

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ

Кафедра практичної психології

ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВІ ПРОЯВИ ТА ДЕТЕРМІНАНТИ
САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ПЕРІОДІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти
заочної форми здобуття освіти
спеціальність 053 «Психологія»
Христини СВИСТУН

Науковий керівник
старший викладач кафедри
практичної психології
Андріана ЛЕГКА

Рецензент:
професор кафедри загальної та
соціальної психології, кандидат
психологічних наук, доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » _____ 2026 р., протокол №

завідувачка кафедри практичної психології

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

Христина Свистун. Емоційно-поведінкові прояви та детермінанти самотності в підлітковому періоді.

Ця робота спрямована на вивчення факторів виникнення почуття самотності в підлітків, емоційні прояви та патерни поведінки в пубертатному віці. Дослідження характеризувалося вивченням теоретичних аспектів виникнення почуття самотності в перехідному періоді, а також аналізі емоційних реакцій та моделей поведінки самотніх підлітків.

В результаті емпіричного дослідження, за допомогою комплексу психодіагностичних методик (Д. Рассела та М. Фергюсона; М.І. Рожков, М.А. Ковальчук; «Шкали самооцінки» та «Шкали тривоги Бека») з'ясовано, що ключовими детермінантами формування самотності в опитуваній групі є низька самооцінка, відсутність впевненості в собі, деструктивні стосунки в родині, підозрілість до оточуючих. Встановлено, що високий рівень тривоги, агресивна поведінка, а також наявність акцентуації шизоїдного та емоційно-лабільного типів характеру є вагомими чинниками, що загострюють почуття самотності в пубертатному періоді.

Отримані дані підтверджують доцільність застосування тренінгів для покращення комунікативних навичок та впровадження профільних корекційно-розвивальних заходів з метою подолання соціальної відчуженості та мінімізації деструктивних форм емоційних та поведінкових реакцій.

Ключові слова: самотність, підлітковий вік, самооцінка, агресивність, тривога, група ризику, акцентуації характеру, пубертатний період.

Khrystyna Svystun. Emotional and Behavioral Manifestations and Determinants of Loneliness in Adolescence.

This study is aimed at investigating the factors contributing to the onset of loneliness in adolescents, as well as its emotional manifestations and behavioral patterns during puberty. The research involves an examination of the theoretical

aspects of loneliness during the transition period and an analysis of emotional reactions and behavioral models among lonely adolescents.

Through empirical research conducted with a comprehensive battery of psychodiagnostic tools (D. Russell & M. Ferguson; M.I. Rozhkov, M.A. Kovalchuk; Self-Esteem Scale and Beck Anxiety Inventory), it was established that the key determinants of loneliness in the study group are low self-esteem, lack of self-confidence, destructive family relationships, and suspiciousness toward others. It was further determined that high levels of anxiety, aggressive behavior, and the presence of schizoid and emotionally labile character accentuations are significant factors that exacerbate feelings of loneliness during the pubertal period.

The findings confirm the expediency of implementing training programs to enhance communication skills and introducing specialized correctional and developmental measures aimed at overcoming social alienation and minimizing destructive emotional and behavioral reactions.

Keywords: loneliness, adolescence, self-esteem, aggressiveness, anxiety, at-risk group, character accentuations, pubertal period.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
 РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	
1.1. Теоретичні аспекти самотності в підлітковому періоді.....	8
1.2. Емоційні та поведінкові прояви самотності у підлітків.....	15
1.3. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці.....	24
Висновки до розділу 1.....	28
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКІВ	
2.1. Організація дослідження та опис методик.....	29
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	35
2.3. Практичні інструменти самодопомоги для підлітків в подоланні почуття самотності.....	47
Висновки до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК	ВИКОРИСТАНИХ
ДЖЕРЕЛ	53
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми. Розвиток трансформаційних процесів сучасного світу має масштабний характер, що безпосередньо впливає на структуру суспільства та на внутрішню диспозицію індивіда. Новітні технології забезпечують високий рівень технологічного комфорту, проте водночас створюють умови для соціальної ізоляції. На початку тисячоліття суспільні відносини свідчили про більшу інтенсивність безпосередніх міжособистісних контактів. Досвід пережитої пандемії COVID-19 та безперервний вплив повномасштабного вторгнення стали потужними детермінантами, що призвели до погіршення звичних патернів соціалізації. Це стало чинником відчуженості підлітків та виникнення в них соціальної тривожності.

Пубертатний період є інтенсивним етапом саморозкриття, пошуком ідентичності. Проте цей процес часто ускладнюється деструктивним переживанням відчуття самотності, що набуває особливої гостроти в підлітковому віці. Завеликі очікування щодо себе та до інших приводять до розчарування, що провокує стан соціальної відчуженості. Страх оцінки іншими та неприйняття однолітками збільшують міжособистісну дистанцію та сприяють виникненню ізоляції від соціуму.

Тема самотності є такою ж актуальною як і десятки років тому. Вчені постійно вивчають самотність і вважають її етапом самопізнання, що допомагає розкрити свій потенціал, зрозуміти і визначити свої цінності, які є фундаментом для подолання особистісних криз та набуття автентичності. З огляду на це, самотність розглядається як необхідна пауза в житті, що сприяє переосмисленню власного набутого досвіду та формуванню стійкої внутрішньої опори. З іншого боку, аналізуючи дослідників, самотність може бути причиною виникнення соціальної ізоляції, що проявляється втратою

стосунків з оточенням та зниженням активності в суспільстві. Аналізуючи актуальні наукові праці можна стверджувати, що в більшості осіб юного покоління переважає саме деструктивний тип самотності. Вона характеризується низькою самооцінкою, підвищенням тривожності, почуттям меншовартості. Часто особи підліткового віку, що проживають почуття самотності, мають унікаючу поведінку, яка характеризується дистанціюванням від життєвих проблем та невдач, що сприяє мінімізації реальних соціальних контактів та веде до самоізоляції. Це обмежує набуття підлітком необхідного досвіду подолання труднощів і лише посилює суб'єктивне відчуття самотності.

Підсумовуючи, варто підкреслити що зовнішня ізоляція є наслідком глибоких внутрішніх емоційних трансформацій, притаманних пубертатному періоду. Руйнація звичних соціальних зв'язків та переосмислення соціальних пріоритетів провокують виникнення почуття самотності в цьому перехідному віці.

Об'єкт дослідження – самотність в підлітковому періоді.

Предмет дослідження – емоційно-поведінкові прояви та детермінанти самотності в підлітковому періоді.

Мета дослідження: на основі теоретико-емпіричного аналізу виявити ключові емоційно-поведінкові прояви самотніх підлітків та фактори виникнення цього стану в перехідному віці.

Завдання дослідження можна визначити в такому порядку:

1. Розглянути теоретичні аспекти самотності в підлітковому періоді.
2. Охарактеризувати емоційні та поведінкові прояви самотності в підлітків.
3. Виокремити психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці.
4. Провести організацію дослідження та опис методик.
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.

6. Сформулювати практичні інструменти самопомоги для підлітків в подоланні почуття самотності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури щодо проявів самотності в підлітковому періоді та факторів її виникнення; емпіричні: психодіагностичні методики: «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» (Д. Рассела та М. Фергюсона), «Шкала самооцінки», «Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук, діагностичний опитувальник «Шкала тривоги Бека»; методи математико-статистичної обробки даних: порівняльний аналіз t-критерій Стьюдента, кореляційний аналіз за Спірменом та проста лінійна регресія.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні та систематизації наукових підходів до розуміння феномену самотності в підлітковому віці на основі інтеграції екзистенційної концепції І. Ялома, гуманістичних положень К. Роджерса та когнітивної моделі Л. Пепло.

Практичне значення: результати можуть бути впроваджені в роботу шкільних психологів для розробки та реалізації психокорекційних занять, тренінгів, спрямованих на подолання відчуття самотності та зниження рівня тривожності в підлітків. Матеріали дослідження можуть бути використані педагогами для покращення мікроклімату в учнівських колективах та розробки стратегій індивідуального підходу до учнів з ознаками соціальної ізоляції.

Наукова новизна: проведено цілісний аналіз суб'єктивного почуття самотності через призму регресійного аналізу, що дозволило відокремити найвпливовіші чинники формування ізоляції – від індивідуально-типологічних властивостей до міжособистої взаємодії з оточуючими.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел та додатків. Обсяг роботи складає 68 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичні аспекти самотності в підлітковому періоді

Самотність – це складний психологічний феномен, що зумовлює трансформацію емоційної сфери індивіда та можливий деструктивний вплив на внутрішню цілісність особистості. Як наслідок цього відбувається порушення гармонійної взаємодії людини з навколишнім середовищем.

У науковій статті Малімон В.І., самотність вбачається як гнітючий психічний стан, що супроводжується депресивним настроєм та тривалими негативними переживаннями [29].

Перебуваючи в ізоляції від зовнішнього світу, людина часто втрачає з ним зв'язок, стосунки набувають деструктивного характеру, що призводить до проявів асоціальної поведінки та ворожого сприйняття дійсності. Як наслідок, спостерігається гальмування особистісного зростання, дезорієнтація у власних почуттях та втрата внутрішньої єдності.

Попри негативні аспекти, цей етап є неминучим у процесі становлення особистості. Він характеризується амбівалентністю: крім деструктивного впливу, про який зазначено вище, самотність може стати потужним стимулом до рефлексії та самопізнання. На певному етапі життєвого шляху усамітнення стає необхідним. Цей стан дає індивіду можливість глибше осягнути власний внутрішній світ, розпізнати приховані ресурси та потенційні можливості.

Важливо зауважити, що відчуття самотності не завжди тотожне з фізичною ізоляцією – воно може виникати і в межах соціальних груп. Проте, саме цей життєвий досвід дає можливість переосмислити оточення та знайти

таке коло спілкування, яке базується на спільних цінностях та взаємній підтримці.

Представник психоаналітичного підходу Г. Салліван вважав, що чинником виникнення почуття самотності є брак соціальних контактів. Вчений відносив самотність до гострих деструктивних переживань. Психоаналітики вбачають дитинство та комунікацію з батьками як фактор, що формує почуття самотності [26].

Роберт С. Вейс вважає, що самотність є наслідком браку комунікації особистості з зовнішнім світом. Вчений поділяє причини самотності на два типи: емоційна ізоляція, в якій йдеться про уникнення глибоких емоційних зв'язків; та соціальна ізоляція, що характеризується відсутністю або мінімальною кількістю контактів з іншими людьми [22].

У. Садлер та Т. Джонсон, представники феноменологічного напрямку, виділяють ключову детермінанту у формуванні почуття самотності. Коли прагнення індивіда до повної актуалізації власного потенціалу не вдається реалізувати на трьох рівнях: міжособистісний, соціальний та глобальний, тоді як наслідок виникає ізоляція [26].

В межах екзистенційного підходу особливої уваги заслуговує концепція І. Ялома, який розглядає самотність як невід'ємну частину людського буття, що відкриває можливість до пошуку сенсу. Ялом розмежовує три типи ізоляції, серед яких виділяє побутову (міжособистісну), внутрішню особистісну та екзистенційну самотність. Якщо говорити про побутову самотність, то вона зумовлена дефіцитом соціальних навичок або зовнішніми обставинами спілкування. То у випадку екзистенційної самотності – це неминуча прірва між особистістю та іншими. Усвідомивши таку особистісну ізоляцію, індивід отримує стимул для пошуку власних сенсів. На думку Ялома, адаптивне осмислення цієї самотності дозволяє людині позбутися ілюзій щодо повної ідентифікації з оточенням та перейти до створення зрілих стосунків [3].

Аналізуючи природу самотності, К. Роджерс, представник гуманістичної психології, вбачав її в постійному протистоянні між потребою людини бути

собою (автентичністю) та намаганням підлаштуватися під зовнішні вимоги (адаптацією). Роджерс вважає, що життя особистості втрачає сенс, якщо вона виконує лише соціальні функції, незважаючи на рівень їхньої змістовності [42].

В. Франкл досліджуючи самотність, вказував на важливість розмежування зовнішньої відокремленості від внутрішнього страху залишитися самотнім. За екзистенційним контекстом, справжня самотність проявляється в граничних ситуаціях: таких як смерть, життєві випробування та народження. Франкл відносить почуття самотності і до позитивних аспектів життя, які характеризуються виникненням нових ідей та творчості [28].

Представник соціальної психології Д. Рісен вважає фактором виникнення почуття самотності – вплив соціуму на індивіда. Рісен стверджує, що сучасна людина «орієнтована на інших», а це в свою чергу сприяє віддаленню людини від її самоідентичності та власних відчуттів. Така особистість може надмірно потребувати уваги від оточуючих, але її потреби не завжди є задоволеними, і це стає фактором виникнення почуття самотності [17].

Відзначимо, що у працях Летіції Енн Пепло розроблено когнітивну модель, яка ґрунтується на ідеї взаємозв'язку пізнавальної активності індивіда з його емоційним самопочуттям. Згідно з цією концепцією, відчуття самотності виникає як результат рефлексії особистості, щодо розбіжності між бажаною інтенсивністю комунікативних зв'язків, та їхнім реальним втіленням [27].

З вітчизняних науковців, що досліджували самотність були: У.Б. Михайлишин, І. Макарук, Л. Подкоритова, Т.К. Федотова та А.С. Бугайцова.

На думку Михайлишин У.Б. самотність може бути деструктивною, що характеризується негативним емоційним переживанням, яке погіршує стан індивіда. А також, почуття самотності може проявлятися як позитивне,

необхідне явище в житті особистості, завдяки якому розвивається творчість та відбувається самовдосконалення людини [31].

Згідно з поглядами І. Макарук та Л. Подкоритової, головним джерелом виникнення почуття самотності є незадоволена потреба в глибокому та якісному спілкуванні. Дослідники трактують феномен самотності як природний стан, що притаманний людській особистості, і відносять її до складного багатогранного почуття. Серед ключових факторів виникнення самотності автори виокремлюють індивідуально-психологічні особливості, дефіцит або втрату значущих зв'язків. Крім того, детермінантами виступають когнітивний дисонанс між внутрішнім та соціальним «Я», брак комунікації та невдоволення якістю соціальних зв'язків [12].

Досліджуючи фактори виникнення самотності, Федотова Т.К. визначила, що соціальна комунікація займає ключову роль в житті особистості. Щоб уникнути виникнення або знизити рівень почуття самотності, індивідуу необхідна підтримка від оточуючих та близьких, міцні соціальні зв'язки та пошук смислу життя [44].

А.С. Бугайцова, досліджуючи самотність, визначила що особистість перебуваючи в стані самотності, має можливості до власного розвитку. Вчена вважає, що будучи самодостатньою людиною, можна трактувати самотність як позитивний усвідомлений аспект життя, котрий сприяє динаміці творчих здібностей, відчуваючи при цьому душевне піднесення [38].

Самотність є чимось складним в житті людини, що водночас розкриває її з середини як особистість, допомагає в пізнанні себе та своїх потреб. З іншого боку, ізолює від близьких, від взаємостосунків з однолітками, говорячи про підлітковий період.

Підліткову самотність також досліджували вітчизняні дослідники: Т. Драгунова, Т. Шапран, М.О. Кандиба.

Наприклад, Т. Драгунова вважає факторами виникнення самотності в підлітків зовнішні чинники, які впливають на осіб пубертатного віку. Дослідниця акцентує увагу на взаємостосунках з ровесниками. Якщо контакти

з однолітками характеризуються дисгармонійними відносинами, то навіть позитивний клімат в сім'ї не запобігає виникненню почуття самотності в підлітків. Драгунова виокремлює саме епізодичне почуття самотності в осіб пубертатного віку, яке можна подолати завдяки активній взаємодії в референтній групі [43].

Дослідниця Т. Шапран у своїй роботі фокусує увагу на суперечності між «Я-реальним» та «Я-соціальним». Ця криза виникає тоді, коли підліток усвідомлює розрив між своїм уявним світом та реальним життям. Таке внутрішнє протистояння несе ризики для психічного здоров'я, зокрема може характеризуватися зниженням впевненості в собі, виникненням тривожності, в наслідок чого формується почуття самотності [48].

Згідно з поглядами М.О. Кандиби, ускладнення соціальних контактів та активний розвиток самопізнання в підлітковому віці поглиблюють почуття самотності. Автор зазначає, що схильність підлітка до рефлексії та порівняння власної зовнішності з фізичними рисами більш успішних однолітків може призводити до пошуку недоліків у собі. Такий самоаналіз сприяє виникненню бар'єрів до лідерства та спонукає підлітків до соціальної ізоляції [4].

Періодизація підліткового віку визначається різними вченими, які індивідуально його розподіляють. Деякі науковці, такі як М. Грімм, відмежовує перехідний вік між дівчатами (12-15 років) та хлопцями (13-16 років). Ж. Піаже описує перехідний період з 12 до 15 років. За Л.С. Виготським підлітки це особи, які сягнули 13-тиріччя, і завершується цей період у 17 років. Загально можна виокремити таку періодизацію підліткового періоду 10 – 15 років, з яких 10-13 – це молодші підлітки, а 14-15 – старші. Вікова трансформація пубертатного періоду характеризується кризою [1].

Аналізуючи специфіку та труднощі молодшого підліткового віку, Г. Цукерман зауважує, що раптові трансформації в зовнішньому середовищі школярів часто сприймаються ними як особистісна криза. Ця криза за часом збігається з віковою кризою, накладаючи одна на одну сумісне проходження цих етапів, що може бути причиною важких наслідків для психіки [24].

У старшому підлітковому віці вирішальним фактором у виборі життєвого шляху та регуляції вчинків є самооцінка. Її формування характеризується дією міжособистісних взаємин, власних здобутків та системи моральних принципів [49].

Підлітковий період це етап нової кризи, під час якої проявляються психологічні та емоційні новоутворення. Особистість дорослішає та відбуваються зміни у певних сферах індивіда. До цих сфер належить: статева, в якій змінюється та будується уявлення про фізичну привабливість, збільшується гормональна активність, відбувається самоідентифікація за статтю; соціальна, що говорить про сепарацію від дорослих, розуміння нових цінностей, про часті зміни емоційного фону та вибір соціального орієнтиру; загальноорганічна, яка характеризується трансформаціями у зовнішності, збільшенням зросту та посиленням внутрішніх ресурсів [50].

Під час кризи підліткового віку формуються комунікативні зв'язки та вибудовуються власні цінності, внаслідок чого особистість проживає гостре відчуття віддалення від інших та самотність.

Перехідний період виокремлюється перебудовою ендокринної системи, яка позначаються на функціонування нервової системи підлітка. Попри значний енергетичний потенціал та внутрішні ресурси, діти в цьому віці часто відчувають брак чітких життєвих орієнтирів, що стає перешкодою до цілеспрямованого розвитку. Науковці В.А. Романець та О.В. Киричук звертають увагу на таких рисах, як емоційна вразливість, песимістичні настрої та лабільність психіки. Часто критичне ставлення до близьких людей у підлітків поєднується глибинним невдоволенням власною особистістю [16].

Психологи доволі часто досліджують підліткову самотність, та вони виокремили причини її виникнення: проживання кризи підліткового періоду, про яку було описано вище; відсутність практики у спілкуванні з іншими, та певних навичок; недостатність людей що підтримують зацікавлення підлітка; період ідентичності; низька самооцінка; спотворене сприйняття реальності щодо друзів, оточуючих; підвищені очікування щодо себе та інших [30].

Самотність на типи поділили відомі соціологи У. Бек та Дж. Янг. Вони виділяють:

- хронічну самотність, яка полягає в тому, що людина впродовж довгого часу не може вибудувати стосунки з особами, що мають для неї велике значення. Якщо говорити про підлітків, то тут часто можуть виникати непорозуміння з батьками, які є авторитетом для них. Також може бути неприйняття з боку однолітків, однокласників, що грає важливу роль у побудові стосунків тінейджера.
- ситуативну самотність: цей тип самотності виникає як наслідок пережитого певного стресу людиною. Наприклад, смерть близької людини або втрата стосунків з другом. Ця самотність може повністю або частково пройти після прийняття людиною втрати. Підліток тут стикається з неабияким стресом, коли проживає горе. Якщо це говорить про смерть батьків, або одного з них, то процес дорослішання значно пришвидшиться, адже велика відповідальність може лягти на юнака.
- тимчасова самотність характеризується самотністю, що триває невеликий період часу, яка не впливає на особистість після припинення цього почуття. Такий тип самотності проживає кожна людина, і підліток не є винятком [20].

До найважливіших фаз переживання самотності в науковій роботі Л.А. Терещенко відносять першу фазу – латентну (приховану) – проявляється в певні моменти; другою фазою є етап первинної вербалізації (стадія часткової ідентифікації стану) – усвідомлення почуття самотності; третя фаза - етап повної вербалізації (глибока рефлексія самотності) – аналіз причин самотності та наслідків; до четвертої - передкризову (зростання напруги); п'ята фаза - кризову (гострий стан) – максимальна інтенсивність переживання самотності; а шоста фаза це – позакризова (стабілізація стану) – відновлення після гострого періоду [41, с. 80-81].

При цьому, стан самотності може виникати епізодично, раптово або ж безперервно, що характеризується тривалою самотністю, що переходить в хронічний стан [41, с.81].

Підліткова самотність може характеризуватися і позитивними аспектами. Особистість проживає сепарацію від батьків, що є наслідком збільшення відповідальності за себе та свої вчинки, відбувається самоідентифікація, проявляється індивідуальність підлітка та зміцнюється психологічна витривалість щодо тиску оточення. Завдяки такій самотності підліток краще пізнає себе, розвиває свої творчі здібності, відбувається становлення особистості та саморозкриття.

Самотність у підлітковий період грає важливу роль у його формуванні як особистості. Це почуття або ж розкриє цього індивіда, або матиме негативний вплив на майбутню комунікацію із світом.

1.2. Емоційні та поведінкові прояви самотності у підлітків

Підлітковий період є непростим етапом для молодих людей. Дорослішання, зміна цінностей, втрата самоідентичності призводять до дефіциту самоусвідомлення. Тінейджери переважно не розуміють своїх емоцій і перебувають в когнітивному дисонансі. Діти, в кращому випадку, звертаються до батьків та дорослих, але як показує аналіз опрацьованої літератури, вони залишаються самотніми зі своїми труднощами. Саме підлітки, під час проживання почуття самотності, відчують великий спектр емоцій та можуть мати різні поведінкові реакції.

У своїй праці О. Кулешова та Л. Міхеєва стверджують: «Вражає перелік типових емоційних станів, які час від часу охоплюють хронічно самотню людину. Це – відчай, туга, нетерпіння, відчуття власної непривабливості, безпорадність, панічний страх, пригніченість, внутрішня спустошеність, нудьга, потяг до зміни місць, відчуття власної недорозвиненості, втрата надій,

ізоляція, жалість до себе, скутість, дратівливість, незахищеність, меланхолія, відчуженість» [20, с. 35-36].

За даними досліджень Н.В. Барінової та О.В. Погави виявлено, що нестача обсягу та змістовності комунікації є чинником виникнення почуття самотності. На думку вчених, самотність це – комплекс емоцій, до яких належать такі почуття і переживання індивідів пубертатного періоду: 1) відчай (безпорадність, безнадія, покинутість, панічне заціпеніння); 2) нелюбов до себе (негативне самосприйняття, самознецінення, інтелектуальна невпевненість, постійна тривожність); 3) нестерпна монотонність (відчуття життєвої неуспішності, імпульсивність, втрата інтересу, проблеми з концентрацією уваги); 4) депресія (переживання втрати, песимістичність, спустошеність, почуття жертви та дистанціювання) [32, с.53].

Як вважає Н.В. Щитова, що самотність перехідного віку є фактором виникнення таких захисних реакцій психіки як: депресія, самоушкоджуюча поведінка, тривожність, ворожість, розчарування, перебільшена саморефлексія. Глибоке розуміння самотності в житті особистості дає усвідомлення деструктивного впливу на життя, в якому людина залишається на одинці, втрачає віру, не бачить виходу з ситуації, відчуває сум і залишається нещасливою, що характеризує всі ознаки депресивного стану[32, с.53].

На думку американського дослідника Дж. Мастерсона, стан депресії та почуття тривоги часто проживаються особами пубертатного віку. Тривалість цих станів в підлітків характеризується короткочасністю, але вони залишають негативний вплив на повсякденне життя молодих людей. Дорослі можуть не помічати ці переживання, в наслідок чого підлітки залишаються з цими станами наодинці [22].

Прояв самотності молодих осіб підліткового віку може мати і позитивний характер. В більшій мірі це описується самотність як процес переживання психологічної сепарації від дорослих, самоствалення та пошуку власного «Я». Адаптивну стійкість щодо тиску суспільства на юних людей, можна віднести до одного з проявів поведінки підлітків позитивного виду

самотності. Завдяки цьому прояву, самотність стає початком психологічної трансформації, в якій підліток розвиває творчі здібності, самовдосконалюється, аналізує внутрішній світ та розвиває особистісну сферу життя [32].

Емоційні прояви осіб пубертатного віку під час проживання негативного типу почуття самотності: смуток і пригніченість, відчуття покинутості та непотрібності, невпевненість, сором, апатія та нудьга, тривожність, емоційна лабільність, дратівливість та знижений настрій, фрустрація, відчуття порожнечі, низька самооцінка.

Смуток і пригніченість. Молоді люди проживаючи почуття самотності часто відчують пригніченість та сум. Різні позитивні аспекти їхнього життя можуть не покращувати настрої, а мислення залишається негативним. Такі підлітки рідко контактують з іншими та залишаються непомітними серед людей [7].

Відчуття покинутості та непотрібності. Відчуття порожнечі. Внутрішнє самопочуття дуже залежить від різних чинників, що стосуються самотності. Наслідком цих передумов можуть бути почуття покинутості та непотрібності. У підлітка немає комунікації з оточуючими, а саме в соціумі можна отримати підтримку та взаєморозуміння. Відсутність прийняття від суспільства сприяє розвитку в молодих людей когнітивних деформацій щодо їх цінності поміж іншими. Підлітки відчують себе незначущими та соціально відчуженими. Поміж ровесників чи натовпу, особи підліткового віку залишаються непоміченими з відчуттям порожнечі. Відчують себе зайвими серед своїх та відчуженими [21].

Невпевненість. Будучи в соціальній ізоляції молоді люди менше комунікують з оточенням і відчують невпевненість в собі. Навіть коли з'являється можливість поділитися своїми переживаннями на перешкоді стає сором'язливість, що не дає розкритися і бути почутим. Невпевнений підліток демонструє уникаючу поведінку, стає не товаришким та боязливим і почуття самотності, яке він проживає – поглиблюється [25].

Сором. Люди перехідного періоду мають невеликий досвід спілкування, а навички комунікації ще не зовсім розвинені. Ровесники не завжди залишаються лояльними та можуть вдаватися до критики та глузування. Наслідком такої поведінки оточуючих може бути почуття сорому, після чого самотній підліток починає деструктивно мислити щодо власної особистості. Особа пубертатного віку, що відчуває почуття сорому, концентрується на негативній ситуації, після якої виникають когнітивні спотворення щодо себе та бажання ізолюватися [46].

Апатія на нудьга. Особи пубертатного віку прагнуть бути в колі однолітків, мають потребу в соціальному визнанні. Та часто ці потреби не є задоволеними. Батьки не завжди можуть зрозуміти молодих людей і вони залишаються без підтримки та прийняття, яких так потребують [37]. Самотність в юнаків може проявлятися через апатію та нудьгу. В епоху гаджетів молодим людям об'єктивна реальність сприймається як нецікава та монотонна, а маючи недостатню кількість соціальних контактів, вони відчувають нудьгу. Все що раніше приносило задоволення втрачає свій інтерес. Підліток демонструє пасивну поведінку через стрес який він проживає під час самотності. І через емоційне виснаження виникає стан апатії. Часто такі особистості перебільшують почуття жалю до себе.

Тривожність. Одним із ключових емоційних індикаторів відчуття самотності в підлітковому віці виступає стан підвищеної тривожності. Саме у цієї категорії молодих людей тривожність є вищою, якщо порівнювати з особами інших вікових груп. У підлітка формується незалежність особистості від дорослих, особливо від батьків, але все ж він ще залишається залежним, і цей внутрішній суперечливий стан часто виступає джерелом тривоги. Причиною тривожності також є внутрішній конфлікт, що характеризується прагненням відповідати очікуванням людей, що виступають референтною групою для підлітків. Самотній тінейджер і так має складнощі в спілкуванні з оточуючими, а тривожність деформує процес соціальної взаємодії. Під час комунікації з іншими, тривожний підліток часто є розсіяним, веде нерішучий

діалог з ровесниками. Дефіцит довіри до суспільства є фактором виникнення відчуття тривоги в осіб пубертатного віку, що може ще більше загострювати почуття самотності [8, 35].

Емоційна лабільність, дратівливість та знижений настрій. Криза перехідного віку характеризується нестабільністю настрою молодих людей, та в комплексі з самотністю чутливість до зовнішніх стимулів є дуже високою. Особи пубертатного періоду мають нестійку емоційну сферу, характеризуються імпульсивними діями та різкими змінами настрою, відчувають роздратування. Це призводить до негативної комунікації та неможливості пристосуватися до несприятливих обставин [15].

Фрустрація. Емоційний стан молодих людей є дуже мінливим. Самотність підлітків є фактором, що загострює внутрішні суперечності, наслідком яких є фрустрація. Вона характеризується порушенням цілісності сприйняття та функціонуванням на межі ресурсу, дезорієнтація сенсів. Під час фрустрації людина відчуває гнів, розчарування, агресію, відчай [11]. Внаслідок фрустрації може виникати аутоагресивна поведінка. Г. Пилягіна інтерпретує саморуйнівну поведінку як форму пристосування до несприятливого середовища. У цьому контексті аутоагресія виступає функціональним проявом захисної системи психіки, яка виникає як наслідок впливу деструктивних зовнішніх чинників [45].

Низька самооцінка. Самооцінка в підлітковому періоді впливає на всі сфери життя: від емоційного стану до стосунків з навколишнім світом, від власного розвитку до самоповаги. Самооцінка може бути адекватною (характеризується збігом думок про себе, та якою людина є насправді), та неадекватною (коли самооцінка занижена, або ж завищена, що не відповідає реальності). Адекватний рівень самооцінки є передумовою формування у молодих людей впевненості, вимогливості до себе та завзятості. В той час низька самооцінка є фактором виникнення депресивних епізодів. Часто підлітки мають саме занижену або завищену самооцінку. Під час підліткової кризи та пізнання себе, молоді люди порівнюють себе з дорослими чи

однолітками. Та деякі враження про оточуючих в уяві підлітка можуть бути викривленими. Він може додавати іншим завищених якостей, відповідно до цього рівень самооцінки падає. І після цього підліток не бачить себе поруч з цими людьми і відчуття самотності посилюється. Можуть підлітки мати і завищену самооцінку. Такі молоді люди бувають зухвалими, ідеалізуючи власний образ своєї особистості [47].

Самотність має негативний вплив на особистісні якості осіб перехідного віку та проявляється різними поведінковими реакціями: соціальна ізоляція, втеча у віртуальний простір, зменшення комунікації, демотивація, агресія, конфліктність, порушення сну і апетиту, зниження успішності, депресія, девіантна поведінка.

Соціальна ізоляція. Самотність у підлітків може проявлятися соціальною ізоляцією. Ізоляція від суспільства впливає на розвиток молодих людей і має негативні наслідки на психологічний комфорт. Пубертатний період є надзвичайно важливим у формуванні міжособистісної комунікації, а коли ця комунікація відсутня, то це безпосередньо впливає на взаємодію підлітка з навколишнім світом. Найперше соціальна ізоляція впливає на психологічне здоров'я тінейджерів, створюючи стреси в їх повсякденному житті, які можуть викликати тривожність чи навіть депресію. Соціальна ізоляція може впливати й на формування ідентичності молодих людей. Коли у них відбувається взаємодія з іншими людьми, підлітки краще розуміють себе поміж інших та знаходять своє місце в соціумі. Якщо цієї взаємодії немає, юнаки можуть віддалятися від однолітків, можуть проявляти агресію, що погіршить стан підлітка і проявиться самотністю [8].

Соціальна ізоляція також впливає на емоційний стан. У підлітків погіршується вміння проявляти свої емоції та розуміти їх. На даний час великим чинником виникнення соціальної ізоляції є війна. Через переїзди людей в інше місце, через стреси чи масовані атаки, підлітки залишаються ізольованими від свого оточення, яке сприяє їх розвитку [8].

Занурення в гаджети та втеча у віртуальний світ. Будучи самотнім серед свого оточення, підліток шукає спілкування і знаходить його в соціальних мережах. Віртуальні друзі являються більш активними і їх взаємодія має швидкий темп. Особи перехідного віку є дуже довірливими, і можуть натрапити на людей з сумнівними намірами, які залучають неповнолітніх до девіантних онлайн-груп. Така віртуальна комунікація може завершитися небезпекою в реальному світі, що несе загрозу психологічному здоров'ю та життю неповнолітніх. Є і позитивний аспект у спілкуванні з віртуальними друзями, бо ними можуть виявитися такі ж самотні підлітки, які також шукають свою референтну групу. Там молоді люди опиняються в колі своїх, отримують емпатійну підтримку та розуміння.

Та все ж, проведення багато часу в інтернеті може закінчитися залежністю. У юнаків, що переважно більшість часу зосереджують основну активність в соціальних мережах спостерігається деформація ціннісно-мотиваційної сфери, змінюється поведінка та знижується ефективність пізнавальної діяльності [40].

Зменшення спілкування. Особи пубертатного періоду відчуваючи почуття самотності часто ізолюються від суспільства. Відсутність навичок комунікації з оточуючими породжують страх помилки. Осуд з боку ровесників сприяє ще більшому неприйняттю підлітків серед своїх, що має поглиблюючу дію на почуття самотності. Враховуючи це, в тінейджерів виникає недовіра до оточення, і вони залишаються без соціальної підтримки. Вони починають уникати контактів з соціумом, через це у молодих людей виникає комунікативний бар'єр, який стає перешкодою до розвитку процесу індивідуалізації та соціалізації [21,с.237].

Втрата мотивації. Самотність в осіб перехідного віку проявляється демотивацією, що характеризується небажанням досягати поставлених цілей, зниженням інтересу до навчання в школі, яке в подальшому призводить до низької успішності. Підліток не бачить сенсу докладати зусилля для певних результатів, втрачає мотивацію. Почуття самотності поглиблюється, а

пізнавальна активність знижується і це є передумовою до зменшення соціальних контактів та безініціативності по відношенню до позашкільних заходів та суспільних подій [21, с.238].

Конфліктність, замкнутість, агресія. Підлітки проживаючи кризу пубертатного віку, прагнуть ставати самостійними, шукають свою референтну групу, мають бажання розкрити свій потенціал. Всі ці зміни впливають на поведінку молодих людей. Самотній підліток часто може конфліктувати з батьками та дорослими, проявляти агресію до однолітків. Такою поведінкою він може намагатися викликати інтерес в ровесників, проявляти лідерські якості або ж цькувати інших. Також може бути такий поведінковий прояв як замкнутість. Серед однокласників, особа перехідного віку, залишається непомітною, не вступає в конфлікти, уникає дискусій. Часто такі підлітки можуть бути жертвою булінгу, що несе деструктивний характер поведінки як для самої жертви, так і для агресора [13].

Поступливість. Особи пубертатного віку мають потребу перебувати в референтній групі. Часто така комунікація може супроводжуватися конфліктами. Самотній тінейджер в такій ситуації використовує унікаючу модель поведінки та поступливість. Через нехтування власними пріоритетами та поступкам іншим, підліток намагається порозумітися з однолітками. Та все ж емоційна сфера тінейджера характеризується невдоволенням, і почуття самотності може загострюватися[14].

Порушення сну і апетиту. Підліток, що проживає соціальну ізоляцію в негативному аспекті, перебуває в стресі, через який погіршується сон та порушується апетит. Часто це можуть бути нічні пересиджування в гаджетах, щоб заповнити пустоту, які впливають на засинання, і в подальшому можуть перейти в безсоння. Особи пубертатного віку можуть переїдати під час проживання негативного почуття самотності, або ж обмежувати себе в їжі. Відповідно до такого способу життя, молоді люди мають погане самопочуття та відчувають фізичне та емоційне виснаження [10].

Зниження успішності. Втрата інтересу до раніше улюблених занять. Почуття самотності може проявлятися погіршенням пізнавальної активності та мати наслідки щодо зниження зацікавленості до улюбленої діяльності. Молоді люди, будучи самотніми, ізолюються від оточення та залишаються зі своїми труднощами наодинці. Їх перестають цікавити заняття, якими вони захоплювалися. Батьки не завжди розуміють і підтримують підлітків. Відсутність прийняття та емпатії з боку дорослих ще більше поглиблюють відчуття самотності молодих людей, внаслідок чого їх пізнавальна активність знижується.

Депресія. Відчуваючи весь спектр негативних емоцій, в осіб пубертатного віку самотність може проявитися депресією. Відсутність мотивації, зниження інтересу до життя, сум, відчуття порожнечі, агресія та інші деструктивні прояви можуть призвести до стану, коли молоді люди вже не мають здатності справлятися з цим наодинці. Результатом самотності є страх відторгнення та психологічна деформація, які є факторами виникнення тривоги та депресії. Негативне нав'язливе мислення стає невід'ємною частиною соціальної ізоляції, що також є чинником виникнення депресивних епізодів. Молоді люди часто відчувають розчарування, знецінюють себе порівнюючи з іншими та не бачать подальшої перспективи. В наслідок чого виникає загострення самотності, яке проявляється глибокою депресією, що призводить до безнадії, демотивації і може завершитися різними залежностями [21].

Девіантна поведінка. Будучи самотніми, особи пубертатного віку можуть вдаватися до деструктивних форм поведінки, включаючи адикції (інтернет-залежність, наркоманія, алкоголізм, ігроманія). Великий вплив на молодих людей мають деструктивні емоції, які безпосередньо впливають на адаптацію в суспільстві та особистісне зростання, що призводить до дисгармонії в соціальній взаємодії [41]. Девіантна поведінка неповнолітніх в межах освітнього процесу постає гострою проблемою, яка характеризується зниженням рівня успішності та зменшенням перспектив до їхнього

подальшого розвитку. Соціальна ізоляція та дефіцит розуміння з боку соціуму постають ключовими факторами прояву асоціальної поведінки [23].

1.3. Психологічні детермінанти самотності в підлітковому віці

Підлітковий етап супроводжується глибинними трансформаціями психічної сфери, перебудовою соціальних зв'язків та інтенсивним пошуком самоідентичності. Саме через ці внутрішні і зовнішні процеси ізоляції від соціуму в пубертатному періоді часто набуває максимальної інтенсивності і гостроти переживань [18].

Аналізуючи психологічну специфіку підліткової самотності, М. Миронець класифікує чинники її розвитку за кількома напрямками. До основних детермінант дослідниця відносить як внутрішні чинники (персональні риси та вікові кризи), так і зовнішні впливи: стан сімейної атмосфери, методи виховання та особливості найближчого оточення. Зокрема, важливим є макросоціальне середовище, таке як суспільно-політична та економічна ситуація в державі, що безпосередньо впливають на внутрішній стан осіб пубертатного віку [9].

Виникнення почуття самотності у підлітків формується різними факторами, так званими "детермінантами". До детермінантів самотності належать психологічні, соціальні, біологічні та нейропсихологічні, культурні та соціально-економічні чинники.

Психологічні детермінанти самотності підлітків характеризуються особистісними рисами, емоційною регуляцією та самосприйняттям. Часто аналізуючи себе як людину, особа підліткового віку має щодо себе негативне бачення. Самоспостереження може давати підлітку не завжди позитивну інформацію про себе, якщо порівнювати себе з однолітками. Таке розуміння себе викликає почуття невпевненості. У своїй уяві молоді люди створюють ідеальний образ, і прагнуть йому відповідати, та не завжди це їм вдається. Також до психологічних чинників відноситься низька самооцінка, висока

тривожність, сором'язливість, перфекціонізм та страх відторгнення [34].

Акцентуації характеру також можуть виступати факторами виникнення соціальної ізоляції осіб пубертатного періоду. Різноманітні типи акцентуацій, зокрема лабільний, гіпертимний та тривожний, зумовлюють різні поведінкові реакції під час суперечок. Особи гіпертимного типу акцентуації демонструють імпульсивність та схильність до агресії під час протистоянь. Поведінка тривожного типу характеризується відстороненням від відкритих конфліктів орієнтуючись на соціальну підтримку. Високою чутливістю виділяються підлітки лабільної акцентуації, в наслідок чого проявляється емоційна непередбачуваність, до прикладу – спалах гніву, неочікуваний плач [36]. Часто такі особи не отримують емпатії від оточення, залишаються незрозумілими для однолітків на одинці.

Емоційна сфера в підлітковому періоді є нестійкою та характеризується високим рівнем переживань. Молоді люди мають велику потребу в близькому спілкуванні, шукають глибокі емоційні зв'язки. Та часто через невдачі в розвитку особистісних стосунків вони ізолюються від інших [19].

Соціальні детермінанти відіграють надважливу роль в формуванні почуття самотності молодих людей. Через недостатні навички комунікації можуть виникати складнощі в спілкуванні. В стосунках з ровесниками є ймовірність виникнення конфліктів. Підліток в шкільному середовищі може бути жертвою булінгу чи цькування. Відсутність дружніх та довірливих стосунків з однолітками є причиною самотності та замкнутості молодих людей, та вони можуть відчувати страх відторгнення або ефект "білої ворони". Також до соціальних чинників відноситься зміна місця проживання чи школи (наприклад, як під час війни підлітки разом з родинами вимушені покидати свої домівки задля безпеки). Стосунки з батьками та атмосфера в сім'ї також є важливим фактором соціальних чинників, що впливають на самотність молодих людей. Коли в колі родини підліток не отримує необхідної підтримки та уваги, коли немає довіри між членами сім'ї, та в середовищі в якому він проживає присутні конфлікти чи насилля, він відчувається самотнім вдома, а

стосунки з навколишнім світом погіршуються [34].

Біологічні та нейропсихологічні детермінанти. Під час підліткового періоду відбуваються гормональні зміни, що можуть впливати на емоції, а самі підлітки стають більш чутливими до соціального середовища. Рівень розумового розвитку також в процесі формування – префронтальна кора, що контролює емоції та планування ще в процесі дозрівання. Таким чином в підлітка присутній нестабільний емоційний стан, що погіршує процес подолання самотності [19].

Культурні та соціально-економічні детермінанти. В пубертатному віці самотність проживається молодими людьми частіше за дорослих. Коли підліток відчуває самотність в реальному середовищі, то він шукає можливість закрити потребу в спілкуванні, і часто таким виходом є віртуальний світ. Для нього важливо відчувати цілісність з зовнішнім світом, незважаючи на те що це віртуальна реальність. В соціальних мережах є велика можливість пошуку друзів, але це є перешкодою для налагодження взаємин з реальними людьми. Індивід звикає до віртуального спілкування, і часто це може закінчитися залежністю [5].

У спілкуванні в мережі інтернет підліток може контактувати з декількома особами одночасно. Він себе почуває більш вільніше ніж в реальному середовищі, легше розкривається. Та все ж таки, таке спілкування знецінює реальну комунікацію, та негативно впливає на індивіда. Живе спілкування не розвивається, і підліток може губитися коли відбувається реальне спілкування. Такий негативний досвід провокує в молодих людей чим швидше продовжити контактувати з віртуальними друзями, бо там безпечніше. І чим більше часу це відбувається, тим більше розвивається інтернет-залежність [6].

Також важливим чинником, що впливає на почуття самотності підлітків є блогери. Часто такі люди ідеалізують своє життя, транслуючи в мережі інтернет те, чого немає в повсякденному житті звичайної людини. Підліток хоче наслідувати когось і створює у своїй свідомості певний ідеал. І часто таке

порівняння себе з іншими та невідповідність власним уявленням дуже знижує самооцінку індивіда та підкріплює почуття самотності. Індивід відчуває власну неповноцінність і пригніченість.

Криза підліткового віку належить до однієї з найскладніших у житті та становленні особистості. В цей період в підлітка формуються власні цінності, він вчиться вибудовувати комунікацію зі світом. Сім'я на цьому етапі займає важливу роль. Та буває таке, що сім'я, в якій знаходиться підліток є неблагополучною. В неблагополучній родині, батьки можуть мати алкогольну чи наркотичну залежність, а дитина може відчувати незахищеність та почувати себе слабкою. Є сім'ї малозабезпечені, або такі, що потребують підтримки соціальних служб. Дитина проживаючи в такій родині може не мати забезпечених базових потреб: відповідного одягу чи взуття, телефону чи комп'ютера, їжі чи засобів гігієни. Відповідно підліток має низьку самооцінку, певні комплекси та в кінцевому результаті може залишатися самотнім. Також молоді люди можуть проживати в конфліктних сім'ях. Сварки між батьками, на постійній основі, завдають дитині психологічної травми. Підліток отримує дуже негативний досвід комунікації, і втрачає віру в дружні та довірливі стосунки з зовнішнім світом. Часто такі тінейджери є дуже самотніми, і їм складно побудувати гармонійні стосунки з однолітками. Проживання в неповній сім'ї є також чинником виникнення самотності у юних людей. Часто вони недотримують спілкування з дорослими та можуть відчувати складнощі в повсякденному житті [39].

Фактором, що поглиблює почуття самотності підлітків також є війна. Багато людей покинули свої домівки через військові дії. І діти та підлітки можуть не до кінця розуміти обставини, через які їм потрібно залишити звичні для себе і такі рідні міста. Вони, потрапляючи в нове середовище, складніше адаптуються і відчуваються самотніми. Такі обставини життя дуже впливають на осіб підліткового віку, бо це якраз такий час, коли дорослі стратегії поведінки ще не сформувалися, а поводитися по-дитячому не є ефективним.

Підлітки ще не зовсім вміють справлятися із почуттям самотності, що може загострювати їх стан і проявлятися у вигляді депресії [2].

Особи пубертатного періоду, які перебувають в умовах збройного конфлікту, піддаються сильному психологічному навантаженню. Щоб забезпечити їх гармонійний розвиток слід приділяти особливу увагу механізмам відновлення після пережитих стресових подій [33].

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи викладене, зазначимо що самотність індивіда є важливим етапом у житті, що впливає на становлення людини як особистості. Часто період переживання цього почуття збігається з перехідним віком. Під час кризи пубертату підлітки демонструють підвищену психологічну вразливість. Вони прагнуть до значущості у референтній групі, та бажане не завжди стає реальністю. Невпевненість в собі, труднощі у встановленні соціальних контактів, негативне самосприйняття, емоційна нестабільність, дефіцит підтримки від дорослих та вимушене переселення стають перешкодами в створенні комунікативних зв'язків, наслідком чого є самотність молодих людей. Особи пубертатного віку, проживаючи почуття самотності, стають драгівливими, вороже реагують на оточуючих і можуть вступати з ними в суперечки. Молоді люди демонструють уникаючу поведінку, відчують погіршення фізичного здоров'я та збільшення тривоги. Улюблені справи перестають цікавити підлітків і знижується мотивація до навчальної діяльності. Такий депресивний стан призводить до апатії та відчуття пустоти. Серед оточення тінейджери відчують невпевненість та пригніченість аж до почуття неповноцінності.

Водночас варто зауважити, що самотність не завжди має деструктивний характер. За умови позитивного сприйняття, усамітнення може стати ресурсом для саморозвитку та пошуку власної ідентичності. Час наодинці дає

можливість для розвитку творчих здібностей та формування внутрішньої стійкості осіб пубертатного віку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження та опис методик

Процес емпіричного дослідження був поділений на три етапи. Перший з етапів включав опрацювання літератури на тему самотності підлітків, вибір та пошук відповідних методик. Під час пошуку було проаналізовано дослідження з наукових робіт, що стосуються теми самотності підлітків та її проявів. До методик, що було обрано для емпіричного дослідження, належать: методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона; опитувальник «Шкала Тривоги Бека»; методика «Шкала самооцінки»; Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук.

Протягом другого етапу було проведено саме дослідження. Організація дослідження характеризувалася друком бланків методик та опитувальників, проведення інструктажу респондентам та безпосереднє проведення методик.

Третій і завершальний етап дослідження включав підрахунок отриманих балів, обробка результатів отриманих під час дослідження і загальне підсумування.

В дослідженні взяли участь 52 респондента, а саме учні 7-9 класів, віком від 12 до 15 років, серед яких 21 дівчина та 31 хлопець, які навчаються в Сілецькій загально-освітній школі I-III ступенів ім. Івана Климів-Легенди.

Далі подаємо опис використаного психодіагностичного інструментарію для дослідження.

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона визначає загальний рівень самотності, розглядаючи її як суб'єктивний емоційний стан (див. Додаток А).

Ця методика створена в Університеті Каліфорнії, авторами якої є Данієль Рассел, Летіція Енн Пепло та Мері Фергюсон. Перша версія методики була створена в 1978 році. Протягом років методику змінювали, та адаптували її для різних вікових груп, зокрема для діагностики пубертатного віку.

В методиці присутні 20 тверджень, в яких описано про відчуття людини, про соціальну ізоляцію, про те чи має людина з ким розділити свої переживання, про те чи відрізняється вона від інших та про близькість чи поверхневність комунікації.

Кожен респондент, маючи бланк методики повинен обрати одну відповідь на твердження, та вписати її в таблиці, бланк опитувальника в додатку А. Є такі можливі варіанти відповідей: «часто» – 3 бали, «іноді» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів.

Для опрацювання балів виділено такі діапазони:

- від 0 до 20 – низький рівень самотності,
- від 21 до 40 – середній рівень самотності,
- від 41 до 60 – високий рівень самотності.

Опитувальник «Шкала тривоги Бека» визначає наявність тривожності у респондентів та її рівень (див. Додаток Б). Цей опитувальник створений Аероном Беком в 1988 році, до розробки якого долучилися його колеги.

Опитувальник складається з 21 запитання, в яких йдеться про конкретний симптом тривоги в кожному з них (наприклад, прискорене серцебиття, тремтіння в руках, відчуття задухи та ін.)

Процес опитування складається з обрання респондентом певної оцінки для кожного симптому, що представлений в тесті. Йдеться про симптоми що турбують людину протягом останнього тижня. Респондент має обрати лише одну відповідь на запитання, стараючись відповідати швидко. Оцінки опитувальника є такі: «зовсім не турбує» - 0 балів, «злегка турбує» - 1 бал, «середньо турбує» - 2 бали, «дуже турбує» - 3 бали.

Для підрахунку балів використовується така шкала: 0 – 5 балів – норма (мінімальний рівень); 6 – 8 балів - легкий рівень тривоги; 9 – 18 балів - середній рівень тривоги; більше 19 балів – високий рівень тривоги.

Всі бали потрібно підсумувати з усіх питань та вибрати рівень, що відповідає сумі балів.

Методика «Шкала самооцінки» визначає оцінку рівня самосприйняття досліджуваних, їх впевненість в собі та ставлення до себе та своєї зовнішності (див. Додаток В). По-іншому цю методику називають «Стандартизований опитувальник для оцінки рівня самооцінки підлітків».

Методика «Шкала самооцінки» складається з 32 речень-суджень, в яких йдеться про впевненість особи (чи може легко контактувати, чи наявна підтримка від друзів, та про самовираження); про емоційну сферу підлітка (чи наявне переживання про майбутнє, як сприймає людина свої помилки, чи присутня тривожність); і про ставлення самої людини до себе (яке місце займає людина в житті інших, як оцінює свою зовнішність, чи бере ініціативу на себе).

Процедура методики починається із заповнення таблиці респондентом, в якій він обирає одну відповідь для одного твердження-судження в опитувальнику. В ньому присутні такі оцінки: 4 бали – «дуже часто», 3 бали – «часто», 2 бали – «інколи», 1 бал – «рідко», 0 балів – «ніколи».

Для того щоб визначити рівень самооцінки слід підрахувати усі бали з кожного судження 32 пунктів. Для інтерпретації результатів використовуються такі межі кожного з рівнів, які подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Інтерпретація результатів з опитувальника самооцінки

Діапазон балів	Рівень самооцінки	Психологічна характеристика
0 – 43	Високий	Впевнена в своїх діях людина. Відсутній «комплекс неповноцінності». Адекватна реакція на зауваження оточуючих,

		впевненість в своїх діях.
44 – 86	Середній	Людина інколи пристосовується до думки інших, рідко страждає від «комплексу меншовартості».
87 - 128	Низький	Людина важко переносить критичні зауваження, часто сумнівається у своїх діях, підлаштовується під думку оточуючих, і страждає від «комплексу неповноцінності».

Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук спрямована на визначення комплексного соціально-психологічного моніторингу особистості досліджуваного підлітка, а саме соціально-поведінкові та типологічні особливості (див. Додаток Г). Розроблена в середині 1990-х років Михайлом Йосиповичом Рожковим та Мариною Олександрівною Ковальчук, методика залишається одним із найбільш надійних засобів діагностики схильності підлітків до формування негативних емоційних станів та девіантних проявів поведінки.

В методиці присутні 74 запитання, в яких йдеться про стосунки з батьками (Чи відчуваєш, що тебе недостатньо люблять у сім'ї?), про емоції дитини (Чи часто ти нервуєшся?), про стосунки з оточуючими (Чи вважаєш ти, що людям можна довіряти?) про поведінку (Чи виникає бажання завдати шкоди іншим?), та про акцентуації (Чи любиш ти бути центром уваги?).

До кожного запитання респондент має дати одну відповідь «Так» або «Ні». Так відбувається процес методики. До кожної шкали є відповідні питання. Для обробки результатів слід співставити відповіді респондента з заданим ключем, який показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники методики «Групи ризику»

№п/ п	Показник	№ питання
1	Відносини в сім'ї	+: 5, 6, 21, 25, 28, 29, 37, 38, 39, 45, 46, 53, 54,

		66, 67, 71 - : 22
2	Агресивність	+: 13, 14, 19, 20, 35, 36, 42, 57, 58, 64, 65
3	Недовіра до людей	+: 2, 4, 15, 16, 18, 34, 43, 44, 63, 72 - : 1, 3, 17, 59
4	Невпевненість в собі	+: 7, 8, 24, 30, 31, 32, 33, 40, 41, 47, 55, 56, 68, 69, 73 - : 23
5	Акцентуації: - гіпертимний тип - істероїдний тип - шизоїдний тип - емоційно- лабільний тип	+: 48, 49, 74 - : 60 +: 9, 10, 50, 61 +: 26, 27, 51, 70 +: 11, 12, 52, 62

Після підсумування балів індивідуально для кожної шкали можна визначити який показник є високим і його потрібно віднести до «групи ризику». Для оцінки результатів інтервали балів показано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Оцінка результатів

№п/п	Показник	Високі бали (група ризику)
1	Відносини в сім'ї	8 і більше
2	Агресивність	6 і більше
3	Недовіра до людей	7 і більше
4	Невпевненість у собі	8 і більше
5	Акцентуації	3-4 бали по кожному типу акцентуації

Сумарний бал по кожній з п'яти шкал відображає ступінь її прояву. Чим вищий бал тим більше проявляється показник, що поданий в методиці, і тим більшою є вірогідність віднести цього респондента до «групи ризику».

Інтерпретація результатів за методикою первинної діагностики:

1. *Відносини в сім'ї* – високі бали по цій шкалі свідчать про порушення стосунків в колі сім'ї, що можуть характеризуватися напруженим кліматом в родині, негативним ставленням з боку батьків, авторитарним методом виховання без почуття батьківської любові, відчуттям страху. Через таку негативну атмосферу, що довго триває, починається руйнівна дія щодо здоров'я дітей.

2. *Агресивність* – високі бали характеризують дитину як озлоблену чи недоброчливу, вона може грубо поводитися з іншими, вдаватися до бійок, може відчувати ворожнечу до інших.

3. *Недовіра до людей* – високі бали по цій шкалі свідчать про низьку самооцінку, про сильну недовіру до оточуючих та підозрілість до інших. Такі підлітки рідко проявляються, не стають ініціаторами спілкування, не вміють будувати стосунки з однолітками та самовиражатися серед інших.

4. *Невпевненість у собі* – характеризується заниженою самооцінкою, сильною тривожністю, відсутністю внутрішньої впевненості аж до можливої наявності «комплексу меншовартості».

5. *Акцентуації характеру (до групи ризику відносять наступні типи):*

- гіпертимний тип – характеризується дратівливістю, високою оцінкою своїх можливостей; переважає позитивний настрій; проявляється лідерськими якостями, активністю; дуже енергійна особистість; недисциплінований, не переносить монотонності; не має стійких інтересів, погано розбирається в людях.

- істероїдний тип – наявна демонстративна поведінка, проявляє бажання посиленої уваги від інших, показує любов до себе, претендує на високу позицію серед однолітків, не є надійним другом, має мінливий характер.

- шизоїдний тип – проявляється замкнутістю серед інших, не є емпатійним, перебуває у власному світі фантазій, не вміє будувати контакти з оточенням і часто зазнає в цьому труднощів.

- емоційно-лабільний тип – наявний дуже мінливий настрій, якщо настрої не зовсім позитивний, то він впливає на сон, апетит, комунікацію та ефективність в роботі, є дуже емпатійним.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Одним з етапів емпіричного дослідження було вивчення особливостей самотності, що проявляються у підлітків під час пубертатної кризи.

Для забезпечення всебічного та детального вивчення психологічних особливостей вибірки, було проведено аналіз специфіки та інтенсивності прояву суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків, вираження тривоги в опитаних учнів та рівневі прояви самооцінки в досліджуваній групі.

Щоб визначити рівень самотності в підлітків в дослідженні було застосовано методику «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона (див. Додаток А). Результати опитування відображають прояв рівнів самотності серед учнів перехідного віку.

В підлітків 7-9 класів переважає низький рівень самотності, і становить 75% серед усіх досліджуваних осіб. Середній рівень прояву даного стану характерний майже для чверті опитуваних (23,1%, що становить 12 осіб), причому 11,5% з них є учні 9 класу. Високі показники переживання самотності було виявлено лише у 1,9% підлітків, і стосується лише 1 представника 7-Б класу. Отримані дані графічно зображені на рисунку 2.1.

Це свідчить про загальну тенденцію до низької вираженості стану самотності серед загальної вибірки, оскільки три чверті опитуваних (75%) демонструють стабільні соціальні зв'язки. Показники середнього рівня у 12

підлітків (23,1%) вказують на ситуативні прояви почуття самотності, що може бути пов'язано з процесами вікової ідентифікації. Високий ступінь переживання досліджуваного стану виявлено у мінімальній частки вибірки (1,9%), що відповідає одному респонденту 7-Б класу. Наявний рівень демонструє гострий стан емоційного відчуження в учня і є прямим підґрунтям для проведення індивідуальної психокорекційної роботи.

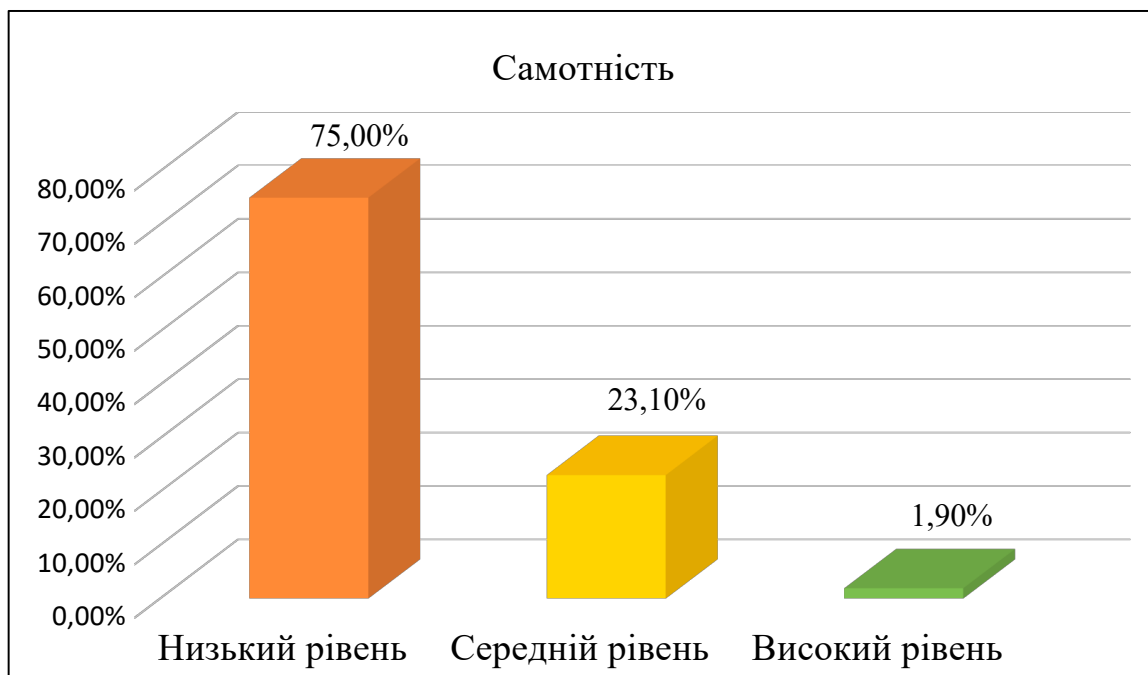


Рис. 2.1. Прояв рівнів переживання самотності серед підлітків (у %)

Для дослідження тривоги в підлітковому віці було застосовано опитувальник «Шкала тривоги Бека» (див. Додаток Б) з метою зіставлення взаємозв'язку з самотністю осіб пубертатного періоду.

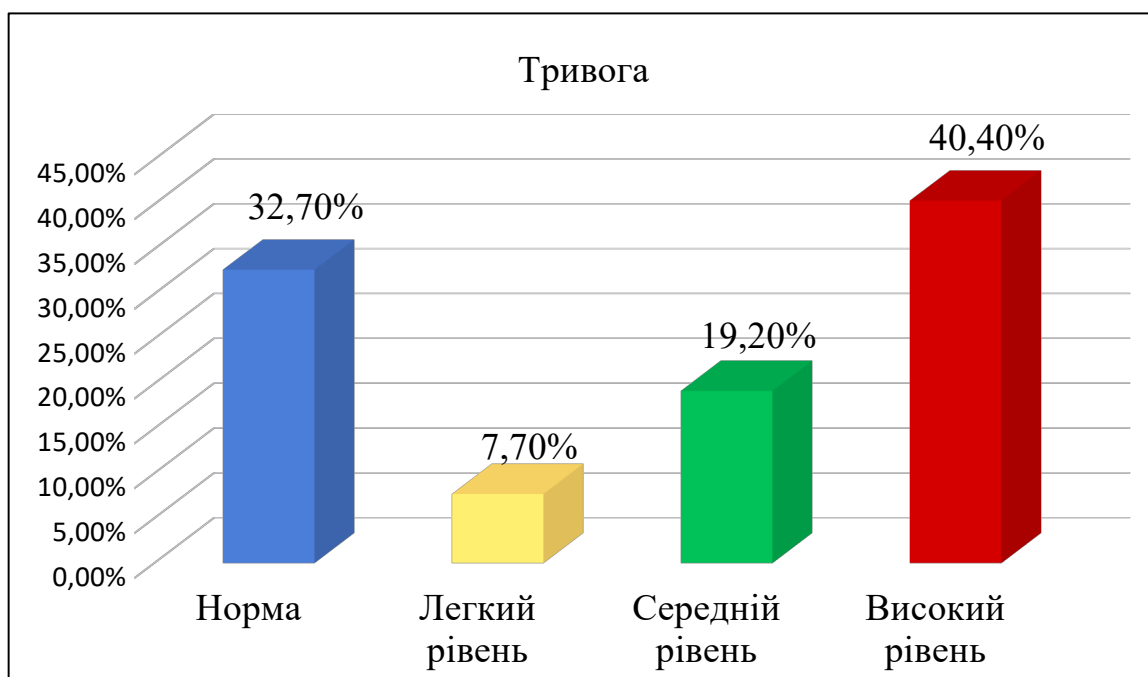


Рис. 2.2. Показники рівнів тривожності у досліджуваних підлітків (у%)

Аналізуючи дані на рисунку 2.2 можна зауважити, що тривога високого рівня у підлітків становить 40,4 % (21) досліджуваних від загальної вибірки і є найвищим показником серед усіх рівнів. Найбільший відсоток учнів, а це 17,3% (9 підлітків) 8-Б класу відмічається високий показник тривоги. Середній ступінь тривоги характерний для 19,2 % (10) опитаних підлітків, а низькі показники легкого рівня були властивими для 7,7 % учасників дослідження. В межах допустимої норми тривоги було виявлено 32,7 % досліджуваних.

За отриманими результатами, можна спостерігати, що високий рівень тривоги займає 40,4 %, що свідчить про підвищений неспокій та емоційне напруження в досліджуваних, яке в свою чергу, може виступати особистісними труднощами для успішної соціалізації.

Щоб визначити ступінь самооцінки досліджуваних учнів, було використано методику «Шкала самооцінки» (див. Додаток В). Результати опитування виявляють рівневі прояви самооцінки в опитаній групі (рис.2.3).

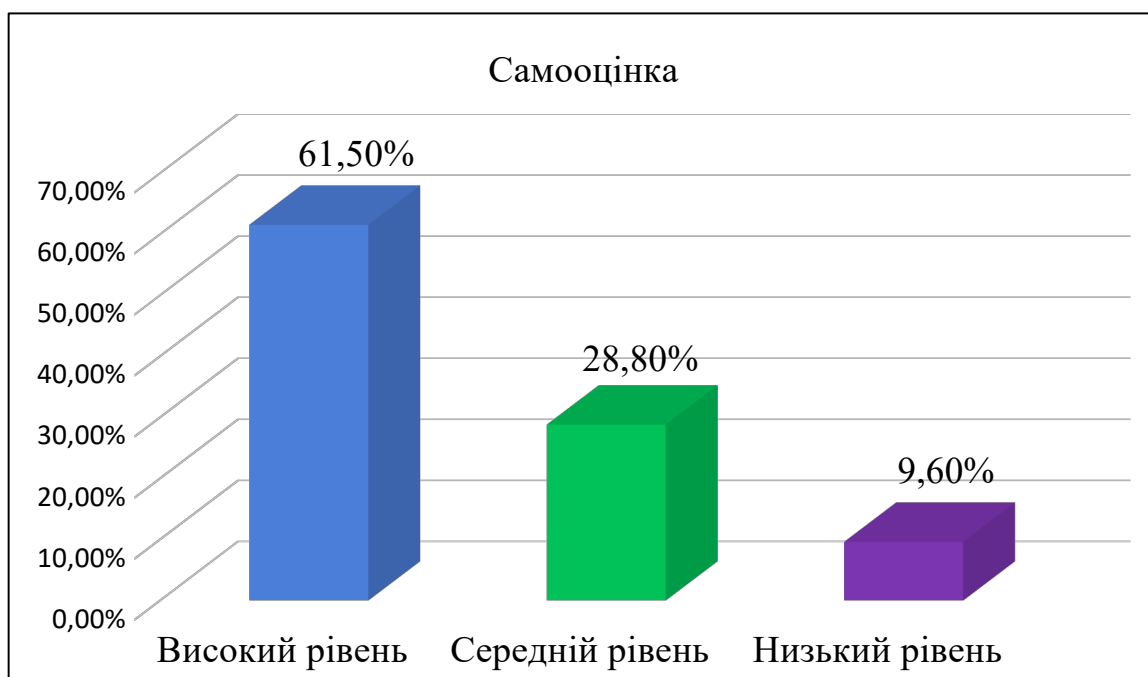


Рис 2.3. Рівневі прояви самооцінки в досліджуваній групі (у%)

У дослідженні виявлено, що незважаючи на високий рівень тривоги в опитаних учнів, рівень самооцінки в підлітків є досить високим і становить 61,5 % (32) досліджуваних. Зазначимо, що у 7-А класі високий ступінь самооцінки становить 9,6 % опитаних учнів, а у 7-Б класі – 17,3 % досліджуваних. В свою чергу, у 8-Б класі зафіксовано 15,4 % підлітків, а в 9 класі – 19,2 % опитаних осіб з високими показниками самооцінки. Середній рівень самооцінки характерний для 28,8 % досліджуваних учнів, а низький ступінь був властивим для 9,6 % осіб підліткового віку. Детальний аналіз отриманих результатів відображено на рисунку 2.3.

Отримані результати можуть вказувати на здатність підлітків продуктивно долати життєві труднощі та вміння адаптуватися до соціального середовища без втрати внутрішньої стійкості.

Для виявлення потенційних детермінант виникнення та поглиблення почуття самотності у підлітковому віці було застосовано методику первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук, (див. Додаток Г). Даний інструментарій дозволяє проаналізувати такі значущі для виникнення почуття самотності показники, як відносини в сім'ї, рівень агресивності та невпевненості, недовіра до людей та наявність акцентуацій

характеру. Співвідношення рівнів прояву досліджуваних ознак є виявом результатів первинної діагностики та дітей групи ризику.

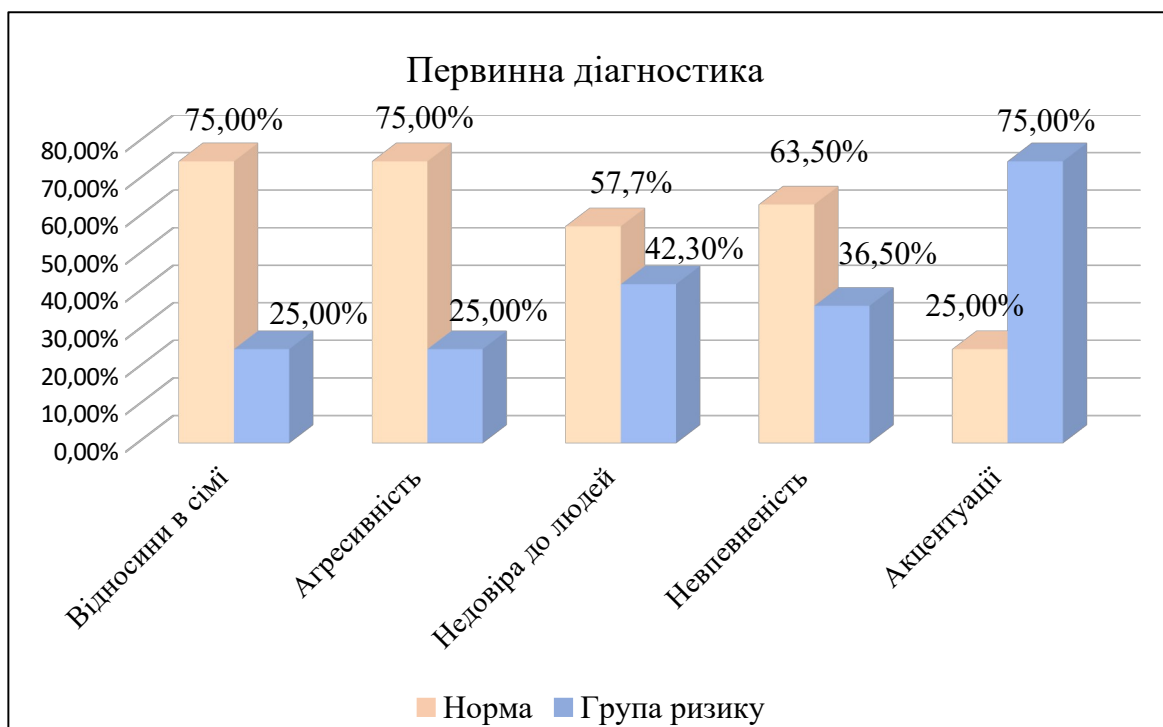


Рис. 2.4 Співвідношення рівнів прояву досліджуваних ознак за результатами первинної діагностики

Проаналізувавши дані на рисунку 2.4 встановлено, що рівень норми відносин в сім'ї сягає 75% (39) опитаних підлітків, а ступінь групи ризику відносин в сім'ї характерний для чверті досліджуваних (25 %).

Показники норми стосунків в родині підлітків свідчать про позитивну атмосферу та батьківську любов, разом з тим, 13 опитаних мають ознаки дітей групи ризику, що вказує на наявність напруженої ситуації в сім'ї, брак емпатії та підтримки, та упереджене ставлення від дорослих.

Прояв агресивності на рисунку 2.4 характеризується ідентичними показниками щодо відносин в сім'ї. Ступінь норми агресивності становить 75% опитаних учнів, а у 25% досліджуваних виявлено рівень групи ризику агресивності. Найбільший відсоток показників групи ризику агресивності 9,6 % зафіксовано у 9 класі, а по 7,7 % діагностовано у 7-Б та 8-Б класах. Варто зазначити, що у 7-А класі не виявлено дітей групи ризику агресивності.

Такі результати показників норми агресивності свідчать про дружелюбність та стриманість досліджуваних у конфліктних ситуаціях, а також високий рівень особистого виховання. Опитані учні рівня групи ризику агресивності можуть виражати агресію в прихованій формі або проявляти недобррозичливу поведінку до оточуючих. Для підлітків з групи ризику доцільним є проведення корекційно-розвивальних занять, спрямованих на зниження рівня агресії.

Недовіра до людей в межах норми проявляється у 57,7 % опитаних учнів. Рівень групи ризику недовіри до людей зафіксовано в 42,3 % досліджуваних осіб. Найбільший показник групи ризику недовіри до людей (17,3 %) було встановлено в 9 класі, водночас решта осіб (9) цього класу складають рівень норми недовіри до людей у 17,3 %. Отримані дані свідчать про значну поляризацію в цьому класі. Половина учнів демонструє адаптивну поведінку, в той час інша половина 9 класу перебуває в зоні ризику.

Отже, загальні показники норми недовіри до людей свідчать про сформованість базової довіри до світу у підлітків та збалансовану соціальну пильність. Рівень групи ризику недовіри до людей може характеризувати осіб підліткового віку як дуже підозрілих та пасивних учнів, який проявляється в дисгармонії стосунків з оточуючими та невмінням будувати комунікацію.

Аналізуючи Рисунок 2.4 можна спостерігати, що у 63,5 % досліджуваних осіб виявлено рівень норми невпевненості в собі. Показники групи ризику невпевненості в собі характерні для 36,5 % опитаних учнів.

Отримані результати за показниками норми невпевненості в собі можуть вказувати про стабільну самооцінку досліджуваних та допустимий ступінь невпевненості, що виникає в деяких ситуаціях. В осіб з рівнем групи ризику невпевненості в собі може спостерігатися висока тривожність та комплекс меншовартості. Такі підлітки характеризуються нерішучістю та постійні сумнівами у своїх можливостях.

Високий показник групи ризику виявлено за шкалою акцентуації характеру. Він становить 75 % (39) опитаних від загальної вибірки. Рівень норми акцентуації характеру становить 25 % досліджуваних учнів.

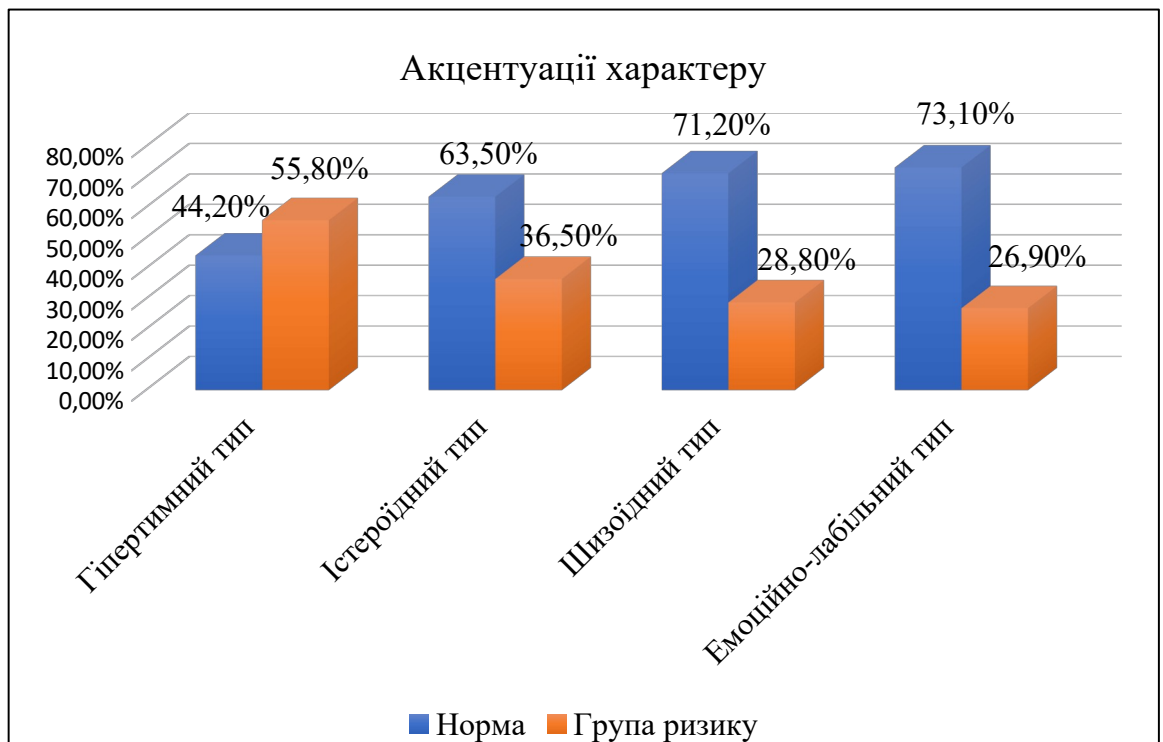


Рис. 2.5 Прояв показників акцентуації характеру в опитаних підлітків (у%)

Для детального аналізу акцентуацій характеру, розгляньмо індивідуально подані типи, що зображено на Рисунку 2.5. До методики первинної діагностики та виявлення дітей групи ризику увійшли такі типи акцентуацій: гіпертимний тип, істероїдний тип, шизоїдний тип та емоційно-лабільний тип.

У групі ризику гіпертимного типу виявлено 55,8 % опитаних учнів. Показник норми гіпертимного типу акцентуації характерний для 44,2 % досліджуваних осіб.

Такий ступінь гіпертимного типу, що зафіксовано в групі ризику може свідчити про імпульсивність підлітків та недисциплінованість. Учням з таким типом акцентуації важко всидіти на місці. Надмірна впевненість та висока активність заважають критично оцінювати власні ресурси та зосереджуватися на монотонних завданнях.

Аналізуючи дані на рисунку 2.5 можна зауважити, що показник істероїдного типу переважає за рівнем норми і становить 63,5 % опитаних. Ступінь групи ризику істероїдного типу акцентуації характеру становить 36,5 % досліджуваних осіб.

Результати за ступенем норми істероїдного типу акцентуацій переважають, проте значна частина досліджуваних увійшли до групи ризику – 36,5%. Для цієї категорії підлітків характерно прагнення уваги з боку оточуючих. Такі молоді люди є непослідовними в своїх діях та проявляють демонстративну поведінку, що може бути способом компенсації невпевненості або почуття самотності.

Ступінь норми за шизоїдним типом становить 71,2 % досліджуваних учнів. Більше чверті опитаних (28,8 %) увійшли в категорію групи ризику шизоїдного типу акцентуації характеру.

Варто зауважити, що рівень норми має високі показники шизоїдного типу, при цьому підлітки що становлять групу ризику можуть проявляти відсторонену поведінку. Молодим людям з таким типом акцентуації проблематично будувати комунікацію з оточенням. Вони можуть поринати у власні фантазії, уникаючи контактів з іншими, що призводить до самотності.

Емоційно-лабільний тип акцентуації характеру (Рис. 2.5) в межах норми зафіксовано в 73,1 % опитаних учнів. У 26,9 % досліджуваних виявлено емоційно-лабільний тип, що відноситься до показників групи ризику.

Підлітки, що увійшли в категорію групи ризику можуть мати нестабільний настрій, який впливає на зміни сну та апетиту, а також на фізичну активність. Комунікація таких осіб залежить від емоційного стану, що часто може бути причиною виникнення почуття самотності.

Можна припустити, що існують розбіжності між учнями різної статі – чоловіками (60% досліджуваних), та жінками (40% опитаних осіб), - у прояві почуття самотності та у виявленні тривоги. З використанням Т-критерію Стьюдента було проведено порівняльний аналіз двох груп за статтю. Результати аналізу подано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз тривожності та самотності залежно від статі

Показник	Стать	N	Середнє(M)	SD	t-критерій	Значущість(p)
Тривога	Жінки	21	16,33	11,50	0,295	0,769
	Чоловіки	32	15,23	14,33		
Самотність	Жінки	21	17,00	12,61	1,591	0,118
	Чоловіки	31	11,19	13,12		

SD – стандартне відхилення

Жінки ($M = 16,33$, $SD = 11,50$) характеризувалися не набагато більшими відмінностями показників тривоги на статистично-достовірному рівні ніж чоловіки ($M = 15,23$, $SD = 14,33$). Отже, статистично значущих розбіжностей за рівнем тривоги між чоловіками та жінками не виявлено. Це свідчить про те, що стать у цій вибірці не є фіксуєчим чинником для ступеня тривоги.

У чоловіків показник самотності становить $M = 11,19$ ($SD = 13,12$), а у жінок визначено таке середнє значення: $M = 17,00$ ($SD = 12,61$). Такі результати свідчать, що відмінності за ступенем самотності спостерігаються у жіночій вибірці з вищими показниками. Проте значення $p = 0,118$, що є вищим за критичний рівень $0,05$, пояснює відсутність статистично значущої різниці між статями за рівнем самотності. Можна вважати, що такий фактор як стать не є визначальним для прояву почуття самотності в досліджуваній групі.

Для виявлення значущих зв'язків між рівнем самотності та індивідуально-психологічними характеристиками осіб підліткового віку, було застосовано кореляційний аналіз за методом r -Спірмена. Детальний аналіз результатів кореляції показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку самотності з індивідуально-психологічними особливостями досліджуваних

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

1.Самотність		0,67	0,81	0,44	0,55	0,61	0,62			0,54	0,54
2.Тривога	0,67		0,65	0,39	0,35	0,48	0,49			0,43	0,55
3.Самооцінка	0,81	0,65		0,51	0,53	0,64	0,73			0,58	0,65
4.Агресивність	0,44	0,39	0,51		0,76	0,49	0,68		0,35	0,75	0,61
5.Відносини в с.	0,55	0,35	0,53	0,76		0,63	0,81			0,76	0,62
6.Недовіра до л.	0,61	0,48	0,64	0,49	0,63		0,84			0,60	0,72
7.Невпевненість в собі	0,62	0,49	0,73	0,68	0,81	0,84				0,73	0,77
8.Гіпертимність									0,53		0,35
9.Істероїдність				0,35				0,53			
10.Шизоїдність	0,54	0,43	0,58	0,75	0,76	0,60	0,73				0,63
11.Емоційно-лабільність	0,54	0,55	0,65	0,61	0,62	0,72	0,77	0,35		0,63	

Розглянувши таблицю з результатами можна зауважити, що найбільш статистично вагомий зв'язок виявлено між показником самотності та самооцінки ($p = 0,81$; $p \leq 0,01$). Щодо особливостей методики, слід врахувати, що високий кількісний показник свідчить про низький рівень самооцінки. Згідно з цим, отриманий результат вказує на те що, чим більше посилюється почуття самотності в підлітків, тим більше знижується самооцінка, що характеризується невдоволеністю собою, та своїми здобутками.

Серед значущих позитивних кореляцій зафіксовано зв'язки самотності з тривогою ($p = 0,67$), з невпевненістю в собі ($p = 0,62$) та недовірою до людей ($p = 0,61$). Такі результати можуть свідчити, що стан самотності в перехідному віці супроводжується напруженням емоційної сфери, складнощами в проявленні себе та в очікуванні негативного ставлення від інших.

Проаналізувавши акцентуації характеру з самотністю, виявлено зв'язок з шизоїдним типом ($p = 0,54$), та емоційно-лабільним типом акцентуації характеру ($p = 0,54$). Можемо припустити, що особи підліткового періоду в яких присутні такі типи акцентуації, більш гостро переживають почуття самотності, а саме: шизоїдний тип – через складнощі у встановленні

взаємовідносин та відчуженням від інших, а емоційно-лабільний – через мінливість настрою та надчутливість до впливу оточуючих.

В таблиці 2.2 слід звернути увагу, що комірки навпроти гіпертимного та істероїдного типів акцентуації на перетині з самотністю, а також з тривожністю, самооцінкою, відносинах в сім'ї, недовірою до людей, невпевненістю в собі та шизоїдним типом акцентуації є пустими, що свідчить про відсутність статистично значущих кореляцій.

Варто зауважити, що всередині комплексу особистісних характеристик виявлено високі показники взаємозв'язку невпевненості в собі та недовіри до людей ($p = 0,84$); невпевненості в собі та відносини в сім'ї ($p = 0,81$); невпевненості в собі та емоційно-лабільність ($p = 0,77$); відносини в сім'ї та шизоїдність ($p = 0,76$); а також агресивності та відносин в сім'ї ($p = 0,76$).

Система виявлених зв'язків демонструє, що особистісна вразливість підлітка в значній мірі пов'язана з кризою сімейних стосунків та уникненням соціальних контактів. Оскільки ці показники свідчать про статистично значущі кореляції, вони виступають потенційними факторами виникнення почуття самотності.

Щоб визначити найбільш вагомі чинники, що виступають детермінантами та перевірити які є вирішальними у виникненні почуття самотності у підлітковому віці, було проведено регресійний аналіз. Детальний опис результатів показано в таблиці 2.3.

Залежність сумарного показника самотності від основних компонентів (особистісні особливості підлітків), що складають структуру особистості підлітка, оцінювалася за допомогою простої лінійної регресії, для чого будувалося рівняння виду:

$$y = Bx + C,$$

де y – залежна змінна (в даному випадку показник самотності);

x – незалежні змінні (в даному випадку психологічні показники: самооцінка, недовірливість тощо);

B – коефіцієнт регресії;

C – константа.

Таблиця 2.3.

Моделі простої лінійної регресії для особистісних детермінант, що визначають вираженість самотності в підлітковому віці

Незалежні змінні	Параметри моделі						
	R ²	d	C	B	r	T	P
Самооцінка	0,749	1,972	0,461	0,360	0,866	12,230	0,000
Невпевненість в собі	0,397	2,268	2,560	1,762	0,630	5,740	0,000
Відносини в сім'ї	0,351	1,967	6,013	1,864	0,539	5,201	0,000
Недовіра до людей	0,345	2,245	0,677	2,164	0,587	5,128	0,000
Тривога	0,457	2,226	2,979	0,674	0,676	6,482	0,000
Агресивність	0,207	2,339	6,161	2,167	0,455	3,615	0,001
Шизоїдний тип акцентуації	0,301	2,143	4,980	5,633	0,548	4,635	0,000
Емоційно-лабільний тип	0,273	2,345	3,674	5,516	0,523	4,334	0,000

В даній таблиці прийняті наступні позначення параметрів моделі:

R² - коефіцієнт детермінації (вказує на частку дисперсії залежної змінної, що пояснюється рівнянням),

d – коефіцієнт Дурбіна-Ватсона (вказує на наявність аутокореляцій залишків),

C – значення константи в регресійному рівнянні,

B – значення коефіцієнта регресії,

r – стандартизоване значення коефіцієнта регресії,

T – коефіцієнт Стюдента, розрахований для моделі,

P – рівень статистичної значущості, розрахований на підставі коефіцієнта Стюдента.

Було встановлено, що вісім показників надали статистично значущий ($p < 0,05$) вплив на сумарний показник самотності – «Самооцінка»,

«Невпевненість в собі», «Відносини в сім'ї», «Недовіра до людей», «Тривога», «Агресивність», «Шизоїдний тип» та «Емоційно-лабільний тип акцентуації характеру», результати регресійного аналізу відображено в таблиці 2.3.

Проаналізувавши побудовані моделі простої лінійної регресії, можна вважати, що перераховані вище показники відносяться до факторів виникнення самотності в підлітків. Найбільш вагомий внесок продемонстрував показник самооцінки ($r = 0,866$ при $p < 0,001$). Враховуючи, що високий бал має відповідність з низьким рівнем самооцінки, можна стверджувати, що деструктивне ставлення підлітка до власної особистості виступає найбільш впливовим чинником формування почуття самотності, пояснюючи майже 75 % дисперсії результату ($R^2 = 0,749$).

Далі за ступенем впливу визначено показники тривоги ($r = 0,676$) та невпевненості в собі ($\beta = 0,630$). Такі результати вказують на те, що відчуття внутрішньої напруженості та відсутність стабільної віри у власні сили стають фундаментом для розвитку почуття самотності.

Слід звернути увагу, що такі фактори як недовіра до людей ($r = 0,587$) та відносини в сім'ї ($r = 0,539$) продемонстрували високу значущість, які можна віднести до впливових детермінант. Показник агресивності ($r = 0,455$), що виступає нижчим внеском ніж взаємовідносини підлітка з сім'єю, свідчить про те, що міжособистісні стосунки мають більший пріоритет ніж поведінкові прояви осіб перехідного віку.

Важливими показниками також характеризуються шизоїдний ($r = 0,548$) та емоційно-лабільний ($r = 0,523$) типи акцентуації характеру. Такі результати можуть вказувати на те, що замкнутість підлітка, проблематичність у побудові стосунків та нестабільність емоційної сфери можуть призводити до ізоляваності від інших.

Отже, проаналізувавши таблицю 2.3, зафіксовано, що усі продемонстровані змінні мають високий рівень статистичної значущості ($p \leq 0,001$). Такі показники свідчать про цілісну систему факторів, які

формують підґрунтя для виникнення почуття самотності в підлітковому періоді.

2. 3. Практичні інструменти самопомоги для підлітків в подоланні почуття самотності

Підлітковий період є не простим етапом в житті молодих людей. Проживаючи кризу пубертатного віку, часто юнаки відчують самотність. Результати проведеного нами емпіричного дослідження (вибірка склала 52 особи) підтверджують неоднорідність переживання цього стану підлітками.

Зокрема, було встановлено, що кількість досліджуваних з високим рівнем самотності становить невеликий показник – 1,9 % респондентів. Середній рівень самотності був зафіксований у – 21,1 % досліджуваних, в 75% опитаних осіб виявлено низький рівень.

Незважаючи на те, що в більшості опитуваних досліджено низький рівень самотності, група респондентів з середнім та високим рівнем самотності потребує особливої уваги та відповідної психокорекційної роботи, оскільки вони залишаються вразливими до соціальної ізоляції від оточення та наслідків, що можуть виникнути. Це зумовлює необхідність не лише роботи з психологом, а й оволодіння самими підлітками навичками саморегуляції, завдяки яким можна визначити наступні напрями самопомоги підліткам у стані самотності:

- Формування позитивного мислення – розвивати навички помічати позитивні моменти в повсякденному житті. Під час війни віртуальні мережі переповнені негативними новинами, не слід вдавати що нічого не відбувається. Просто підліткам слід змінити локус контролю на себе (хвалити себе за невеликі успіхи, вчитися бути вдячним і записувати собі у щоденник).

- Метод «маленьких кроків» – ініціювати контакт з оточенням. Робити маленькі кроки: привітатися з сусідом, запитати щось в однокласника, прокоментувати в чаті класу. Звісно слід бути готовим, що хтось може не відповісти, і це не робить підлітка поганим. А за кожну маленьку перемогу слід себе хвалити, і не зупинятися.
- Пошук свого кола оточення – шукати однодумців поза школою, адже не завжди однокласники приймають підлітків. Це може бути позашкільна робота (участь в гуртках, творчості, волонтерство) де беруть участь особи різного віку. Це можуть бути також онлайн-клуби, загалом все, де спільна діяльність знижує перешкоди для знайомства та де є спільні цінності та інтереси.
- Пошук хобі та самореалізація – знайти зацікавлення у спорті, малюванні, програмуванні та ін. Все що хотілося б спробувати, і заповнити період проживання самотності вдосконаленням особистості. Зазвичай в таких заняттях знаходяться однодумці, з якими можна вести активну комунікацію про спільні інтереси.
- Робота з думками – відстежувати думки, наприклад: «зі мною щось не так» або «зі мною не хочуть дружити» і замінювати їх на більш конструктивні: «в мене є час побути на одинці і пізнати себе», або «я можу спробувати те, що давно так хотів».
- Турбота про тіло – потурбуватися про фізичний стан. Дотримуватися регулярного сну, займатися фізичними вправами та часто гуляти на свіжому повітрі. «В здоровому тілі – здоровий дух» говорить не лише про фізичний стан, а й про його вплив на емоційну сферу психіки. Чим краще самопочуття, тим більшою є вірогідність наявності хорошого настрою і позитивного мислення.
- Аналіз впливу соцмереж – відфільтровувати інформацію, що потрапляє в інфопростір та усвідомлювати що «інстаграмні картинки» не завжди показують всю справжність людини, а ідеалізують особистість, що часто призводить до хибних порівнянь і почуття меншовартості.

- Налагодження стосунків з батьками – проводити час з батьками, рекомендовано без гаджетів. Можна організувати посиденьки з чаєм, час на природі чи щось інше, що дозволить налагодити контакти з дорослими. Душевні розмови та спогади про дитинство чудово впливають на взаєморозуміння.
- Пошук соціальної підтримки – розвивати навичку просити про допомогу. Це може бути людина якій ви довіряєте – тобто емоційно-стабільний дорослий. Наприклад психолог у школі, вчитель або ж батьки. І слід розуміти, що просити про допомогу – це не прояв слабкості, а таки навпаки – мужності признатися собі, що вам потрібна підтримка.
- Групові тренінги – брати участь в таких заходах, де вчать ефективно комунікувати з людьми, долати соціальну скутість, розвивати психологічну стійкість, висловлювати думки та слухати і чути інших. В колі таких людей ви будете не самотніми, адже кожен хто прийшов бажає подолати почуття самотності. Такі люди дуже сильно підтримують один одного, і кожен отримує стільки розуміння щоб усвідомити свою цінність.
- Читання книг – пошук психологічної або художньої літератури, яка дасть відповіді на ваші запитання щодо почуття самотності. Рекомендовано книги Лорана Гунеля «Бог завжди подорожує інкогніто» та «Людина, що хотіла бути щасливою», де автор описує героїв які долали життєві перешкоди задля впевненості, пошуку себе та побудови власної опори.

Висновки до розділу 2

Досліджуючи самотність, її прояви та фактори виникнення, можна зауважити наскільки все це має тісний зв'язок. Чим вищим є рівень самотності, тим більше знижуються показники самооцінки. Самотність в перехідному періоді проявляється емоційним неспокоєм, сумнівами в собі та дефіцитом довіри до оточуючих. Підлітки, що мають такі особистісні особливості як

замкнутість, відчуженість, нестійкість емоційного стану та вразливість більш гостро переживають почуття самотності.

За результатами регресійного аналізу, провідною детермінантою самотності підлітків визначено самооцінку, тобто чим нижча самооцінка, тим більша вірогідність виникнення почуття самотності в осіб пубертатного періоду. Невпевнені в собі підлітки мають труднощі в побудові контактів з оточуючими, стосунки з рідними не характеризуються емпатією та підтримкою, і як наслідок виникає ізоляція. Підозрілість, внутрішній неспокій та агресія осіб перехідного віку відштовхують оточуючих, чим провокують бути на самоті. Особи шизоїдного типу акцентуації, що характеризуються поринанням у свій світ фантазій та униканням інших, мають більший ризик виникнення почуття самотності. Емоційно-лабільні підлітки, маючи мінливий настрій, часто залишаються незрозумілими для інших і через таку лабільність відштовхують від себе оточуючих та залишаючись на самоті.

ВИСНОВКИ

Самотність – це етап кожного індивіда, котрий в процесі становлення власної особистості проживає різні емоції та проявляє численні патерни поведінки.

До факторів виникнення почуття самотності Г. Салліван та Роберт С. Вейс відносять дефіцит соціальної комунікації індивіда зі світом. Летиція Енн Пепло, в когнітивній моделі виділяє зв'язок між бажаним і дійсним. Коли задумана комунікація не здійснюється, виникає почуття самотності. Феноменологи У. Садлер та Т. Джонсон чинником виникнення ізоляції вважають наслідок внутрішнього конфлікту, який виникає коли людина не

реалізовує особистий потенціал на соціальному, глобальному та міжособистісних рівнях. Гуманістичний представник К. Роджерс дослідив, що самотність формується в момент когнітивного дисонансу людини між потребою бути собою та відповідати очікуванням інших.

Сучасна людина, віддалена від власних почуттів та зосереджена на оточенні, має потребу в соціальному визнанні. Д. Рісмен стверджує, що коли очікувана реальність не збігається із соціальним схваленням групи, індивід починає відчувати глибоку ізолюваність. Представники екзистенційного підходу, І. Ялом та В. Франкл дещо відрізняються в своїх думках, але поєднує їх позитивний аспект почуття самотності. Ялом вбачає його в пошуках сенсів, а Франкл в розвитку творчості.

Надважливою віковою категорією людей, які часто відчують почуття ізоляції є особи підліткового віку. Виникнення самотності у підлітків формується різними факторами. До детермінантів самотності належать психологічні, соціальні, біологічні та нейропсихологічні, культурні та соціально-економічні чинники. Криза пубертатного віку та емоційна нестабільність, не налагоджена комунікація з ровесниками та непорозуміння з батьками, гормональні зміни та вплив інтернет-середовища, проживання в неблагополучних сім'ях, військові дії. Все це формує ізолюваність молодих людей, віддаляючи їх від середовища, яке для них є дуже необхідним.

Прояви поведінки та емоцій під час перебування на самоті є дуже різноманітними. До поведінкових реакцій під час проживання негативного типу почуття самотності можна віднести: соціальна ізолюваність, втеча у віртуальний світ, зменшення комунікації та демотивація, агресія та конфліктність, порушення сну і апетиту, зниження успішності, депресія та девіантна поведінка. Емоційними проявами, такими як: сум і пригніченість, відчуття покинутості та непотрібності, невпевненість та сором, апатія та нудьга, тривожність та емоційна лабільність, дратівливість та знижений настрій, фрустрація, відчуття порожнечі і низька самооцінка, характеризується почуття самотності.

Емпіричне дослідження самотності в пубертатному періоді дало вагомий результати. Можна стверджувати, що самотність підлітків корелює з деструктивними особистісними паттернами, серед яких ключове місце посідає низька самооцінка. Недостатність прийняття з боку оточуючих стає чинником внутрішньої напруги, агресивності та підозрливості, що відштовхує соціальні зв'язки. Емпірично доведено, що акцентуйовані особистості (зокрема шизоїдного та емоційно-лабільного типів) є найбільш вразливими до соціальної депривації. Про це свідчать індивідуально-типологічні властивості підлітків, які ускладнюють процес взаємостосунків з ровесниками та призводять до формування почуття самотності.

Таким чином, сукупність практичних інструментів самопомоги базується на поєднанні технік саморегуляції (позитивне мислення, щоденник вдячності), та поступовому збільшенні соціальної активності через хобі, волонтерство та метод «маленьких кроків». Важливим доповненням є налагодження довірливих стосунків з батьками. Читання книг та ведення повсякденне життя застосування фізичних вправ, стане поштовхом до емоційної стабільності та подолання почуття неповноцінності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабич Д.В. Криза ідентичності як нормативна криза підліткового віку. Перспективні питання психології: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. Наук.- практ. конф. «Перспективні напрямки сучасної науки та освіти» (м. Слов'янськ; Дніпро, 21-22 травня 2024 р.). Слов'янськ; Дніпро: ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2024. С. 63-70.

2. Барабаш М.М. Війна як фактор, що поглиблює почуття самотності підлітків: наукова стаття. Освіта і наука – 2023: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції студентів та аспірантів Факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (3-7 квітня, м. Київ) Ред. Колегія: Л.М. Вольнова. Київ, 2023. С.23-24.

3. Гаврилаш О.С. Феномен самотності: фундаментальні концепції дослідження. Педагогіка і психологія: виклики сьогодення: матеріали міжнар. наук.- практ. конф. (м. Київ, Україна, 30 квітня – 1 травня 2021 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2021. С. 126-129.

4. Горіна О.Т., Савченко А.С. Особливості впливу почуття самотності на психологічне благополуччя осіб підліткового та юнацького віку. International scientific and practical conference “European congress of scientific achievements” (December 2-4, 2024). Barca Academy Publishing, (Barcelona, Spain, 2-4 December 2024). Barcelona, 2024. С. 436-445.

5. Данильчук Л.О. Самотність особистості в віртуальному світі. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2020. С.25-27.

6. Діса О.В., Андрійченко А.В. Інтернет-залежність як наслідок переживання підлітками емоційно складної життєвої ситуації. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : збірник наукових праць / [за ред : Кузікової С.Б., Щербакової І.М.]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С.240-244.

7. Дідик Н.М., Логвіна О.А., Руденко А.І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Habitus*. 2022. Вип.33. 2022. С.86-91.

8. Дзьобан В.В., Абсалямова Л.М. Вплив соціальної ізоляції на соціальні страхи. Інноваційна наука: пошук відповідей на виклики сучасності: матеріали I Міжнар. наук. конф., м. Одеса, 22 грудня, Міжнародний центр наукових досліджень. Одеса, 2023. С.399-403.

9. Дячок О.В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації. Науковий вісник Херсонського Державного університету: Серія «Психологічні науки»: випуск 4, 2020. С. 48-56.

10. Дячок О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: Серія «Психологія». Київ, 2018. С.51-54.

11. Железнякова Ю.В. Взаємоз'язок почуття самотності, схильності до адиктивної поведінки та психічних станів підлітків. Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: колективна монографія. Херсон, 2019.С. 170-182.

12. Зубкова А.В. Взаємоз'язок самооцінки з самотністю осіб підліткового віку. Херсон: Херсонський державний університет. URL:<https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/8ea78173-d65c-462f-adad-08403e1a4271/content>

13. Камінська О.А. Агресія підлітків: особливості прояву та причини виникнення. Психологія та соціальна робота в сучасному суспільстві: матеріали Міжнар. наук. конф.(м. Вінниця, 2017). Вінниця, 2017. С.175-178

14. Камінська О. Особистісні детермінанти конфліктності в підлітковому віці. Психологія: реальність і перспективи: Збірник наукових праць РДГУ. (Випуск 14, 2020). Рівне, 2020. С. 84-89.

15. Кирпенко Т.М., Ю.О. Бохонкова Психологічні особливості та адаптаційні можливості дітей підліткового віку. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк, 2017. С. 32-42.

16. Козлова Л.В. Поняття та основні фактори соціально-психологічного становлення підлітків. Моголянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти. Психологічні аспекти розвитку особистості в сучасних реаліях : XXVII Всеукр. наук.-практ. конф. : (6–10 листоп. 2024 р.) Миколаїв, 2024. С.272-275.

17. Компанович М.С., Голоскова А.Д. Порівняльний аналіз підходів до вивчення соціально-психологічних проблем самотності. Теорія і практика управління в умовах суспільних викликів і трансформацій: матеріали

доповідей Всеукр. Наук.-практ. конф. (06 червня 2019 р.) Львів: Львівський інститут ПрАТ «ВНЗ «МАУП». Львів, 2019. С. 32-35.

18. Кордунова Н.О., Ричко Ю.М. Вікові особливості самотності особистості. Соціальна адаптація особистості в умовах воєнного стану: виклики та перспективи: матеріали VIII Наук.-практ. Інтернет-конф. (Луцьк, 2021 р.) Луцьк: ВНУ імені Лесі Українки, 2021. С. 101-106.

19. Костюченко М., Апішева А. Психологічні чинники переживання самотності у підлітковому та юнацькому віці. Київ: Університет економіки і права «КРОК», 2021. С.450-452.
URL:<https://dspace.krok.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8ed9bbdc-87bc-45b8-b621-b68f7ef94a45/content>

20. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», Київ, 2020. С.33-38.

21. Кулешова О.В., Щедрина В. Результати дослідження психологічних наслідків самотності особистості в сучасному світі. Науковий журнал «Психологічні тривелоги», №4, Хмельницький, 2023 С.230-240.

22. Лисенко Л.М., Козаченко К.М. Аналіз психологічних підходів до вивчення проблеми самотності в підлітків. Collection of scientific papers «SCIENTIA» (July 18, 2025) San Francisco, USA. 2025. С. 125-128.

23. Лишко Т.С. Особливості девіантної поведінки підлітків в освітньому середовищі. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 152-155.

24. Луцюк І.В. Перехідний етап у розвитку особистості як проблема вікової та спеціальної психології. Чернігів: Національний університет «Чернігівська політехніка», 2020. С.41-43.
URL:<https://ir.stu.cn.ua/server/api/core/bitstreams/3be1361d-8200-437d-9b70-261f6faf8922/content>

25. Ляпунова О. Невпевненість у шкільному віці. Topical issues of modern science, society and education: International scientific and practical conference (December 26-28, 2021) SPC «Sci-conf.com.ua», Kharkiv, 2021. С.938-943.

26. Максименко С.Д. Основні підходи до визначення поняття «самотність». Тези 76-ї наук. конф. Професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету: (Полтава, 14 - 23 травня 2024 р.). Полтава: НУПП, 2024. Т. 2. С. 182-184..

27. Малівська А.В., Максимець С.М. Психологічні особливості самотності підлітків. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/20789/1/9.pdf>

28. Малімон В.І. Екзистенційна самотність та креативність людини в умовах війни. Психологічні проблеми творчості: XXII Міжнар. наук.- практ. конф., 23 липня 2022 р. / за ред. В.О. Моляко. Київ: Інститут Психології імені Г.С. Костюка НАПІ України, 2022. С. 156-160.

29. Малімон В.І. Самотність людини в сучасному суспільстві. Молодий вчений. 2019. № 8. (72). С. 36-40. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-8-72-39>

30. Мельник М.О. Усамітнення і самотність як фактор особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», К.: Київ, 2020. С.45-47.

31. Михайлишин У.Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. Actual problems of modern science: the 4th International scientific and practical conference (January 31 – February 3, 2023) Boston, USA: International Science Group, 2023 С. 385-388.

32. Мойзріст О.М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», Київ, 2020. С.51-55.

33. Мухін В.Є. Сприймання війни сучасними підлітками. Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: збірник матеріалів XIII Міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 16–17 березня 2023 р.) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. Т. 2. С.64-68.

34. Наумчук Н., Харченко В., Миронюк Ю. Психологічні прояви усамітнення в підлітковому віці. Вісник Київського інституту бізнесу та технологій. Київ, 2024. Vol. 51, № 2. С. 127-137.

35. Острянюк Т.С. Причини та прояви труднощів у спілкуванні у підлітковому віці. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLVIII-ої Міжнар. наук.-практ. конф. (Констанца, 07 вересня 2024 р.)/ за ред. І.В. Жукової, Є.О. Романенка. м. Констанца (Румунія): ВАДНД, 2024. С. 170-172.

36. Рига Х. Психологічні особливості поведінки старших підлітків з акцентуаціями характеру в конфліктних ситуаціях. Магістерський науковий вісник. Тернопіль, 2024. Вип. 43. С. 39-40.

37. Ребріна Д.О. Вікові й психологічні особливості особистості та поведінки в підлітковому віці. Інтеграція світових наукових процесів як основа суспільного прогресу : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 26–27 листопада 2021 р.) Київ: ГО «Інститут інноваційної освіти», 2021. С.96-99.

38. Солодчук С.Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». Київ, 2020. С. 77-80.

39. Суліма А.О. Причини та прояви девіантної поведінки підлітків з неблагополучних сімей. Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів VII Міжнар. наук.-практ. конф. (Ніжин, 25 травня 2023 р.) / за ред. О. В. Лісовця, С. О. Борисюк. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С.306-308.

40. Таран С.А. Гаджет-залежність як сучасна психологічна проблема розвитку молодого покоління. Гуманітарний дискурс суспільних проблем:

минуле, сучасне, майбутнє: матеріали Всеукр. наук. конф. З міжнародною участю. (Черкаси, 20 квітня 2023 р.) Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2023.С.163-165.

41. Терещенко Л.А. Психологічні особливості самотності в підлітковому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». Київ, 2020. С.80-85.

42. Турбан В.В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. Усамітнення та самотність в житті особистості: збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020р.). Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». Київ, 2020. С.89-93.

43. Турубарова А.В. Особливості самотності в підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Київ, 2020. URL: https://www.researchgate.net/profile/AnastasiiaTurubarova/publication/313891723_Osoblivosti_samotnosti_v_pidlitkovomu_vici/links/58adf3e0aca2725b540ddc1f/Osoblivosti-samotnosti-v-pidlitkovomu-vici

44. Федотова Т.К. Соціально-психологічні чинники самотності особистості. Інноваційні рішення для відродження України у глобальній парадигмі конкурентоспроможності: зб. доп. 92-ї щорічної студентської наукової конференції (Київ, 17 квітня – 17 травня 2025 р.) Київ, КНЕУ, 2025. С. 80-82.

45. Фурс.О.Й., Горбачевська С.М. Причини аутоагресії та аутоагресивна поведінка в підлітковому віці. Proceedings of the International scientific and practical conference «Science, Technology and Art in Global Context» (December 12-14, 2025). Cambridge, United Kingdom, 2025. С. 172-178.

46. Хомчук О.П., Пономаренко Т.І. Особливості психоемоційних станів підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. Ужгород, 2024. С.109-113.

47. Щербан Т.Д., Брецько І.І., Бабич К.І. Характеристика Я-концепції сучасного підлітка. Мукачево: Мукачівський державний університет, 2019.

C.381-382.

URL:

<http://dspace.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/8142/1/Characteristic%20I%20-%20the%20concept%20of%20the%20modern%20teenager.pdf>

48. Шиделко А.В., Прокіпчук Х.Л. Внутрішній конфлікт і самотність: соціально-психологічний портрет сучасної молоді. The 3rd International scientific and practical conference “International experience in scientific research” (October 23-25, 2025) Chicago, USA: VoScience Publisher, 2025. С. 440-449.

49. Шпак О.П. Психологічні механізми формування системи цінностей у старшому підлітковому віці. Modern Movement of Science: Proceedings of the 17th International Scientific and Practical Internet Conference (October 16-17, 2025). Dnipro, Ukraine: FOP Marenichenko V.V., 2025. С. 251-252.

50. Яремчук В. Відчуття самотності як прояв кризового стану в підлітковому віці. Теоретичні, методичні та практичні проблеми соціальної роботи : тези доповідей V Всеукр. наук.-практ. конф., (Івано Франківськ, 24 квітня 2020 р.) Івано Франківськ: НАІР, 2020. С.162-165.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика рівня суб'єктивного переживання самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона.

Бланк

№	Ствердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами на одинці				
2	Мені немає з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби дійсно ніхто не розуміє мене				
6	Я застаю себе в очікуванні, що				

	люди подзвонять, напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я б міг звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розслабитись і спілкуватися з тими хто оточує мене				
12	Я почуваюся зовсім самотнім				
13	Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги за компанією				
15	Насправді ніхто добре не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Додаток Б

Опитувальник «Шкала Тривоги Бека».

Бланк

№		0 Зовсім не турбує	1 Злегка турбує	2 Середньо турбує	3 Дуже турбує
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2	Відчуття жару				
3	Тремтіння в ногах				
4	Неможливість розслабитись				
5	Страх, що станеться найгірше				
6	Головокружіння				

7	Прискорене серцебиття				
8	Нестійкість, нестабільність				
9	Відчуття жаху, це кінець				
10	Дратівливість				
11	Тремтіння в руках				
12	Відчуття задухи				
13	Нерівна хода				
14	Страх втрати контролю				
15	Труднощі з диханням				
16	Страх смерті				
17	Переляк				
18	Шлунково-кишкові розлади				
19	Непритомність				
20	Прилив крові до обличчя				
21	Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Додаток В

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік).

Бланк

№	Речення-судження	Я думаю про це:				
		Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
1	Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2	Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3	Я хвилююсь за своє майбутнє					
4	Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5	Я меншою мірою ініціативніший, ніж інші					

6	Я переживаю за свій психічний стан					
7	Я побоююсь видаватися нерозумним					
8	Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9	Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10	Я часто припускаюсь помилок					
11	Шкода, що я не вмю говорити належним чином з людьми					
12	Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13	Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14	Я надто сором'язливий					
15	Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16	Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17	Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18	Люди очікують від мене надто багато					

Закінчення додатку В

19	Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20	Я легко збентежуюся					
21	Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22	Я не почуваю себе в безпеці					
23	Я часто без підстав хвилююся					
24	Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25	Я почуваю себе скутим					
26	Я відчуваю, що люди говорять про мене за моєю спиною					
27	Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28	Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29	Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30	Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31	У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32	Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Методика первинної діагностики та виявлення дітей «групи ризику» М.І. Рожков, М.А. Ковальчук.

Бланк

1. Чи вважаєш ти, що людям можна довіряти?
2. Чи вважаєш ти, що єдиний спосіб досягти чогось в житті – це турбуватися насамперед про себе?
3. Чи легко ти заводиш друзів?
4. Чи важко тобі говорити людям „ні”?
5. Чи часто хтось із батьків несправедливо критикує тебе?
6. Буває так, що твої батьки неприязно ставляться до твоїх друзів, з якими ти зустрічаєшся?
7. Чи часто ти нервуєшся?
8. Чи бувають у тебе зміни настрою без причини?
9. Зазвичай ти є центром уваги в компанії однолітків?
10. Чи можеш ти бути привітним навіть з тими, кого явно не любиш?
11. Чи правда те, що ти не любиш, коли тебе критикують?
12. Чи можеш ти бути відвертим з близькими друзями?
13. Чи буває, що іноді ти дратуєшся настільки, що починаєш кидатися предметами?
14. Чи здатний ти на грубі жарти?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що тебе не розуміють?
16. Буває у тебе відчуття, що за твоєю спиною люди говорять про тебе погане?
17. Чи багато в тебе близьких друзів?
18. Чи соромишся ти звертатися до людей за допомогою?
19. Тобі подобається порушувати встановлені правила?
20. Чи буває у тебе іноді бажання завдати шкоду іншим людям?
21. Чи дратують тебе батьки?
22. Чи завжди ти вдома забезпечений всім життєво необхідним (місце для сну, їжа, одяг)?
23. Ти завжди впевнений у собі?
24. Зазвичай ти здригаєшся від незвичного звуку?
25. Чи здається тобі, що твої батьки тебе не розуміють?
26. Свої невдачі ти переживаєш сам?
27. Чи буває так, що коли ти залишаєшся один, твій настрій покращується?
28. Чи здається тобі, що у твоїх друзів щасливіша сім'я, ніж у тебе?
29. Чи відчуваєш ти себе нещасним через брак грошей в сім'ї?
30. Чи буває так, що ти злишся на всіх?
31. Чи часто ти відчуваєш себе беззахисним?
32. Чи легко ти освоюєшся в новому колективі?
33. Чи важко тобі відповідати в школі перед всім класом?
34. Чи є у тебе знайомі, яких ти взагалі не можеш переносити?

35. Чи можеш ти вдарити людину?
36. Ти іноді погрожуєш людям?
37. Чи часто твої батьки наказували тебе?
38. Коли-небудь у тебе з'являлося сильне бажання втекти з дому?
39. Чи думаєш ти, що твої батьки часто поводяться з тобою як з дитиною?
40. Чи часто ти відчуваєш себе нещасним?
41. Ти легко можеш розсердитись?
42. Ризикнув би ти схопити за вуздечку коня, що біжить?
43. Чи вважаєш ти, що є багато дурнувятих моральних норм поведінки?
44. Чи страждаєш ти від нерішучості та сором'язливості?
45. Чи відчував ти, що тебе недостатньо люблять в сім'ї?
46. Чи вважаєш ти, що твої батьки живуть своїм окремим життям?
47. Чи часто ти втрачаєш впевненість у собі через зовнішній вигляд?
48. У тебе часто буває веселий та безтурботний настрій?
49. Ти рухлива людина?
50. Чи люблять тебе твої знайомі, друзі?
51. Чи буває так, що твої батьки тебе не розуміють і здаються тобі чужими?
52. При невдачах буває так, що у тебе з'являється бажання втекти кудись подалі та не повертатися?
53. Чи бувало, що хтось із батьків викликав у тебе почуття страху?
54. Твої батьки критикують твій зовнішній вигляд?
55. Чи заздриш ти іноді щастю інших?
56. Чи часто ти відчуваєш себе самотнім, навіть перебуваючи серед інших людей?
57. Чи є люди, яких ти ненавидиш по-справжньому?
58. Часто ти б'єшся?
59. Чи легко ти просиш про допомогу іншу людину?
60. Чи легко тобі всидіти на місці?
61. Ти охоче відповідаєш біля дошки у школі?
62. Буває так, що ти настільки пригнічений, що довго не можеш заснути?
63. Чи часто виявляв, що твій приятель тобі набрехав?
64. Чи часто ти сваришся, лаєшся?
65. Міг би ти без тренування керувати парусним човном?
66. Чи часто у вашій сім'ї бувають сварки?
67. Чи вважаєш ти одного зі своїх батьків дуже нервовим?
68. Чи часто ти відчуваєш себе нікчемним?
69. Чи хвилює тебе відчуття, що люди можуть відгадати твої думки?
70. Ти завжди робиш все по-своєму?
71. Чи бувають твої батьки занадто суворими до тебе?
72. Чи соромишся ти в товаристві малознайомих людей?
73. Чи часто тобі здається, що ти чимось гірший за інших?
74. Чи легко тобі вдається підняти настрій друзям?

Результати емпіричного дослідження

№	Клас	Стать	Тривожність	Самотність	Самооцінка	Відносини в сім'ї	Агресивність	Недовіра до людей	Невпевненість	Гіпертичний тип	Істероїдний тип	Шизоїдний тип	Емоц-лабільний тип
1	7А	Ч	3	13	17	2	2	2	1	2	0	0	0
2		Ч	28	26	44	7	6	8	10	3	1	3	3
3		Ж	13	19	55	2	1	12	11	4	4	1	4
4		Ч	41	18	38	2	4	7	5	1	0	1	2
5		Ч	7	6	20	0	0	0	1	3	3	1	1
6		Ж	5	8	17	2	2	2	4	3	3	2	1
7		Ч	31	8	10	0	3	1	1	3	3	0	1
8	7Б	Ч	57	60	116	15	8	9	13	3	2	4	3
9		Ч	9	3	21	1	5	9	6	3	4	1	2
10		Ч	0	0	24	1	4	1	4	3	3	1	0
11		Ч	3	1	0	1	1	1	0	3	2	0	0
12		Ч	2	4	4	11	10	8	10	3	3	4	2
13		Ж	25	36	51	10	8	8	6	4	3	3	3
14		Ж	33	4	15	1	1	3	3	3	2	2	2
15		Ж	2	2	4	2	1	3	5	2	1	0	2
16		Ж	35	28	61	4	3	9	9	2	2	2	2
17		Ч	5	0	20	0	1	3	2	1	1	0	0
18		Ч	7	2	6	9	6	8	9	2	3	3	2
19		Ч	5	7	26	7	4	6	10	2	2	3	0
20			Ч	22	24	57	0	2	10	7	2	1	1
21	Ж		5	20	46	1	5	6	6	3	3	1	2

Продовження додатку Д

22		Ж	16	20	36	2	3	4	6	2	3	1	1
----	--	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

23	8Б	Ж	15	14	64	7	6	6	11	4	2	1	4	
24		Ж	9	8	17	0	0	6	3	2	1	1	2	
25		Ж	5	5	10	0	0	0	0	3	1	0	1	
26		Ж	7	2	17	10	8	5	10	3	3	2	3	
27		Ч	21	19	61	4	2	7	9	3	2	1	2	
28		Ж	22	32	96	9	7	13	14	2	2	2	4	
29		Ч	36	19	76	8	4	10	13	4	3	3	4	
30		Ч	31	4	28	0	2	1	1	2	3	1	1	
31		Ж	31	38	103	10	5	10	14	2	1	3	3	
32		Ч	23	9	38	6	6	5	5	2	2	2	2	
33		Ч	26	6	6	1	2	6	2	0	0	0	1	
34		Ж	22	13	30	1	0	9	7	4	2	0	1	
35		Ч	16	4	21	4	5	9	6	4	1	1	2	
36		9	Ч	29	34	112	9	5	9	15	4	2	3	2
37			Ж	12	26	73	2	0	10	7	3	1	2	2
38	Ж		29	11	56	8	6	10	15	3	4	3	4	
39	Ж		0	1	9	0	0	3	1	3	3	0	1	
40	Ч		4	0	15	1	2	5	2	1	0	1	3	
41	Ч		14	25	69	2	4	1	2	2	2	1	1	
42	Ч		6	16	10	2	4	8	5	3	1	3	1	
43	Ч		3	0	0	3	0	4	1	1	0	0	0	
44	Ч		0	0	0	1	0	3	1	1	0	0	0	
45	Ч		9	0	0	1	0	4	3	1	0	0	0	
46	Ч		0	0	5	1	0	4	1	1	0	0	0	
47	Ч		0	0	6	0	0	0	1	3	3	0	1	
48	Ж		34	27	93	12	7	9	16	2	2	3	4	
49	Ж		19	38	63	9	8	11	12	4	2	3	3	

Закінчення додатку Д

50		Ж	4	5	45	6	7	9	8	3	3	3	2
51		Ч	20	22	67	13	4	10	10	2	3	4	3

52		Ч	14	7	13	0	3	2	0	3	1	2	1
----	--	---	----	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---