.

Почуваючи безглуздість власного існування та переживання самотності, страху, безпорадності не рідко породжує потрапляння підлітка у негативні соціально-суспільні взаємодії. Якщо підліток не отримує належного розуміння та підтримки з боку дорослих, то він частіше звертається до ровесників, які опиняються в таких же умовах. Самотній підліток серед дорослих не знаходячи достатнього захисту від зовнішнього світу включається в асоціальну групу, де набуває важливої для себе підтримки та заспокоєння, або навпаки стає чужинцем та «вигнанцем» серед людей. Тому з огляду на актуальність поширення переживання самотності серед осіб підліткового віку ми прагнемо з'ясувати психологічні особливості самотності підлітка та допомогти йому отримати задоволення власних внутрішніх потреб у тісній взаємодії із людиною.

Таким чином, **метою нашого дослідження** є вивчення самотності у підлітковому віці як психологічної проблеми та емпіричне дослідження психологічних особливостей самотності у підлітків.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічний феномен.

Предмет – психологічні особливості самотності у підлітковому віці.

Згідно мети дослідження сформульовані наступні **завдання** :

1. Провести теоретичне дослідження проблеми самотності.
2. З'ясувати особливості підліткового становлення особистості та визначити характерні прояви самотності у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самотності у підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації подолання самотності у підлітків.

Теоретико-методологічною основою роботи є праці науковців, які займалися дослідженням проблеми поняття самотності, виникненням самотності у підлітковому віці, переживаннями та підходами до подолання, серед яких:

психологи, філософи, соціологи: Р. Вейс, Г. Салліван, А. Адлер, А. Бек, А. Титаренко К. Роджерс, К. Хорні І. Ялом Л. Варава та інші.

З метою вивчення особливостей були використано наступні психодіагностичні **методи та методики**: теоретичний аналіз наукових джерел з проблематики вивчення та емпіричні: для вивчення рівня самотності використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.Рассела і М.Фергюсона); опитувальник «Шкала депресії» Бека; методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка).

Новизна дослідження визначається спробою теоретико-емпіричного аналізу психологічних особливостей самотності у підлітків.

Теоретична значущість дослідження полягає у розширенні та поглибленні знань щодо феномену самотності як психолого-соціальної проблеми та прояву його у період дорослішання в осіб підліткового віку.

Практична значущість дослідження пов'язана із важливістю розробки практичних рекомендацій та стратегій щодо подолання та профілактики підліткової самотності. Отримані результати дослідження будуть корисні не лише для практичних психологів, вчителів, а й можуть стати підставою для поширення та інформування серед батьків підлітка щодо необхідності створення доброзичливого та балагополучного середовища з метою ефективної розробки профілактичних заходів подолання відчуття самотності у підлітка та визнання його потреби бути дорослим.

Надійність та вірогідність результатів дослідження. Дослідження забезпечувалась використанням валідних методів та методик, що розкривають мету та завдання дослідження.

Структура роботи. Складається із вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. САМОТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Теоретичний аналіз проблеми самотності

Стан самотності багатьма науковцями вважається суб'єктивним відчуттям. Тому для когось перебування наодинці не викликатиме відчуття самотності, а для іншої людини навіть перебування в групі людей чи центрі уваги викликатиме самотність та непереборне бажання емоційного зв'язку в іншому місці, яке не здатне замінити фізіологічну потребу. Ще однією важливою потребою людського існування є потреба у зв'язку із навколишнім світом, що стимулює уникнення потреби самотності.

Переживання абсолютного стану самотності спричиняє до руйнування духовності та духовного світу, на кшталт як голод призводить до смерті. Тому самотність – це одна із найскладніших соціально-психологічних проблем сучасності та людини зокрема. Це поняття є найменшим із соціальних явищ але призводить до складних наслідків в часовій перспективі.

В процесі особистісного та соціального розвитку підлітковий вік відіграє важливу роль, але й в той же час проблема молодіжної самотності дуже актуальна. Наукові дослідження самотності сформували стійке негативне ставлення до цього феномену, а сучасний світ, навпаки пропагує переоцінку самотності як ресурсного стану, що веде до самовдосконалення та становлення особистості. Людина може фізично бути ізольовано, але почуватися у зв'язку з іншими через цінності, ідеї, соціальні стандарти, тому відчуватиме приналежність

та спільність з іншими. Або навпаки, людина може перебувати серед людей, але при цьому відчуває себе ізольованою та морально самотньою.

Аналіз наукової літератури з дослідження проблеми самотності демонструє науковий інтерес до вивчення цього феномену. Питання самотності досліджували Т. Титаренко, Е. Берн, В. Дерлег, З. Фрейд, Е.Фромм, І.Ялом та багато інших.

Серед наукових досліджень самотність тлумачиться як деякий соціально-психологічний феномен емоційного переживання, що тісно пов'язане із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків або страхом їх втрати через соціальну ізоляцію, що сприяє виникненню негативних соціальних явищ як деструктивна поведінка, депресія, самоагресія чи навіть суїцидальна поведінка.

Самотність варто аналізувати в наступних аспектах: психологічний стан людини, які відображає різні внутрішні емоційні переживання та ознаки фізичних взаємин, що проявляється у зовнішньому відчуженні від людей. Попри відчуття негативного фону стану самотності, він має і позитивний зміст – стан усамітнення.

Самотність розглядається під різними типами та є різні класифікації. Відмінні критеріє враховують основні виміри, на яких ґрунтується типи самотності: соціальний статус, тип дефіциту, соціальні стосунки, де людина відчуває себе у часовій перспективі самотності.

У нашому дослідженні ми будемо розглядати наступні типи самотності: відчуження, дифузна та дисоціативна самотність, культурна, соціальна та міжособистісна самотність, суб'єктивна та об'єктивна.

Аналіз психологічної літератури з питань вивчення самотності дозволив також виявити відмінності у переживанні самотності за гендерними показниками. Виявлено, що дівчата частіше за хлопців та на вищому рівні прояву переживають самотність або схильні до цього стану.

Щодо молоді науковці виділяють високий рівень самотності через відокремлення від батьківської сім'ї та розширення соціальних відносин, побудови інтимності у своїх взаєминах, планування майбутнього, яке лякає, і власне віковий критерій стає основною перешкодою вирішення вікових закономірних завдань, що потребують особистої рефлексії, розвитку впевненості у собі та планування професійного майбутнього, потребою у міжособистісному спілкуванні з більш глибокими стосунками [5].

Серед найпоширеніших причин підліткової самотності виділяють власні особистісні вікові характеристики підлітка: сором'язливість, занижена самооцінка, недостатність розвинених комунікативних навичок, нереалістичні очікування та уявлення про себе та світ навколо [10].

Самотність – це складна емоція, на яку діють об'єктивні та суб'єктивні фактори. Серед суб'єктивних факторів визначальними у виникненні самотності є: відсутність коханої людини чи недостатність близьких друзів, відчуття відчуженості та самотності через не здатність знайти порозуміння один з одним. Тому з огляду на такі особливості інтенсивність переживання самотності у підлітковому періоді визначатиме особливості ставлення до оточуючих [5].

Таким чином, вирішення проблематики самотності в молоді впливає з тієї думки, що самотність вперше серйозно переживається людиною у підлітковому віці. Така тенденція пов'язана із інтенсивністю розвитку рефлексії та виникненням переходу на інший рівень самосвідомості, що передбачає необхідність виокремлення власних ролей та позицій розвитку в особистісній сфері та формуванні міжособистісних взаємин. Це також виявляє необхідність розширення соціальних та міжособистісних взаємодій.

Переживання труднощів з необхідністю усвідомленого спілкування часто являється підставою до виникнення негативного досвіду самотності [6]. Юний вік та емоційна нестабільність молоді людини зумовлює часту схильність до

переживання фрустрації, в результаті якої переживається широкий спектр емоційних реакцій.

Науковцями часто описується негативний вплив самотності на розвиток та на людину зокрема, що виявляється у нестабільному ставленні до інших людей, себе, життєвих ситуацій, які частіше сприймаються як порожні чи безглузді. Самотність спричиняє внутрішні конфлікти та фрустрації [11].

У західних країнах самотність більше розглядається як проблема охорони здоров'я, що схожа до тривожного почуття. Деякі дослідники пояснюють самотність як переживання смутку чи порожнечі, що виникає через когнітивні розбіжності людини з фактичними соціальними контактами та кількістю цих зв'язків, до яких людина прагне. Інші вчені тлумачать самотність як деякий незручний досвід через неадекватну оцінку соціальних зв'язків з кількісними та якісними уявленнями.

Емоційна самотність виникає внаслідок відсутності тісного інтимного зв'язку з іншою людиною, де відсутні відчуття приймання чи включеності у соціальний контакт. Самотність розглядається і як самовибрана внутрішньо-особистісна чи екзистенційна потреба. Тимчасово переживання самотності може розглядатися як ситуативна, що розвивається внаслідок несподіваних негативних подій; хронічна чи тимчасова, що виникає в результаті випадкового, тимчасового відчуття самотності.

Якісні дослідження вивчення самотності виділяють добровільну та мимовільну самотність, де добровільною самотністю чи усамітненням вважають акт вибору самої людини для можливості побути наодинці, набратися нових сил, тому така самотність сприймається як позитивна. При мимовільній самотності, яку називають вчинком, при якому людина не хоче бути наодинці, тому переживається частіше як стрес, що паралізує [15].

Самотність може бути і наслідком генетичної спадковості, культурних чинників, нестачі значущих відносин, переживання значимих втрат чи надмірної залежності від пасивних видів діяльності таких як інтернет, або не достаньо розвиненого мислення [5].

Як зазначено у статті К. Рєзчик «Специфіка самотності в юнацькому віці», самотність широко поширена в суспільстві, в тому числі серед людей, які перебувають у шлюбі та інших стосунках, а також серед людей, які мають успішну кар'єру. Більшість людей відчують самотність у певний момент свого життя, а деякі відчують це часто. Наслідки самотності різноманітні. Тимчасова самотність (самотність, яка триває лише короткий час) пов'язана з позитивними наслідками, зокрема з підвищеною увагою до міцності стосунків. Хронічна самотність (самотність, яка триває протягом тривалого періоду часу) часто пов'язана з небажаними наслідками, включаючи збільшення ожиріння, розлади вживання психоактивних речовин, ризик депресії, серцево-судинні захворювання, ризик високого кров'яного тиску та високий рівень холестерину. Хронічна самотність також пов'язана з підвищеним ризиком смерті та суїцидальними думками [19; 20].

У психоаналітичному підході самотність визначається як переживання негативного стану, що виникає через поганий досвід дитинства. Самотність дозволяє регулювати відношення людини до світу та виявляє компенсаторні механізми переживань дезадаптації та тривоги, що можуть виникати через взаємодію із соціумом.

Самотність водночас може бути і переживанням, і особистісною рисою, що виникає внаслідок конкретних ситуацій та подій, що хвилюють людину. Г.Салліван розглядає переживання самотності як результат впливу у ранньому розвитку дитини і виділяє такі особистісні риси як манія валечі, нарцисизм,

ворожість та неприязнь, схильність до особистісних конфліктів, що сприяє розвитку формування самотності [3; 11].

З.Фрейдом акцентовано на впливах на особистість дитини ранніх умов розвитку, які визначають схильність виникнення комплексу самотності. Надмірна увага, повага з боку членів сім'ї чи оточення створюють сприятливі умови для дитини, де вона почуває свою значущість та формує комплекс самооцінки. Проте з віковим розвитком вони частіше розчаровуються, коли їх більше не визнають як це було раніше, а вона й надалі потребує насправді турботи та уваги. Звуження кола спілкування спричиняє самотність [3].

Інше тлумачення самотності знаходимо у теорії Е. Гуссерля, яке перетворилося на питання екзистенціалізму. У відповідності до теорії людська свідомість може розвиватися та існувати окремо від зовнішнього світу [1].

Людська свідомість неперервно перебуває під дією внутрішніх потоків переживань, але поняття одиничності та самотності свідомості спричиняє до появи думок про самотність людського буття. Це пояснюють тим, що між індивідами замкнутої свідомості виникають непереробні перешкоди у взаєморозуміння та відчуженості.

Згідно теорії екзистенціалізму, внутрішня ізолюваність особистості є потребою для людського існування. Коли людина вступає в контакт із світом та іншими, вона неодмінно зустрічається із холодністю та безжиттєвою об'єктивністю, яка перетворює все зовнішнє сприяння на негативне суб'єктивне, що спричиняє омертвіння, самотність, ізоляцію та відчуження. Загалом стосунки між «я» та «іншими» часто конфліктуючі, то спільнота індивідуумів стає просто неможливою. Представники цього підходу вважають, що перебування у спільності з іншими зазвичай є ілюзорні та поверхневі, але почуття самотності проявляють глибинні та суттєвіші рівні усвідомлення.

Отже, самотність виражає низьку соціальну адаптивність людини та відчуження від природних її почуттів. Суспільство та соціальний світ впливаючи на людину зобов'язує її діяти певним чином у відповідності до норм, які обмежують людську свободу та спричиняє внутрішньо-особистісні конфлікти. З огляду на тку думку, можемо припустити, що конфлікт між «я» та проявом себе у міжособистісних взаєминах може бути причиною до переживання самотності. Тому самотність у такому випадку розуміється як низька здатність адаптивності людини, що викликана феноменологічними розбіжностями у сприймання себе. Людина боячись бути відкинутою іншими, сама обирає відмовлятися від стосунків з іншими. Тому розбіжності між реальним та ідеальним я – ще одна причина самотності.

1.2. Особливості підліткового становлення особистості

Сучасна психолого-педагогічна література визначає підлітковий період як перехідний вік між дитинством та юнацтвом, що зумовлює особливий зміст цього періоду розвитку. Хронологічні межі цього етапу розвитку точно не зафіксовані, що вказує на різні варіанти його діапазону: від 9-10 до 15-16 років, від 10-11 до 16-17 років, від 11-12 до 14-15 років тощо. Тому визначаються різні підходи до вікової періодизації розвитку підлітка.

У підлітковому віці людиною послідовно проходиться великий шлях особистісного розвитку: внутрішні конфлікти з собою та іншими, усвідомлення власних поразок та перемог, які формують особистість. На думку дослідників, основною особливістю підліткового віку виступає суперечність та неузгодженість процесів статевого розвитку та загального соціального формування. На сьогодні подібне протиріччя пояснюється випередженням статевого дозрівання в порівнянні з іншими, що зумовлює особливий гострий характер сприйняття себе в цей час [15].

Підліткова поведінка часто носить парадоксальний характер: негативізм поєднується із конформністю, прагнення до автономії з потребою у допомозі; підвищений рівень ентузіазму та енергії з тенденцією до занепаду сил та пасивності. Такі контрасти дуже властиві перехідному періоді від дитинства до суспільного визнання бути дорослим.

Підлітковий період супроводжується із психологічними змінами, що виникають в процесі статевого дозрівання, де статеву приналежність набуває соціальної значимості, зазнає змін самоприйняття, виникає нове усвідомлення гендерної ролі. Тому, з одного боку спострігаються негативні прояви та дисгармонія із зміною інтересів, протесту до настанов дорослих, з іншого – проявляються позитивні показники прояву самостійності, стосунки набувають змістовності взаємин із ровесниками та дорослими, розширюється сфера діяльності.

Важливим у цьому віковому періоді є можливість вийти на нову соціальну позицію, де виникає формування свідомого ставлення до себе як до окремого члена суспільства. Особливістю соціальної ситуації розвитку підлітка вбачаємо у новій системі відносин та спілкування з ровесниками та дорослими, серед яких підліток займає нове соціальне місце з набором певних функцій.

Підлітки в цьому віковому періоді прагнуть займатися різними видами суспільно корисної діяльності, що суттєво розширює їх соціальну сферу спілкування, набувають можливостей засвоєння соціальних цінностей та тим самим формують моральні якості особистості. У взаємодії із колективом підліток набуває формування важливих мотивів поведінки та діяльності: колективізму, почуття обов'язку, торвариськості. Хоч й на далі навчальна діяльність залишається для підлітка основним видом діяльності, його психічні новоутворення формуються у зв'язку із суспільно корисною діяльністю.

Ключове місце серед провідного навчання та суспільно корисною праці у підлітка займає міжособистісне спілкування з дорослими та однолітками, що позитивно відображається у розвитку особистості та психіки підлітка.

Міжособистісне спілкування підлітка реалізується у взаємодії із дорослими та однолітками, вплив на формування особистості якого є неоднаковим. У спілкуванні із дорослими підліток опановує критерії оцінок у суспільстві, цілі та мотиви поведінки, засвоює способи до аналізу навколишніх подій, а спілкування із одноліткामивиступає певним випробуванням та самоперевіркою у особистісній взаємодії, специфічної моральної проблематики. У взаємодії із дорослим підліток завжди у позиції молодшого, підкоряється, а за таких умов не всі норми етики та моралі засвоюються ним. У стосунку із однолітками підліток займає рівноправну позицію, де виконує роль і виконавці, і організатора, товариша і суперника, зберігає чийсь секрет і ділиться власним, навчаючись при цьому довірі.

У спілкуванні із дорослими підліток прагне бути теж дорослим, володіти рівними правами та можливостями. Тому особистісний розвиток підлітка супроводжується постійним прагненням порівнювати себе із дорослим. Це проявляється у наслідуванні старших, які видаються підліткові більш вправними. Проте вплив ровесників ніяк не применшує значущості контактів із дорослими, спільних дій з ними. Саме через спільну діяльність дорослий може впливати на процес дорослішання підлітка. Тому важливо при цьому знайти ефективну позицію у стосунках із підлітком. Зміна ставлення до дорослих дуже властива для підліткового віку. Підліток критичніше оцінює вчинки, слова, дії, аналізує поведінку, соціальну позицію, співвідносить з попереднім досвідом. Хоча в цей час спостерігається суперечливість вимог підлітка до дорослого: прагнучи самостійності, протестуючи проти опіки чи контролю, відчуває одночасно

тривогу та страх, тому очікує на допомогу та підтримку з боку дорослого, хоча рідко зізнається відверто.

У зв'язку із такими особливостями формування та розвитку особистості підліток часто конфліктує із дорослими, проявляє негативні форми поведінки, грубість, впертість, що пов'язано як правило із потребою в самостійності, яку дорослі не помічають чи ігнорують. Підлітки прагнуть, щоб з їх бажаннями чи думками рахувалися, тому не приймають байдужості, насміхання, нотацій та особливо не терплять недовіри. Варто зауважити, що конфліктність чи негативізм підлітка не є неминучим в особистісному розвитку. Досвідчені батьки та вчителі можуть попередити чи помітити розгортання конфлікту, що сприятиме лешгому його подоланню, тим самим використовується нагода до вибудовування взаємодії з підлітками. Традиційно, дбайливе та розуміюче ставлення до внутрішнього світу підлітка, його переживань та захоплень здатне поєднати високий рівень вимог з повагою до особистісних потреб підлітка. Тому дорослі стають для дитини значущими та потрібними. Бути таким – розділяти сумніви, страхи та ривки підлітка, а не посилювати їх; стати для нього другом, у якого можна брати підтримку заручатися допомогою. Це можливе лише за умови відвертої, довірливої, розуміючої та співпереживаючої взаємодії.

З огляду на вище написане, у підлітковому періоді зазнає змін зміст та роль наслідування. При ранніх етапах онтогенезу наслідування стихійний має характер, мало контролюється самою дитиною, то підліток вже стає керованим, прагне до особистісного самовдосконалення та інтелектуального розвитку.

Отже, підлітковий період визначається глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток: зміни фізіології організму, відносини з дорослими та ровесниками, розвиток пізнавальних процесів тощо. У цих змістових змінах відбувається перехід від дитинства до дорослого життя, перебудовуючись та перетворюючись на організм дорослої людини. Центр інтересів зміщується на

зовнішній світ, зростає цікавість не до світу родини, а до світу однолітків та дорослих. Підлітковий період – це не лише час формування нового, це також період для виконання основних задач підліткового розвитку, які дитина повинна вирішити для себе [10;11]:

- отримання особистісної ідентичності та цілісності. Вирішення цієї задачі забезпечує уявлення підлітка щодо «Хто Я?», через різні форми самовираження, виконання різних соціальних ролей. Підліток узагальнює всі знання щодо себе та інтегрує численні образи в єдину цілісну ідентичність, яка виникає на зломі усвідомлень про себе в минулому та логічно виявляє майбутні бачення. Таким чином відбувається формування Я-концепції підлітка;
- отримання сексуальної ідентичності як розуміння та самовідчуття себе як носія певної статі. Тут активно вирішується становлення сексуальної орієнтації. Набуваються знання щодо диференціації статевих ролей, рольових установок, відмінностей між чоловіком та жінкою, прав та обов'язків, стереотипів маскулінності та фемінності;
- отримання уявлень щодо професійного самовизначення та вибору професії у майбутньому. Це час для активного визначення життєвих цілей, самостійності вибору професії та усвідомлення власних професійних потреб, намірів, бажань;
- формування готовності до самовизначення у житті, що передбачає розвиток світогляду, пошук сенсу життя та розуміння свого призначення.

Впродовж підліткового періоду особистість опановує досвід, що стає головним ціннісним орієнтиром у наступному процесі дорослішання, де продовжується подальший процес формування особистості.

1.3. Феномен самотності у підлітковому віці

Згідно вікової періодизації більшості підходів психічний розвиток особистості підліткового віку припадає на період від 11-13 років, що вказує на молодший підлітковий вік та період від 13-15 років – старший підлітковий вік [22; 30].

Щодо підліткового періоду розвитку часто добирають інші похідні назви, які вказують на деяку нестабільність інтенсивного розвитку особистості. Часто можна зустріти назви перехідний, критичний, кризовий чи буремний період, або період «важких підлітків».

Кризовість цього періоду пов'язана із переходом з періоду дитинства до дорослості, який супроводжуються якісними та кількісними новоутвореннями. Вживання назви криза в цьому аспекті вказує на проблему неспроможності розв'язати проблему за короткий час, ще й не звичним та часто невідомим для [6].

В підлітковому періоді активно спостерігається ламання попередніх старих поглядів та уявлень, стереотипів, структур та активне набування нових уявлень та побудов нових структур. Такий час може проявлятися із зниженою продуктивністю та можливостями до навчання, проявляється негативізм, емансипація від батьків: «сучасний підліток має, в цілому, емоційно позитивне ставлення до своєї родини. Тим не менш, спостерігається тенденція до деякої відгородженості підлітка від сім'ї і його небажання намагатися вирішувати свої проблеми, використовуючи поради і досвід своїх батьків» [12; 55].

Проявляється інтерес до протилежної статі та прагнення хоодити на побачення, розважатися, підвищується агресивність, виникає печаль та глибоке нещастя, страх, замкнутість та відстороненість особистостію

Найбільшої трансформації у цей час зазнає Я-концепція підлітка: побудова нового образу Я, на яке впливає сім'я, друзі, школа, ровесники. Підліток переслідуючи прагнення довести власну самостійність та унікальність своєї особистості, прагне до усамітнення, що сприяє його індивідуації. З одного боку

відчуття самотності цілком являється нормативним явищем, адже сприяє народженню внутрішнього життя. Але процес індивідуації та відокремлення свого я часто зустрічається із проблемою самотності, від якої людина частіше переживає не розуміння від зовнішнього світу, ніхто не може знати їх справжніх мотивів та переживань, а отже автоматично і не здатні їх зрозуміти [4].

Для підлітків також є властива конформна поведінка, їм важко відмовити групі та дотримуватися при цьому власних поглядів, оскільки подібне провокує втрату почуття безпеки, яке забезпечує їм група. «Свідомість групової приналежності не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але і дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості» [4].

З огляду на вищесказане стає очевидним, що процес соціалізації підлітка в процесі кризового періоду активно впливає на його особистість, але й через складність зростання соціальної та моральної зрілості адаптація та входження підлітком у нову систему відносин дуже складний процес. Тому нестача достатньої підтримки від авторитетних для підлітка фігур людей чи референтних груп може викликати почуття непотрібності, що в результаті спричиняє самотність та відчуження.

Самотність – це не лише ситуація, яка склалася через те, що ти перебуваєш наодинці, це також почуття відсутності близької людини, яка б могла людину розуміти, це стан усвідомлення руйнування соціальних зв'язків, їх може ніколи раніше і не було [11; 15].

Стан відчуження варто аналізувати як результат переживання почуття самотності підлітком, та як фактор соціальної депривації. Почуття відчуження відповідає наступним рівням психічного відображення:

- на емоційному рівні проявляється як нездатність до прихильності та вияву любові, відсутності емоційного зв'язку з іншими;

- на когнітивному рівні виявляється як байдужість або негативна оцінка когнітивної діяльності;
- на психосоціальному рівні являється результатом психосоціальної ізоляції [11].

Для підлітків переживання самотності створює той психоемоційний стан, який може бути основою для виникнення та формування комплексу неповноцінності, напруги, тривожності, порушує комунікативну сферу. Тому самотність слід розглядати і з позиції хворобливого усвідомлення відсутності значимих контактів з іншими. Цей стан паралізує підлітка, формує внутрішню порожнечу, що проявляється як сум, пригноблення, почуття ізоляції, занепокоєння та сильне бажання бути потрібним хоч комусь, що всвою чергу прирікає на потрапляння в негативні ситуації [20; 24].

Проте не обов'язково самотність підлітка визначати як патологічне негативне явище. Чимало дослідників вважають, що самотність підлітка являється нормальним станом його особистості в перехідних умовах розвитку. Загалом відкриття внутрішнього світу з одного боку хвилююча та радісна подія, але й спричиняє тривожні та хвилюючі переживання. Разом із розумінням власної унікальності та неповторності, усвідомлюються несхожості з іншими, що спричиняє відчуття самотності. Підлітковий Я-образ ще не чіткий, дифузний, часто переживається неспокій або відчуття порожнечі, яку хочеться заповнити чимось. Внаслідок цього зростає потреба у спілкуванні і формується вибірковість до нього, що також спричиняє самотність [24].

Ще одним проблемним наслідком переживання самотності у підлітковому віці є схильність до асоціальної поведінки та маргіналізація. Процес підліткової ідентифікації та пошуку місця у суспільстві потребує підтримки та розуміння з боку дорослих. У випадку відсутності достатньої підтримки, підліток прагне

компенсувати її дефіцит у своїх ровесників, які також є відторгнуті батьками чи суспільством, де отримує відчуття захищеності від образ чи утисків.

Окреслюючи реальну картину впливу переживання самотності та відчуження на підлітка, необхідно вивчити причини, які викликають такі почуття. Вивчення проблеми самотності підліткового віку дозволяє підсумувати основні причини:

- розуміння власної унікальності та неповторності може викликати нерозуміння іншими людьми такої унікальності, що приречує підлітка на самотність («мене ніхто не розуміє»);
- недостатність міжособистісних контактів з ровесниками. Лише у взаємодії та спілкуванні з ровесниками підліток випробовує себе, може самоствердитися та вчитися взаємодіяти в групі однолітків, підтримувати та відчувати підтримку себе. Але не достатня кількість міжособистісного спілкування призводить до почуття самотності;
- переживання підліткової кризи щодо пошуку сенсу життя спричиняє загострення самотності;
- вимушене перебування підлітків в певних групах. Наприклад, подібне спостерігається у дитячих будинках, де діти загалом не мають нагоди побути наодинці. Тому саме нереалізована потреба в усамітненні провокує думки щодо нерозуміння їх в групі дітей [4].

Американським психологом Ф.Райсом також розглядалися можливі причини виникнення самотності у підлітків, серед яких виділив:

- неповна сім'я;
- дефіцит позитивної участі батьків в житті підлітка, або почуття відчуженості від них;
- потреба у підвищеній увазі до себе та до власної індивідуальності;

- другорядний статус у суспільстві;
- підвищене бажання до виділення себе з інших;
- низька самооцінка та жалість до себе, песимізм щодо відсутності ймовірних позитивних оцінок себе;
- байдужість до життя, відсутність змісту життя;
- низький рівень домогань та досягнення успіху в початку викликає замкнутість та переживання фрустрацій;
- соромязливість та підвищена тривожність;
- прагнення до самоідентифікації тощо [5].

Висновки до 1-го розділу

Таким чином, вивчення науково-психологічної літератури дозволило нам з'ясувати проблематику самотності у підлітковому віці як соціально-психологічного феномену. Самотність у підлітковий період – це стан ізоляції особистості, що проявляється тривожністю, відчуттям непотрібності, депресією та фрустрацією. Серед основних причини виникнення переживання самотності у підлітка виявлено: індивідуальні підстави (страх бути відкинутим, низька самооцінка, сором'язливість, нездатність до встановлення міжособистісних контактів); особливості кризового періоду розвитку підліткового віку; особливості умов підлітка у мікросоціумі (стосунки в сім'ї, виховання, кризові події через смерть, розлучення тощо); особливості макросередовища (процеси в суспільстві).

Особливості впливу на особистість підлітка почуття самотності залежать від темпу проходження ним підліткової кризи та індивідуальних особливостей самого підлітка. Проте вчасне виявлення ознак, проявів самотності та відчуження

дозволить не лише з'ясувати причини їх виникнення, але й надасть можливість допомогти підліткові справитися ефективно з цією проблемою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організаційно-теоретичні основи дослідження

З метою вивчення психологічних особливостей самотності в осіб підліткового віку нами було проведене емпіричне дослідження. Організація емпіричного дослідження складалася із поступових етапів проведення, що дозволило ґрунтовно проаналізувати заявлену тему. На першому етапі здійснено аналіз наукової літератури щодо психолого-соціального феномену самотності, що дозволило виявити загальні аспекти прояву самотності, підходи науковців та дослідження з проблематики самотності. На другому етапі дослідження організовано та проведено емпіричне вивчення самотності підлітків. Для вивчення поставленої мети нами було використано наступні психодіагностичні методики: для вивчення рівня самотності використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.Рассела і М.Фергюсона);

опитувальник «Шкала депресії» Бека; «самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка).

На завершальному етапі – проаналізовано отримані дані дослідження, підведено підсумки. Дослідження відбулося у середній загальноосвітній школі м.Львова № 91 серед учнів 8-9 класів, у кількості 40 осіб, 25 дівчат та 15 хлопців. Розглянемо детальніше використані психодіагностичні методики.

«Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.Рассела і М.Фергюсона) складається з 20 тверджень, згідно яких респонденти можуть обрати відповідну характерну відповідь «часто», «інколи», «рідко», «ніколи» ймовірного переживання самотності, яка ймовірно може вказувати на зв'язок із тривожністю, ізоляцією чи схильністю до депресії чи переживання відчуття нудьги, при цьому важливо розрізняти самотність як добровільну потребу в усамітненні від відчуття ізольованості загалом. Обробка результатів відбувається згідно ключа методики, що далі відповідає рівням самотності високого рівня (40-60 балів), середнього рівня (20-40 балів) та низького рівня (0-20 балів).

Опитувальник «Шкала депресії» Бека часто застосовується для дослідження підлітків з метою діагностики та оцінки рівня депресивних станів та схильностей до них. Опитувальник налічує 21 пункт та містить кілька варіантів для відповідей, обираючи який важливо обрати один, що найкраще описує самопочуття на момент дослідження та впродовж двох тижнів. Залежно від вираження симптому, можна виявити високий, легкий, чи помірний рівень симптоми, або відсутність симптому.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка) дозволяє визначити тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність підлітків. Ці психічні стани відіграють важливу роль у здатності до адаптації підлітка у його особистісному розвитку. Тест складається із 40 тверджень, які описують різні психічні стани людини, які визначають притаманність цього стану для підлітка згідно

пропонованих варіантів відповідей: 2 бали – часто, 1 бал – рідко, 0 балів – не властивий. Обробка та інтерпретація даних здійснюється із відповідністю до ключа та дозволяє виявити рівні психічних станів: низького, середнього та високого рівня. Використання даної методики із вивченням інших особистісних показників дозволяє на основі отриманих даних розробити програму психпрофілактики для оптимального особистісного розвитку підлітка, який активно дорослішає.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для виявлення особливостей прояву самотності в учнів підліткового віку нами було використано методику «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.Рассела і М.Фергюсона), яка вивчає рівень відчуттів самотності людини, що представлено на рис.2.1.

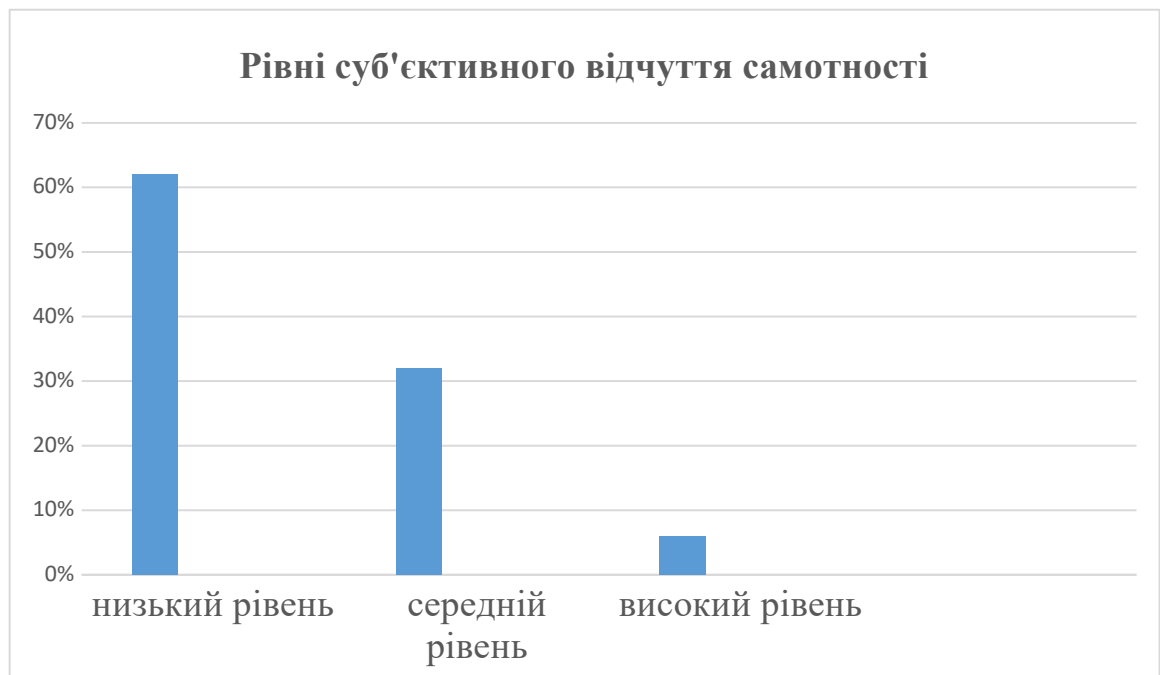


Рис.2.1. Результати відчуття самотності учнів за методикою (у %)

На основі обробки даних виявлено наступне: високий рівень самотності властивий для 6% респондентів, 32% респондентів демонструють середній рівень відчуття самотності та 62% опитаних низький рівень. Учні із середнім та високим

рівнем самотності переживають деякі труднощі у взаємодії під час спілкування із ровесниками, що притаманне виявленню деяких комунікативних бар'єрів, або виникає внаслідок глибинних переконань щодо не бажанням соціумом розуміти їх, вважають, що їх соціум витісняє. На цьому фоні учні можуть переживати відчуття покинутості.

Виходячи із особливостей психологічного розвитку підлітка, які з одного боку прагнуть бути приналежними до певної соціальної групи, і водночас прагнуть вираженості своєї індивідуальності, такі отримані показники можуть дещо пояснювати властиве відчуття самотності підлітків. Також припускаємо, що подібний стан відчуття суб'єктивного благополуччя може виникати на основі недостатньо сформованих комунікативних навичок, що властиве для сучасних дітей, які тривалий час перебували в ізоляції внаслідок пандемії коронавірусу, а сьогодні ще й в умовах воєнного стану.

Тому вважаємо за доцільне також в перспективі емпіричного дослідження порівняти отримані дані із продовженням вивчення сформованості комунікативних навичок за допомогою надійного психодіагностичного інструментарію.

Щодо учнів із низьким рівнем відчуття самотності можна припустити, що вони виявляють достатній рівень сформованих комунікативних навичок, які сприяють здатності підтримувати колективну взаємодію, переважає відчуття прийняття їх соціумом, тому не виникає внутрішніх перешкод до взаємодії з іншими.

Для дослідження учнів підліткового віку та особливостей депресивних станів чи тенденцій до них нами було використано методику «Шкала депресії» Бека, результати якої представлені на рис.2.2.

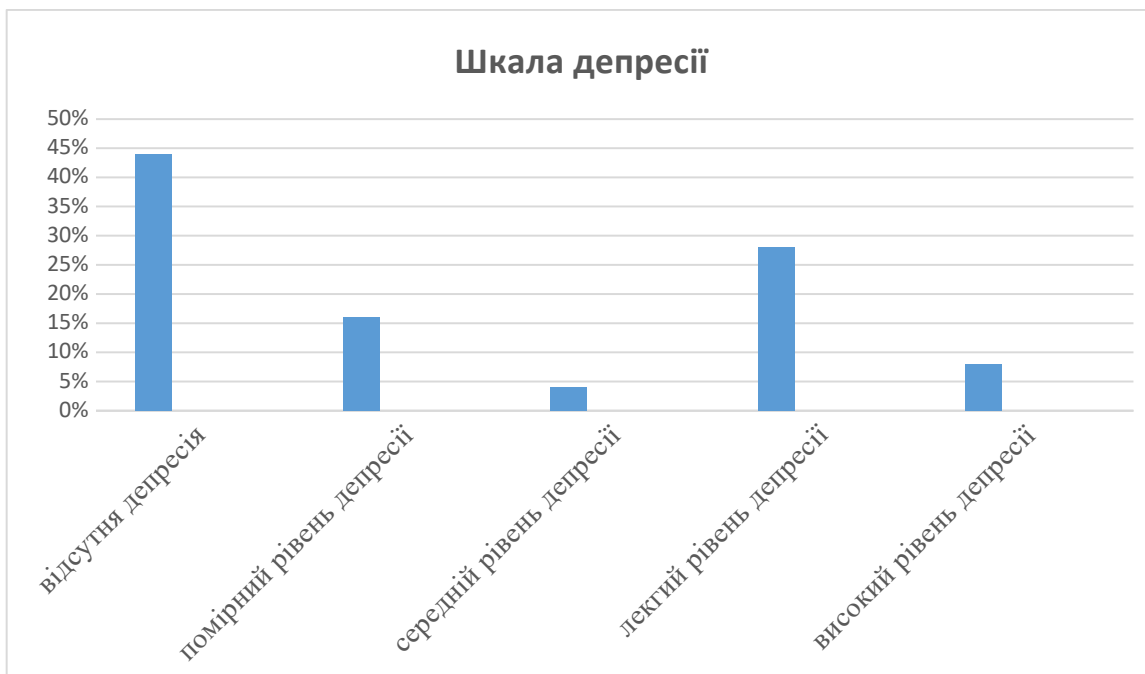


Рис.2.2. Результати відчуття депресії учнів за методикою (у %)

З отриманих даних виявлено: 8% досліджуваних учнів властивий високий рівень депресії; 4% - середній рівень; у 16% учнів характерний помірний рівень вияву депресивних станів, 28% респондентам властивий легкий рівень депресії та 44% учнів – відсутні значимі симптоми депресії.

На основі отриманих даних за двома методиками, можна порівняти отримані показники досліджуваних учнів, які демонструють відповідність між показниками рівня самотності та рівнями депресії в учнів підліткового віку. На основі проведеного кореляційного аналізу встановлено залежний зв'язок між відчуттям самотності та депресії середнього значення, що дозволяє нам зробити висновок про нерозривність прояву депресивних ознак з тенденцією до відчуття самотності. Проте водночас помічаємо достатньо адекватні дані за всієї вибіркою дослідження щодо прояву депресії, які не являються критичними. Раніше ми припускали, що самотність та депресивна схильність характерна для осіб підліткового віку, які через особливості вікового розвитку почувають дуже змішані емоції та стани. Чимало наукових досліджень власне вказували на таку

тенденцію, у зв'язку з чим ми вирішили перевірити це у сучасних підлітків зокрема.

Для виявлення характерних емоційних станів при переживанні самотності нами було використано опитувальник «Самооцінка психічних станів» Г.Айзенка, результати якого представлені на рис.2.3.

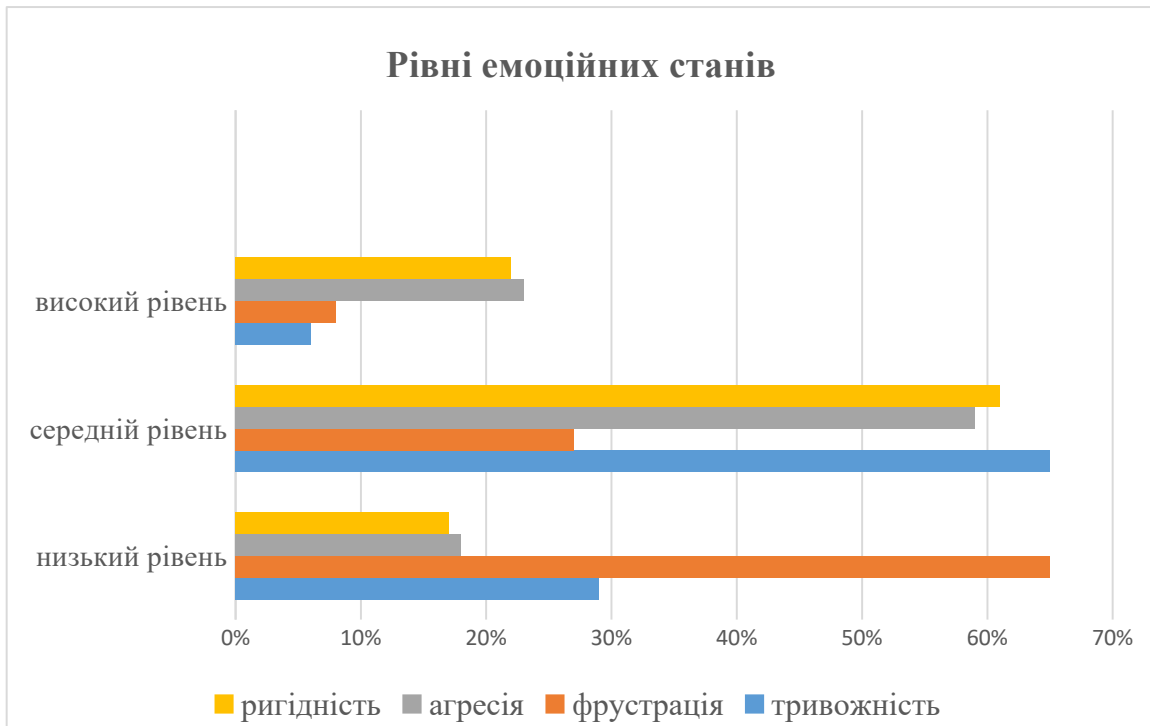


Рис.2.3. Результати психічних станів за методикою (у %)

Згідно отриманих даних для 65% підлітків властивий середній прояв тривожності, у 6% виявлено високий рівень за шкалою, 29% учнів проявили низький рівень тривожності; для 8% респондентів властивий високий рівень фрустрації, що вказує на відчуття безнадії, властивий депресивний настрій, 27% учнів отримали середній рівень фрустрації, та для 65% учнів – низький рівень фрустрації; середній рівень агресії властивий для 59% респондентів, 18% учнів показали низький рівень агресії, для 23% учнів характерний високий рівень агресії; для переважної більшості підлітків властивий середній рівень ригідності 61%, для 22% учнів – високий рівень ригідності, 17% учнів демонструють низький рівень ригідності.

Порівнюючи результати рівня самотності та психічних станів можна спостерігати тенденцію щодо виявленому стану самотності відповідатиме прояви тривожності у 65% опитаних та 61% учнів із виявленою ригідністю, що вказує на підвищену тенденцію до переживання самотності через власну невпевненість у собі, майбутньому, переважанню неефективних переконань щодо себе, взаємодії з іншими, які зумовляють відчуття ізоляції чи ігнорування. Проте не доцільно в той же час говорити про сильний стан вираженої самотності, оскільки більша частина вибірки дослідження отримала результати на низькому рівні прояву. В той же час тривожність, невпевненість, відчуття невизначеності, емоційної нестійкості закономірно властиві підлітковому розвитку в час дорослішання. Зокрема нами не було враховані і інші чинники соціальної ситуації розвитку підлітка, які ймовірно могли вплинути на такі дані: неповна сім'я, переживання щодо втрати когось із близьких, розлучення батьків, внутрішнє переміщення осіб в межах країни чи закордоном, фізичний стан здоров'я тощо.

Для більш ретельнішого аналізу отриманих даних нами також було проведено кореляційний аналіз, що дозволив виявити найбільш залежні взаємозв'язки та допомагає визначити протікання відчуття самотності у підлітковому віці (див.таб.2.1.).

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз показників

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

Згідно отриманих даних в таблиці можна спостерігати середній зв'язок між показником самотності та депресії; помірний зв'язок між показником самотності та тривожності і з фрустрацією. Насамперед такі дані вказують, що підліткова депресія часто супроводжується проявами тривожності, що з таблиці вказує на середній притаманний зв'язок, а помірну залежність спостерігаємо у підлітків із показником фрустрації. Зв'язку між факторами самотності та агресії виявлено не було, а з показником ригідності властивий слабкий кореляційний зв'язок у досліджуваних підлітків.

З кореляційних даних при вивченні особливостей переживання самотності підлітків ми можемо спостерігати, що характерного стану відчуття покинутості, самотності у досліджуваної групи не виявлено, але такі настрої виникають внаслідок підвищеного психічного стану тривожності та ригідності. З огляду на властиву впертість, прагнення до відстоювання своєї точки зору, навіть коли вона не є об'єктивно вірною, через переживання власної неспроможності протидіяти світу дорослих, до якого підліток стрімко прагне потрапити, він може відчувати себе збентежено, зайвим, покинутим, вороже, а можливо в такий спосіб прагне деякого усамітнення, щоб ретельніше розібратися з власними відчуттями та переживаннями. Розвиток самосвідомості не можливий без часу для усамітнення.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження особливостей самотності у підлітковому віці виявило схильність до переживання самотності із характерними проявами тривожності та ригідності, які часом є властивими учням підліткового віку закономірно щодо їхнього особистісного розвитку. Проте ігнорування факту переважаючого середнього прояву не вважається за доцільним, тому ми прагнемо розробити практичні рекомендації для подолання самотності та пошуку доцільних засобів розвитку самооцінки підлітка як запоруку розвитку самосвідомості підлітка та відчуття власної самоцінності.

2.3. Практичні рекомендації подолання самотності у підлітків

Переживання самотності у підлітковому віці може стати проблемою виникнення низької самооцінки, які вимагають комплексного підходу для їх подолання, що не рідко не вказує на єдиний шлях досягнення. Тому ми прагнемо надати деякі практичні рекомендації для роботи із підлітками, які дозволять здійснювати поліпшення самооцінки підлітків та переживання самотності. серед таких прийомів та засобів виділяємо:

- надання психологічної підтримки та консультування: в психологічній атмосфері, що виникає між спеціалістом та підлітком створюється безпечний психологічний простір для висловлювання власних емоцій, почуттів, які сприяють кращому розумінню підлітком та можливим способом для подолання внутрішніх конфліктів;
- розвиток емоційної компетентності через тренінгову участь: розробка вправ для емоційного інтелекту, керування емоціями, розуміння емоцій інших сприятиме самоусвідомленню підлітка та дозволить формувати міжособистісні стосунки з іншими більш благополучно;
- соціальна інтеграція та групова взаємодія: такі активності сприятимуть формуванню навичок до спіробітництва, роботі в команді, соціальній взаємодії, що ефективно налагоджує взаєморозуміння та підтримку між учасниками;
- партнерська підтримка та менторство: у тісній взаємодії із дорослими підліток може формувати позитивне самовідчуття через активність з іншими, вчитися отримувати чи просити про підтримку;
- стресостійкість та розвиток саморегуляції: навчання різним практикам дозволить підлітку опановувати себе у різних життєвих критичних ситуаціях, допоможе долати стрес та керувати ним;

- розвиток самосприйняття та позитивного мислення сприятиме формуванню позитивного ставлення до себе, своїх можливостей та здібностей;
- формування навичок до самопізнання сприятиме усвідомленню своїх сильних якостей та розвитку їх;
- підтримка батьків сприятиме формуванню близького стосунку, покращуватиме комунікацію та допоможе підліткові краще знаходити взаєморозуміння всередині свого оточення.

У віковій психології підлітковий період особистості розглядається як етап відокремлення та відчуження від дорослих, що охарактеризовує ще необхідний захист та отримання підтримки від дорослих, з одночасною потребою незалежності від них. Тому враховуючи таку особливість дорослим важливо створити безпечний простір для самовираження підлітка та одночасним правом на прояв їх незалежності від дорослих.

Потреба у спілкуванні з ровесниками, приналежність їх до референтної групи також значущо впливає на визначення статусу у групі, самовизначенні підлітка, формує навички до дружніх стосунків, на основі чого виникає навик до вибіркової та глибшої емоційної прихильності. У випадку негативного відношення групи ровесників до особистості підлітка виникає почуття самотності. Тому важливо бути уважним до потреб підлітка не лише в мікросередовищі, а й забезпечувати оптимальні умови у педагогічній діяльності під час навчання підлітка.

За ініціативи батьків та вчителів, соціально-психологічної служби навчального закладу важливо сприяти процесам соціалізації учнів для формування свідомості школяра та забезпечувати повноцінний особистісний розвиток підліток з врахуванням його індивідуальних потреб.

Ефективним у профілактиці чи подоланні самотності у підлітків є участь у різних тренінгових програмах розвитку соціальних навичок, які дозволили б формувати навички розігрування соціальних ролей, самоспостереження, саморефлексії та активної міжособистісної взаємодії. Під час тренінгових активностей підлітки здатні набувати нові навички взаємодії з іншими, презентувати себе, виступати на публіку, регулювати власні емоції, підвищувати знання щодо невербальних методів спілкування [6].

Серед психолого-педагогічних рекомендацій подолання відчуття самотності та для покращення самооцінки підлітка важливо опанувати навички ефективного спілкування та розвивати міжособистісні стосунки, що можуть сформуватися завдяки розвиненим навичкам активного слухання, емпатії. Пропонуємо ще деякі поради щодо підтримки належної самооцінки та подолання самотності:

- знайдіть своє хоббі та розвивайте його, отримуйте задоволення від такої діяльності;
- займіться фізичним здоров'ям, запровадьте здоровий стиль життя, здорове харчування;
- культивуйте розвиток самосвідомості та усвідомлюйте свої цінності та потреби, вчіться їх вербалізувати;
- заохочуйте себе, заміняйте негативні судження на позитивне мислення та твердження;
- набудуйте соціальну мережу стосунків, підтримуйте інших та надавайте самі підтримку, взаємодійте із друзями та родиною;
- вчіться працювати над формуванням здорових меж у стосунках, практикуйте усамітнення для розвитку внутрішнього мовлення з собою та самосвідомості;

- пам'ятайте, що ви можете звернутися за допомогою до близьких, друзів чи відповідних фахівців, коли це необхідно
- опануйте навички керування емоціями та розвивайте емоційний інтелект.

Для запобігання формування самотності та підвищення підліткової самооцінки також можна застосовувати бесіди, групові заняття, тематичні вправи, методи арттерапії, заходи для розвитку творчості. Серед профілактики самотності можна створювати програми для розвитку з важливою необхідністю врахування вікових особливостей підлітків. Важливо при складанні програми дотримуватися ключових елементів при розробці: вступ як елемент знайомства між учасниками групи, розвиток та активація групового процесу, в якому створюється позитивний настрій, теми для обговорення впливають із підліткових інтересів. Важливо значну увагу на заняттях приділяти темам для підвищення самооцінки, керування та регуляції емоціями, розуміння своїх та емоцій інших, теми для постановки цілей та шляхів досягнення. Важливо спонукати в таких видах робіт підлітків до рефлексії, обміну емоційними та інтелектуальними враженнями, що дозволить підліткам перевіряти власну уважність, проникливість, перевіряти ефективність отриманої інформації та визначити свої місце в груповій взаємодії [6].

Для подолання відчуття підліткової самотності існує чимало методів, які будуть ефективні у різних обставинах життя. Одним із важливих для підлітків є активна участь у суспільному житті та активностях поза навчанням у школі. Групова участь за інтересами, учнівськими об'єднаннями, приєднання до різних гуртків сприятиме формуванню нових соціальних контактів та особистому розвитку. Підлітки можуть волонтерити, що позитивно сприятиме побудові нових соціальних зв'язків та може стати підставою для пошуку нових друзів [12].

Розвиток соціальних навичок допоможе сформувати вміння вирішувати конфлікти та працювати над самооцінкою, що полегшує взаємодію з іншими, як наслідок набувається впевненість, рішучість. Організація дискусійних груп, соціальних заходів дозволить задовільнити підліткову потребу в дорослості та сприятиме розширенню соціального кола та позитивного соціального простору.

Отримання психологічної допомоги та підтримки – важливий аспект у профілактиці та роботі із переживанням самотності підлітка. Залученість до групових чи індивідуальних консультацій здатне формувати необхідні навички стрес-менеджменту та отримання умінь ефективного вирішення труднощів.

Серед сучасних технологій важливо знайти ефективні засоби формування підтримуючого середовища. Розробка мобільних додатків для обміну інформацією, створення віртуальних мереж для знайомства може надати необхідну можливість підліткам для з'ясування спільних завдань.

Важливо при взаємодії із підлітками враховувати культурні та соціальні особливості, підтримувати та розвивати повагу до різноманітності та врахування індивідуальних потреб сприятиме створенню відкритого та толерантного середовища, в якому підліток може саморозвиватися вільно, без боязні бути осудженим [14].

Важливо підкреслити, що подолання самотності підлітків може викликати чимало труднощів у підлітків, тому психологічні стратегії подолання самотності є головними для забезпечення емоційного благополуччя підростаючого покоління. Важливо не лише створювати зовнішні належні умови для комфортності підлітка, а й також працювати над розвитком його внутрішніх ресурсів.

Висновки до 2-го розділу

Переживання підліткової самотності не лише впливає на соціальну адаптацію, але й здійснює вплив на емоційний стан підлітків, що ускладнює

процес розвитку, формування особистісної ідентичності та міцних міжособистісних контактів. Самотність широко обговорюється у наукових колах та привертає увагу не лише вчених до цієї проблематики, але й активно проявляється у педагогічній взаємодії, стосунках з батьками. Підлітковий вік хоч і являється мінливим періодом розвитку, у якому відбувається часта зміна настрою, різкість у зміні інтересів чи поглядів, це часто стає підставою для бажання побути наодинці. Для деяких підлітків виникнення самотності може стати поштовхом до творчого розвитку, а для інших – відчуття повної соціальної ізоляції. Така амбівалентність понять та почуттів дуже властива підлітковому онтогенезу, внаслідок чого проблему самотності слід розглядати як деяке циклічне та непостійне поняття.

Згідно проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей самотності в осіб підліткового віку нами виявлено прояв самотності учнів з різними психічними станами. Виявлено схильність до переживання самотності із характерними проявами тривожності та достатньо високим рівнем ригідності, які часом є властивими учням підліткового віку закономірно щодо їхнього особистісного розвитку. Інші виявлені показники перебувають в межах середнього рівня прояву, залежності між самотністю та агресивністю не виявлено, а фрустрація помірна. Попри отримані дані середнього рівня переживання самотності підлітків, що часом може виникати як потреба в усамітненні та побути наодинці із самим собою вимагає все ж профілаткичних заходів щодо попередження розвитку самотності, що схильна розвинути у депресивні стани.

Тому нами розроблені практичні рекомендації для подолання самотності та пошуку доцільних засобів розвитку самооцінки підлітка як запоруку розвитку самосвідомості підлітка та відчуття власної самоцінності.

Підліткам відчуття самотності може бути притаманне з різних причин, часто це пов'язується із підлітковою віковою кризою, пошуком сенсу життя, дефіцитом взаєморозуміння між ровесниками, батьками та іншими дорослими. Тому подібні емпіричні дослідження варто проводити на регулярній основі практичним психологом навчального закладу, виокремлюючи нові причини виникнення самотності.

ВИСНОВКИ

Відчуття самотності відноситься до однієї із складних психологічних проблем сучасної особистості. Психіка та свідомість розвивається за умов інформаційного потоку та впливу, залученості великої кількості людей, що повсякчас вимагає від сучасної людини готовності до соціальних взаємодій. Саме з цим зростає кількість людей, які зазнають руйнівного впливу самотності, що видається дещо парадоксальними явищем. На формування самотності впливають різні фактори, які вимагають і ретельного вивчення та аналізу.

У науковій парадигмі самотність виявляється внаслідок швидкого розвитку високих технологій, швидких темпів соціальної мобільності, постмодернізації суспільства. До таких умов ще додається сучасний стан життя українського суспільства, складні наслідки соціальних трансформацій, де самотність частіше актуалізується.

Вивчення науково-психологічної літератури дозволило нам з'ясувати проблематику самотності у підлітковому віці як соціально-психологічного феномену. Самотність у підлітковий період – це стан ізоляції особистості, що

проявляється тривожністю, відчуттям непотрібності, депресією та фрустрацією. Серед основних причини виникнення переживання самотності у підлітка виявлено: індивідуальні підстави (страх бути відкинутим, низька самооцінка, сором'язливість, нездатність до встановлення міжособистісних контактів); особливості кризового періоду розвитку підліткового віку; особливості умов підлітка у мікросоціумі (стосунки в сім'ї, виховання, кризові події через смерть, розлучення тощо); особливості макросередовища (процеси в суспільстві).

Особливості впливу на особистість підлітка почуття самотності залежать від темпу проходження ним підліткової кризи та індивідуальних особливостей самого підлітка. Проте вчасне виявлення ознак, проявів самотності та відчуження дозволить не лише з'ясувати причини їх виникнення, але й надасть можливість допомогти підліткові справитися ефективно з цією проблемою.

Переживання підліткової самотності не лише впливає на соціальну адаптацію, але й здійснює вплив на емоційний стан підлітків, що ускладнює процес розвитку, формування особистісної ідентичності та міцних міжособистісних контактів. Самотність широко обговорюється у наукових колах та привертає увагу не лише вчених до цієї проблематики, але й активно проявляється у педагогічній взаємодії, стосунках з батьками. Підлітковий вік хоч і являється мінливим періодом розвитку, у якому відбувається часта зміна настрою, різкість у зміні інтересів чи поглядів, це часто стає підставою для бажання побути наодинці. Для деяких підлітків виникнення самотності може стати поштовхом до творчого розвитку, а для інших – відчуття повної соціальної ізоляції. Така амбівалентність понять та почуттів дуже властива підлітковому онтогенезу, внаслідок чого проблему самотності слід розглядати як деяке циклічне та непостійне поняття.

Згідно проведеного емпіричного дослідження психологічних особливостей самотності в осіб підліткового віку нами виявлено прояв самотності учнів з

різними психічними станами. Виявлено схильність до переживання самотності із характерними проявами тривожності та достатньо високим рівнем ригідності, які часом є властивими учням підліткового віку закономірно щодо їхнього особистісного розвитку. Інші виявлені показники перебувають в межах середнього рівня прояву, залежності між самотністю та агресивністю не виявлено, а фрустрація помірна. Попри отримані дані середнього рівня переживання самотності підлітків, що часом може виникати як потреба в усамітненні та побути наодинці із самим собою вимагає все ж профілаткичних заходів щодо попередження розвитку самотності, що схильна розвинути у депресивні стани.

Тому нами розроблені практичні рекомендації для подолання самотності та пошуку доцільних засобів розвитку самооцінки підлітка як запоруку розвитку самосвідомості підлітка та відчуття власної самоцінності.

Підліткам відчуття самотності може бути притаманне з різних причин, часто це пов'язується із підлітковою віковою кризою, пошуком сенсу життя, дефіцитом взаєморозуміння між ровесниками, батьками та іншими дорослими. Тому подібні емпіричні дослідження варто проводити на регулярній основі практичним психологом навчального закладу, виокремлюючи нові причини виникнення самотності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування». Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія», № 902, с. 13-18, 2010.
2. Бех І. Д. Особистісно-зорієнтоване виховання: шляхи реалізації. Рідна школа. 2020. № 1. С. 35-39.
3. Виноградна О., Гриб І. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці 2013. № 11. С. 5-9.
4. Виховання учнівської молоді в дусі миру і взаєморозуміння: Матеріали міжрегіональної науково-практичної конференції. Рівне: Педінститут, 2019. С. 45-49.
5. Гайдук Н.; Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL:[http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia% 20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykholohiia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Гільбух Ю. З., Киричук О. В. Шкільний клас: як пізнавати й виховувати його душу. Київ. 2016. с. 123

7. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
8. Грищенко Н.В. Феномен самотності в житті сучасної людини: Філософія, 2012 .76-84 с.
9. Діалогічна взаємодія у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи: Кн. для вчителя. За ред. Г. О. Балла, О. В. Киричука, Р. М. Шамелаш-вілі. Київ, 1997.
10. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник Дніпропетровського університету, 2012. 74-79с.
11. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально психологічна проблема: Педагогіка і психологія, 2013. 67-74 с.
12. Колісник Л. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві: Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства». Суми, 2012. С. 108–111.
13. Колісник Л. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здоб. наук. степеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 2016. 20 с
14. Кудін В., Олексенко Т. Відповідальне лідерство – шлях до успіху: програма, автори, укладачі: видання. Черкаси: КНЗ «ЧОППОП», 2018. 101 с
15. Лашук В. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
16. Магдисюк Л. І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 188 с.

17. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості: щоквартальний науково-методичний журнал. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2019. № 2 (73), II квартал. С. 64-72.
18. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія», Том 7, № 1, 2021, С. 9-17. <https://pp-msu.com.ua/uk/article/suchasni-pidkhodi-profilaktiki-deviantnoyipovedinki-u-diyalnosti-psikhologichnoyi-sluzhbi>.
19. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.
20. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 66-68. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_1-2_17
21. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості: Полтава, 2009. 265с.
22. Москалець В.; Загальна психологія: підручник. Ліра. Київ:, 2020. с.564.
23. Основи практичної психології. В. Панок, Т. Титаренко та ін. К.: Либідь, 2003. 536 с.
24. Помазова О. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. с. 206-214.
25. Попелюшко Р. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212-216.

26. Прохоренкова Є., Самара В. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 19. 00. 07. «Педагогічна психологія». 2005. 17 с.
27. Психологія самотності: Гасанова П., Омарова М.; Київ: Суспільство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
28. Черниш В. Проблема самотності у сучасному світі. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf>
29. Шваль Ю.М. Самотність: соціально – психологічні проблеми. К., 1991.
30. Ярцев Д.В. Особливості соціалізації сучасного підлітка. Питання психології. 1999. № 6. С. 55.