

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**Тема: ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала:

Цвірінько Ольга Вікторівна

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

Мисник С. О., викладач

кафедри педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

Допущено до захисту

"__" _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

(ініціали, прізвище)

Дата захисту: «__» _____ 20__ р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ЇЇ ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ.....	7
1.1. Психологічний зміст поняття «самотність».....	7
1.2. Емоційна складова в розвитку особистості підлітка.....	17
1.3. Переживання самотності як особистісної характеристика підлітка.....	28
Висновки до першого розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	37
2.1. Процедура, методи та методика дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів за методикою «Схильність до самотності» Є. Ільїна....	39
2.3. Аналіз результатів за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Г. Корчагиної.....	40
2.4. Аналіз результатів за методикою «Маскулінності-фемінності» С. Бем.....	46
2.5. Соціально-психологічний тренінг з подолання негативних проявів переживання самотності.....	50
Висновки до другого розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Важливою складовою життя підлітків є переживання подій, що відбуваються навколо. За Л. Виготським, віковий розвиток може бути представлений як історія переживань особистості, яка формується. Одне з переживань підліткового періоду – самотність як психічний стан, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми. Самотність може супроводжуватись такими емоціями як сум і нудьга та, як правило, розглядається суспільством як негативне явище, якого слід уникати. Втеча від самотності без усвідомлення її причин призводить до пошуку будь-якого спілкування та беззмістовного проведення часу аби тільки уникнути внутрішньої порожнечі, думок про свою самотність. Часто підлітки болісно переживають самотність, вдаючись до вживання алкоголю, наркотиків, паління, долучаються до різноманітних субкультур. Така поведінка дозволяє їм уникнути самотності, не лишатися наодинці із собою та особистими проблемами. Іноді глибоке переживання самотності може призводити до спроб та вчинення самогубства.

Проблему самотності у загальнотеоретичному плані досліджували зарубіжні психологи (Г. Зілбург, Е. Берн, Д. Рісмен, С. Салліван, Ф. Слейтер, Дж. Фландерс, Ф. Фромм-Рейхман). Розкрито соціально-психологічні (Я. Башманівська, К. Боумен, Л. Варава, Є. Головаха, О. Грановська), гендерні (Я. Вишневський, Н. Володарська, М. Кандиба, Л. Левченко, Г. Маркес, О. Мухіярова, О. Пагава, С. Платонова, В. Сіляєва, Л. Фльорко, Н. Хамітов), соціально-культурні аспекти самотності (О. Данчева, М. Мід, Ю. Швалб). Досліджено взаємозв'язок самотності та самооцінки (М. Міцелі, Б. Мораш, Л. Пепло); здійснено класифікацію підходів до проблеми самотності (Д. Перлман та Л. Пепло); з'ясовано психологічні передумови виникнення самотності (А. Маслоу, К. Роджерса, З. Фрейда, Е. Фромма, К. Хорні, Е. Еріксона,

К. Юнга).

Вагомим внеском у розробку проблематики самотності стали праці, в яких розкрито сутність цього феномену (Л. Айвазян, С. Вербицька, Є. Заворотних, С. Корчагіна, О. Олейник, О. Рогова, К. Рук, Г. Тихонов); причини виникнення (К. Андерсон, Л. Хоровіц, Р. Вейс, Т. Джонсон, К. Кутрон, М. Міцелі, К. Рубінстайн, У. Садлер, М. Селігман, Ф. Шейвер, Дж. Янг); особливості переживання самотності в особливих умовах професійної діяльності (Т. Довбій, А. Криворотько); позитивне значення переживання самотності для особистості (С. Ішанов, Д. Леонт'єв, Є. Осін, А. Саліхова); зміст явищ ізоляції, самотності та усамітнення (О. Кузнецов, В. Лебедев, С. Трубнікова, А. Хараш); схильність до переживання самотності (В. Бедан, Л. Гусак, О. Саннікова); особливості й детермінанти самотності у підлітковому (Л. Дементій, О. Долгінова, Л. Журавльова, О. Кірпіков, І. Кон, О. Коротєєва, М. Миронець, О. Селіванова, І. Слободчиков, О. Соколова), юнацькому (Т. Гольман, К. Гордєєва, Л. Колісник, В. Лашук, О. Неумоєва, Н. Ніколаєва, Т. Сватенкова) та похилому віці (М. Вагнер, Дж. Венгер, Н. Глуханюк, І. Дьяченко, О. Лазарянц, М. Прохорова) тощо.

Дослідження самотності в підлітковому періоді переважно сфокусовані на причинах та типах самотності, а також зв'язках цього переживання з індивідуальними характеристиками підлітків. Разом із тим, залишається не з'ясованим зв'язок між особливостями переживання самотності підлітками та гендерними особливостями. Окрім того, самотність підлітка здебільшого є малопомітною для оточуючих, і водночас потребує психологічної допомоги у зв'язку зі складністю цього переживання та можливими негативними наслідками. Потреба з'ясування гендерних особливостей стану самотності дітей підліткового віку зумовила вибір теми дослідження «Гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці».

Мета дослідження: виявлення гендерних особливостей переживання самотності дітьми підліткового віку.

Відповідно до мети дослідження сформульовано основні **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми самотності підлітків у психолого-педагогічній літературі;
2. Емпірично з'ясувати особливості переживання самотності в підлітковому віці;
3. Проаналізувати гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці;
4. Розробити рекомендації щодо подолання негативних проявів переживання самотності в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – самотність підлітків як психологічна проблема.

Предмет дослідження – гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці.

Методи дослідження:

Для виконання поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, а саме:

– *теоретичні*: аналіз наукової літератури з питань проблем самотності в підлітковому віці;

– *аналітичні*: вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду дослідження проблеми самотності в підлітковому віці;

– *формально-логічні*: порівняння, узагальнення, систематизація та класифікація отриманої в ході емпіричного дослідження інформації;

– *емпіричні*:

– психодіагностичні методики: методика «Схильність до самотності»; опитувальник «Самотність» С. Г. Корчагиной; методика «Маскулінності-фемінінності» С. Бем.

Для статистичного аналізу отриманих даних ми використовували комп'ютерний пакет статистичних програм SPSS (версія 13.0). Особливо, ми застосовували непараметричний метод Манна-Уїтні для незалежних вибірок та критерій Т-Вілкоксона

Емпірична база дослідження: дослідження проводилося з респондентами 6 і 9 класів Глобинської гімназії №3 Глобінської міської ради Полтавської області. Обрано було два класи: 9 клас, в якому навчається 24 учнів та 6 клас – 26 учнів. Загальна кількість досліджуваних становить 50 осіб.

Теоретичне значення дослідження. У даній роботі було здійснено всебічне дослідження особистісно значущих переживань, пов'язаних із самотністю підлітків. Були порівняні різні теоретичні підходи до вивчення самотності, а також виявлені специфічні гендерні особливості в переживанні самотності в підлітковому віці.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків.

Апробація результатів дослідження. Матеріали дослідження були представлені на звітній науково-практичній конференції аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої та фахової передвищої освіти ««Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка»», яка відбулась 24-25 травня 2024 року в Глухівському НПУ ім. О. Довженка.

Публікації: Цвірінько О. Гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука та освіта в умовах війни: Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка: матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції викладачів, докторантів, аспірантів та молодих учених, здобувачів вищої освіти*, м. Глухів, 23–24 травня 2024 р. С.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ ТА ЇЇГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ

1.1. Психологічний зміст поняття «самотність»

Тема самотності актуальна в усі часи. У психології феномен самотності розглядається з різних точок зору. Водночас дослідження проводяться епізодично та безсистемно. У зв'язку з цим низка питань, пов'язаних із самотністю, донині залишаються невивченими. Українські вчені та їхні колеги з пострадянських країн рідко зверталися до проблеми самотності. Як зазначає М. Мовчан [184], проблема самотності в пострадянський період глибше досліджена в рамках психологічного дискурсу, зокрема в роботах О. Данчевої, С. Корчагіної, Н. Самоукіної, В. Сіляєвої, А. Хараша, Ю. Швалба та ін. Такі автори, як І. Кон, Д. Майєрс, М. Мід, Р. Немов фактично не дають точного визначення самотності, а описують її через реакції людини на самотність та роблять спроби розкрити причини цього явища. Однак для розуміння природи цього поняття, його причин і наслідків необхідно мати наукове визначення феномену «самотності» в межах психологічних понять. Крім того, необхідно чітко розрізняти такі поняття, як ізоляція, замкнутість, відчуження та фактична самотність.

У «Філософському словнику соціальних термінів» В. Андрущенко духовна самотність визначається як необхідна фаза визначення свого «Я» як вільного самовизначення і самоствердження у світі [23].

Перший психологічний аналіз самотності Г. Зільбург провів у 1938 р. Він розрізняв поняття самотності та ізоляції, стверджуючи, що остання є нормальною ситуацією, яка виникає, коли людині потрібно спілкуватися з конкретною людиною або хоче побути наодинці [51].

Відповідно до психодинамічного підходу, продемонстрованого С. Салліваном [51], Г. Зільбургом та ін., самотність є відповіддю на недостатньо задоволену потребу в близьких міжособистісних стосунках.

Як зазначають представники психодинамічного підходу, в основі самотності лежить наступна тріада: ранній нарцисизм, манія величі і ворожість оточуючих, що, у свою чергу, супроводжується інфантильним відчуттям власної всемогутності та егоцентризмом. Самотні люди можуть проявляти хворобливу скритність або ворожість по відношенню до себе і зовнішнього оточення. Вони думають, що відрізняються від інших, і бояться бути покинутими. Водночас виявляє ворожість за рахунок дії захисних механізмів та інстинкту самозбереження [51].

С. Салліван простежив вікову динаміку потреби людини в інтимній близькості. З раннього дитинства ця потреба проявляється прагненням дитини до контакту: спочатку з дорослими, а потім з однолітками. У підлітковому віці виникає потреба мати друга своєї статі, з яким можна поділитися думками, почуттями та переживаннями. С. Салліван зазначає, що нездатність підлітків задовольнити свою потребу в інтимній близькості може призвести до глибокого почуття самотності в підлітковому віці і в подальшому житті. Він також вважав, що самотність – це неприємне й гнітюче почуття [51].

Е. Фромм визначає самотність через поняття свободи. Ми втікаємо від свободи, тому що вона веде до самотності, незахищеності та страху. Вчений зазначає, що поки людина є невід'ємною частиною світу і не знає можливостей і відповідальності своїх дій, потреби страху світу в неї нема. Стаючи особистістю, людина опиняється на самоті і віч-на-віч стикається з усіма небезпеками і гнітючими проявами світу. Е. Фромм визначив моральну самотність як нездатність ставитися не тільки до інших, але й до цінностей та ідеалів в цілому. Фізична самотність стає нестерпною лише тоді, коли до неї додається душевна самотність [11].

К. Хорні вважає, що емоційна ізоляція – нелегке випробування для людини, але в поєднанні з упередженнями та невпевненістю може обернутися катастрофою [11].

Ф. Фромм-Райхманн, навпаки, вважає самотність екстремальним

станом і зазначає, що самотність робить людей емоційно паралізованими та беззахисними [11].

Представники соціологічного підходу вважають, що виникнення самотності є відповідальністю суспільства. Звідси К. Боуман зробив припущення про існування трьох факторів, які призводять до поширення самотності в сучасному суспільстві: 1) послаблення внутрішніх зв'язків між базовими групами; 2) збільшення мобільності сім'ї; 3) збільшення соціальної мобільності [11].

Д. Рісмен і Ф. Слейтер визначають самотність як нормативний, тобто загальностатистичний показник, що характеризує суспільство. Вони досліджували зовнішні по відношенню до індивіда причини самотності (наприклад, вплив ЗМІ, який сприяє соціалізації, але має стійкий негативний вплив на індивіда. При визначенні причин самотності акцент робиться на значущості подій, які відбулися у дорослому житті людини (наприклад, розлучення)) [11].

В. Серма є представником інтеракціонізму і вважає, що самотність є проявом глибокої особистісної кризи. Дослідник надав дані, які свідчать про те, що причиною збільшення кількості самогубств серед підлітків і молоді до 20 років є сильне переживання самотності, яке неможливо передати словами [32]. Р. Вайс, інший представник цього підходу, вважає, що самотність є продуктом поєднання особистісних і ситуативних факторів. Самотність є наслідком неспроможності взаємодії між індивідом і оточенням задовольнити основні соціальні потреби індивіда. Науковець виділяють два типи самотності: емоційну самотність і соціальну самотність. Емоційна самотність зумовлена відсутністю близького зв'язку – кохання чи дружби. Емоційно самотні люди відчувають почуття незахищеності, страху та порожнечі. Соціальна самотність виникає через відсутність значущої дружби чи почуття спільності. Такі особи відчувають бажання та почуття соціальної маргіналізації [32].

Інтиміський підхід базується на припущенні, що людина прагне

підтримувати баланс між бажаним рівнем соціального контакту та досягнутим рівнем соціального контакту. В. Дерлега та С. Маргуліс вважають самотність нормальним переживанням у сучасних соціальних умовах. Дослідники вважають, що до самотності можуть призводити як внутрішні індивідуальні чинники, так і фактори середовища [32].

К. Рук та Л. Пепло виділили три аспекти самодіагностики самотності: емоційний, поведінковий та когнітивний. Емоційні характеристики часто незрозумілі, оскільки немає чіткого набору емоцій, пов'язаних із самотністю. Поведінковими аспектами самотності використовуються поведінкові маркери: низький рівень соціальної взаємодії, розрив відносин і т. д. Однак тільки когнітивні пояснення можуть служити основою для самодіагностики самотності, оскільки вони виникають з уявлення про певний тип суспільних відносин, яких зараз не існує [32].

Дослідник самотності Д. Едді зазначає, що переживання самотності пов'язане з відмінностями між трьома аспектами самосприйняття: актуальним самосприйняттям (дійсним Я), своїм ідеальним Я та сприйняттям того, як інші дивляться на нього чи неї (відображене Я). Вчений встановив, що суб'єктивне сприйняття є важливішим за об'єктивні характеристики соціальних взаємодій [32].

Л. Пепло, М. Міцелі та Б. Мораш досліджували зв'язок між самотністю та самооцінкою. Тому низька самооцінка може бути як причиною, так і наслідком самотності [32].

Американські дослідники Ш. Тейлор і Д. Сірс [32] підкреслювали, що самотність – це суб'єктивний дискомфорт, який відчуває людина, коли їй не вистачає певних важливих якостей у соціальних стосунках.

Ф. Фішер розглядав самотність як деструктивну форму самосприйняття. Самотні люди почуваються покинутими, забутими та непотрібними [32]. У цьому контексті вважається важливим допомогти самотнім зосередити свою увагу на зовнішньому світі та допомозі іншим.

Як підкреслював А. Адлер, людина може стати щасливою, лише

роблячи щасливими інших [3]. На відміну від своїх колег-психоаналітиків, Адлер вважав, що ті, хто шукає допомоги, повинні зосереджуватися не на внутрішніх конфліктах, а на проблемах у соціальному середовищі. Це головна риса заснованої ним «індивідуальної психології». Інші психоаналітичні теорії занадто егоцентричні. У багатьох інших психотерапевтичних моделях турбота про інших розглядається як щось, що суперечить людській природі і має бути нав'язане індивіду зовнішніми силами, які називаються «суспільством» [3].

М. Мід розумів самотність як особливий стан, що характеризується відсутністю дружби, віддаленістю від близьких і самотністю, коли людина не чекає підтримки від родичів, знайомих, друзів або коли переживає розлуку з близькими [3].

Екзистенціальний підхід (Б. Міюскович, К. Мустакас, І. Ялом) шукає корінь самотності в людській природі, тобто в особистості, ідентифікованій як постійно самотній. Самотність може стимулювати творчість людини і закласти основу для оновлення її особистості [11].

К. Мустакас розрізняє два типи самотності: реальну самотність і тривожну самотність. На його думку, справжня самотність може стати основою індивідуальної творчості та саморозуміння, тоді як тривожна самотність є перешкодою для особистісного зростання та психологічним механізмом захисту [11].

О. Ранк досліджував проблему самотності в контексті особистісного зростання. Він вказує на те, що процес зростання тісно пов'язаний з відділенням, з перетворенням в іншу істоту. Зростання передбачає автономію, персоналізацію, незалежність і самоконтроль, однак, ціною сепарації є ізоляції [12]. Водночас Л. Грімак стверджував, що для нормального розвитку тіла і розуму людині час від часу необхідно перебувати в повній самоті [25].

Н. Олейник вважає самотність єдиною і цілісною системою. Цілісність гарантується тим, що переживання усамітнення функціонує на основі

взаємодії когнітивного, афективного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів. Ці компоненти є елементами переживання самотності. Крім того, були визначені показники самотності, які можуть визначати процес самоактуалізації. До них відносяться: знижені показники когнітивного та мотиваційно-вольового компонентів та підвищені показники афективного та поведінкового компонентів структури переживання самотності [34; 35].

На думку М. Покровського самотність це складне почуття, яке має чотирьохвимірну структуру: космічну, культурну, соціальну та особистісну. Він вказував на те, що людині важко визначити суб'єктивне переживання. Визначення власної самотності є результатом тривалого когнітивного процесу, в якому людина розпізнає або приписує значення своєму особистісному переживанні та синтезує його в цілісну категорію чи концепцію [36].

Особливо яскраво і драматично висловився про власну самотність філософ М. Бердяєв: «Я відчував себе істотою, яка не прийшла з «цього світу» і не пристосована до «цього світу». Я не вважав себе кращим за інших людей, укорінених у світі, часом я думав, що я гірший за них. Я болісно відчував відчуженість кожного середовища, кожної групи, кожного напрямку, кожної партії. Я ніколи не погоджувався, щоб мене приписували до якоїсь категорії. Я почувався не в тонусі загальному стану людського життя. Це почуття відчуженості, яке іноді завдавало мені справжніх страждань, пробуджувалося в мені кожною зустріччю людей і кожною подією в житті. Багато речей у мені здаються мені дивними. Мене практично не було, навіть коли я був активним у житті. [36]

Бердяєв також підкреслював, що під час спілкування з іншими він відчував сильне почуття самотності і відчував дисгармонію між «я» і «не-я», що було його недоліком. На думку філософа, інтенсивні переживання самотності та туги не роблять людей щасливими [36].

А. Хараш вважає самотність універсальним фактом, який існує

об'єктивно, незалежно від того, усвідомлює це індивід чи ні. Самотність – це не особиста проблема, а нормальний стан людини, тоді як покинутість – це особиста проблема, як хвороба, яка руйнує існування, порушує природний хід речей і не дозволяє усвідомити самотність[46].

За О. Грановською, самотність – це внутрішнє переживання, специфічний стан свідомості, що характеризується інтимністю, закритістю та відсутністю щирих соціальних зв'язків і спілкування. Вона також розмежовує самотність, фізичну ізоляцію та творче усамітнення та стверджує, що самотність – це стан, який загалом сприймається суб'єктом негативно. Самотня людина відчуває дефіцит різноманітних соціальних зв'язків, що сприймається негативно та асоціюється зі стресовим синдромом [11].

В. Силяєва наголошує, що самотність – це важке емоційне переживання, пов'язане з руйнуванням глибоких сподівань особистості на реалізацію своїх можливостей, які є важливою складовою людського існування [44].

К. Гордєєва вважає самотність однією з найактуальніших психосоціальних проблем. Дослідниця вважає, що ступінь участі молоді в таких соціальних інститутах, як сім'я, школа, університет, армія, ЗМІ, політичні організації тощо, має значний вплив на формування особистості. Це, в свою чергу, визначає особливість переживання самотності молодими людьми [9].

Л. Колісник розглядає проблему самотності в період зрілої юності та підкреслює, що для більшості молодих людей характерна середня частота та інтенсивність переживання самотності, що проявляється в періодичному виникненні цього переживання. У цей період молодь переживає сімейну, соціальну та романтичну самотності. Проте яскраво виражена соціальна та романтична самотність [46].

За словами В. Лашук, переживання самотності в юнацькому віці стає частиною життя чи не кожного. Психологічна особливість виникнення

почуття самотності в молодих людей полягає в тому, що воно пов'язане з суб'єктивним переживанням важливих міжособистісних відносин, втратою дружніх або інтимних стосунків. Інші фактори, що впливають на частоту та інтенсивність почуття самотності, включають: особистісні якості; рівень розвитку навичок міжособистісної взаємодії; критичні життєві ситуації; погіршення фізичного або психічного здоров'я; ступінь адаптованості до економічних і соціокультурних змін способу життя [24].

За результатами дослідження Т. Сватенкової, 37,8% молодих людей переживають стан ізольованої самотності, який є найбільш небезпечним для самореалізації особистості. Для людей з цим типом самотності характерні збудливість, тривожність, демонстративний характер, егоїзм, схильність до підкорення і конфліктності [24].

М. Кандиба провела психологічний аналіз причин жіночої самотності. Так, причин жіночої самотності декілька: демографія; необхідність самостійного догляду за дітьми (як мати-одиначка); відсутність дітей; холод у стосунках; чоловік або дружина зловживають алкоголіком; чоловік і дружина мають різний рівень освіти і різні ціннісні орієнтації; досвід, отриманий в батьківському домі; комплекси, ідеали та амбіції, які заважають пошуку партнера чи створенню сім'ї [19].

Значний внесок у наукову розробку поняття «самітність» зробила С. Корчагіна. Зокрема, вона вважає, що самотність є окремим психологічним переживанням, яке визначається як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Дослідниця виявила форму конструктивної самотності. Однією з умов позитивного прояву самотності є психологічна стійкість, яка характеризується насамперед пластичністю, варіабельністю поведінки. Психологічна стійкість визначає здатність особистості змінювати себе, поєднуючи, з одного боку, залежність від ситуації, а з іншого – безпосередній вплив ситуації. Психологічна стійкість є важливою передумовою психічного здоров'я людини, а завдяки психологічній стабільності самотність може бути конструктивною [39].

Життєстійкість запускає процеси, які починають працювати самі по собі. Система установок і ставлення людини до світу поступово змінюється, щоб вона могла більш ефективно вирішувати проблеми, долати стрес та інші життєві труднощі [45].

У зв'язку з цим ми вважаємо, що необхідно культивувати підліткову життєздатність та її складові: інклюзію, контроль та прийняття ризику. Ці риси особистості можна розвинути за допомогою соціального та психологічного навчання.

Тому самотність можна розглядати і як конструктивне, і як деструктивне явище. Конструктивний зміст самотності полягає в її внеску у формування особистості людини. Результатом переживання самотності є стабілізація психофізичного стану, формування саморегуляції, розвиток самопізнання і творчості, самовдосконалення. Деструктивний характер самотності найчастіше виражається в нездатності контролювати свої психічні процеси і стани, в порушенні внутрішньої цілісності особистості і в руйнуванні психологічного захисного механізму [45].

Дослідження показали, що люди, які відчувають суб'єктивно негативні почуття самотності, як правило, страждають хронічними захворюваннями і скаржаться на погане самопочуття, зниження фізичних сил і депресивний настрій. У цьому випадку важливо знати, що є способи звернутися за відповідною психологічною допомогою. Усвідомлення самотності та способи її конструктивного використання відрізняються в різних людей. Для одних це усвідомлення може прийти швидко, для інших це займе багато часу і відбуватиметься поступово. Щоб вивести почуття самотності на рівень свідомості, потрібно докласти зусиль. Ця психологічна робота може супроводжуватися почуттям страху, провини та сорому. Це трудомісткий процес, і саме слово «самотність» рідко використовується в консультуванні, оскільки клієнт повинен визначити свій стан [40].

А. Грецов зауважив, що підлітки часто скаржаться на самотність. Це розглядається як болісний досвід ізоляції, невизначеності та жалюгідності.

Однак можна розуміти це й по-іншому: самотність — це спокійне й приємне усамітнення. Потреба в спілкуванні дуже важлива для підлітків, особливо хлопчиків. Вони хочуть проводити весь свій час у компанії, і якщо у них немає власної компанії, вони хочуть приєднатися до інших груп, щоб не бути самотніми. Тому в більшості випадків переживання самотності підлітків більше пов'язані з труднощами спілкування з однолітками, ніж з дорослими [42].

А. Грецов вважає, що до самотності можуть призвести такі риси особистості: відсутність комунікативних навичок, невміння залишатися на самоті, низька самооцінка, висока тривожність, невпевненість, сором'язливість, недовіра до інших [42].

Проаналізувавши існуючі дефініції поняття «самотності», ретельно дослідивши причини, походження та природу цього явища, С. Корчагіна запропонувала власне визначення цього поняття: «Самотність – це психічний стан людини, який відображає її особистість і суб'єктивний досвід нездатності або небажання отримати повну відповідь, прийняття та визнання з боку інших» [22].

Визначення переживання самотності містить такі положення:

1. Самотність – це психічний стан, що характеризується такими явищами. Найважливіші з них: інтенсивність переживання і його часові межі;

2. Ключовим фактором розуміння переживання самотності є його суб'єктивність. Суб'єктивна неможливість відчувати те, що, ймовірно, відчує після виходу зі стану самотності, як правило, обумовлена і визначає її природу. Іншими словами: зовнішні об'єктивні фактори, які можуть призвести до самотності, не є вирішальними. Так, навіть в ізоляції людина може не почуватися самотньою, але найгіршу форму цього стану вона може відчувати, коли вона повністю соціалізована, має сім'ю, роботу, дітей і друзів;

3. Щоб почуватися добре, людині потрібні визнання та прийняття з

боку оточуючих і самої себе. Якщо цього не відбувається, ймовірність переживання самотності зростає [29].

Насамкінець С. Корчагіна дійшла висновку, що більшість дослідників вважають, що стан самотності має негативне емоційне забарвлення: люди його бояться і соромляться [29].

Кожна людина відчуває себе самотньою на різних етапах свого життя. Однак людина може по-різному сприймати самотність залежно від своїх цінностей, віку та життєвого досвіду. Переживання самотності підлітками має свої особливості, оскільки вони почали стикатися з проблемами дорослого життя, але ще не мають дорослих ресурсів для вирішення цих проблем [28; 29].

Я. Башманівська визначає самотність як складний внутрішній і соціальний стан, що характеризується відходом індивіда від соціального процесу, значним зниженням соціальної активності, емоційною депресією, зменшенням або втратою соціальних взаємодій, відсутністю духовної спорідненості. Дослідниця розрізняє самотність, процес добровільного та тимчасового уникнення соціальних контактів на користь позитивної внутрішньої діяльності самопізнання та духовного розвитку, та усамітнення. Усамітнення виявляється позитивним чинником для самовдосконалення та розвитку особистості [3].

Самотність як самостійна проблема в українській психології досліджується мало. Однак сьогодні з'являються нові дослідження, спрямовані на розуміння природи самотності, її причин, типових проявів і впливу на людей.

1.2. Емоційна складова в розвитку особистості підлітка

Важливою частиною підліткового життя є переживання подій навколо них. У цьому віці людина як ніколи захоплена досвідом, пов'язаним з добротою, співчуттям і здатністю пожертвувати власними потребами заради

інших [31]. У «Словнику психолога-практика» переживання визначають як будь-який емоційно насичений стан і явище в дійсності, що безпосередньо присутні в свідомості суб'єкта і діють на нього як важлива подія в його житті [41].

Першим до проблеми переживання в рамках вітчизняної психології підійшов Л. Виготський. Переживання вчений розглядав як внутрішню реакцію дитини на той чи інший момент дійсності. Він пояснив, що характер і зміст переживань визначають вплив особливостей середовища на розвиток дитини. На думку Л. Виготського, віковий розвиток можна виразити як історію переживань, що формують особистість. Іншим важливим аспектом є розгляд переживання в контексті ідеї єдності афекту та інтелекту, з наголосом на зв'язку переживання з суперечливими ситуаціями, в яких відбувається історія особистості. Переживання слугують індикаторами різних періодів її історії [41].

С. Рубінштейн характеризував переживання як комплекс почуттів і ставлення людини до світу і, перш за все, до інших людей в живій і безпосередній формі. Переживання визначається життєвим змістом людини.

Для людей те, що для них важливо, стає переживанням. На думку С. Рубінштейна, коли ми говоримо про певне психічне явище, яке стало для людини переживанням, це говорить про те, що воно увійшло в індивідуальну історію особистості як важливий момент і відіграло в ній певну роль. Переживання в конкретному розумінні означає психічне явище, яке стало подією у внутрішньому житті індивіда [43].

Згідно з діяльнісною теорією О. Леонт'єва, феномен переживання є частиною особистісного сенсу [41].

Ф. Василюк вважає, що переживання – це особлива діяльність і робота, пов'язана з перебудовою психологічного світу, спрямована на встановлення відповідного смислового відношення між свідомістю та існуванням. Загальна мета таких заходів – підвищення обізнаності про життя. Дослідник також підкреслив, що людина вільна у своїх переживаннях з одного боку, проте відповідальна з іншого. Людина активно беруть участь у своєму переживанні,

вона може чинити опір, приймати його або навіть підтримувати [15].

В особливих критичних життєвих ситуаціях, коли неможливо жити як раніше і реалізовувати необхідні собі мотиви, бажання і цінності, у суб'єкта виникає потреба переживання. Такими критичними ситуаціями є криза, стрес, фрустрація та конфлікт [41].

Визнавці адаптаційного підходу (С. Бондирєва, Д. Колесов) визначають переживання як спроможність особистості витримувати психічне та фізичне напруження, необхідність для подолання проблемної ситуації [40].

Переживання з екзистенційної точки зору є перетином між зовнішнім і внутрішнім світом. Це основа, на яку людина може спиратися і долати обставини, формувати життя в конкретному світі, повному умов, можливостей і потреб. У цьому підході переживання трактується як контакт із життям, зіставлення пережитих ситуацій із власним життям [42].

Варто зазначити, що переживання є полімодальним або частково модальним і багатокомпонентним явищем, і осягнути його суть досить складно. Це може бути смуток, страх, гнів і горе одночасно, але не як окремі емоції. Переживання є більш глибокими психологічними феноменами, ніж сукупність індивідуальних емоцій [26].

Феноменологічна передумова переживання полягає в тому, що неможливо відбутися бажаним змінам, потребам, які необхідно задовольнити, досягти цілей, реалізувати цінності тощо. Ситуація вважається незворотною, неможливою, неминучою та нестерпною, через що підлітки відчують безпорадність і безнадійність. Навпаки, феноменологічною основою діяльності є відчуття можливості, надії, впевненості, усвідомлення, здійсненності та допустимості мінливих ситуацій. Переживання має динамічний характер і проявляється на всіх рівнях: когнітивному, емоційному, мотиваційному, фізичному, енергетичному. Переживання обов'язково включає почуття та емоції [26].

На основі аналізу різноманітних наукових теорій до процесу переживання Л. Фахрутдінова вважає, що переживання є психологічною категорією, яка

визначає самосвідомість та інтегрує буттєвість і субстанційність суб'єктивного світу людини, що виявляється в когнітивних, емоційних процесах суб'єкта. Переживання суб'єкта – це психічна діяльність, яка «обробляє» враження і перетворює їх в образи внутрішнього і зовнішнього світу. Результатом взаємодії переживання і рефлексії є феномен саморозвитку індивідуальної свідомості, через який реалізуються закладений природою свідомості розвиток [22].

Враження є незамінними елементами, тригерами, матеріалами досвіду. Враження – це когнітивний слід, який виникає, коли складне явище або кілька явищ впливають на людей через інтеграцію когнітивно-емоційних комплексів з когнітивним значенням і регулятивним потенціалом [22].

Людина не тільки переживає психічні стани і процеси, а й певним чином ставиться до них, оцінює, інтерпретує, намагається зрозуміти їх передумови і природу, змінює і спрямовує їх. Усе це утворює площину загального процесу переживання, яке називають «проектом розуміння переживання» [141].

Структуру переживання складають такі елементи: об'єкт переживання (пережиті обставини); предмет переживання (переживання особистості); переживання як процес (його динаміка) [22].

У процесі переживання Ф. Василюк виділяє три програми:

- 1) план безпосереднього переживання, на якому знаходиться чуттєвий досвід;
- 2) план способів і форм вираження переживання, в якому мають місце різні форми пояснення внутрішніх станів і процесів (простір вираження переживання – тіло, сновидіння, невербальні сигнали, дії, спілкування);
- 3) план усвідомлення – це форми і методи внутрішньої роботи переживання, яка полягає в пошуку сенсу минулих життєвих подій, а також у пошуку джерел сенсу, які просякнуті смыслом буття [22]. .

Процес переживання проходить такі етапи: 1) виникнення вражень, «первинних емоцій»; 2) поглиблення і виникнення почуття; 3) розуміння сенсу ситуації; 5) отримання особистої відповіді щодо змісту ситуації; 6) формування

своїх інструкцій на основі свого досвіду; 7) реагування на світ, дії та розвиток [22].

Емоційні переживання позитивно впливають на розвиток самосвідомості підлітків. Такі дослідники, як О. Бодальов, О. Ковальов, а також українські науковці А. Арет, С. Кириленко, В. Оржеховська, Т. Хілько та інші наголошують, що саме в підлітковому віці найбільше виникає можливість самовиховання. Стимулом у цій ситуації є усвідомлення суб'єктом власних вад і прагнення до змін.

Розвиток самосвідомості відбувається абсолютно спонтанно в цей період. При цьому уявлення про фізичне Я, про свій розум, про здібності, про характер, про інтегрованість формують когнітивний компонент «Я-концепції» підлітка. Це пов'язано з оціночним і поведінковим компонентами. Підлітку важливо знати, наскільки цінні його індивідуальні особливості. Їх значущість залежить від системи цінностей, що склалася під впливом сім'ї та однолітків [24].

На думку І. Кона, підліток рідко усвідомлює свої переживання, але уважно прислухається до себе. Тому американські психологи досліджували Я-концепцію школярів різних вікових груп: від 8 до 11 років, від 12 до 14 років і старше 15 років. З точки зору самосвідомості найважчим виявився період від 12 до 14 років. У цьому віці посилюється схильність до самоаналізу та егоцентризму, знижується стійкість Я-образу, знижується загальна самоповага. Крім того, підлітки частіше, ніж діти, вважають, що батьки, вчителі та однокласники про них погано думають. Слід зауважити, що дівчата цього віку більш схильні так думати [24].

У ситуаціях зовнішнього і внутрішнього дискомфорту відбувається фрустрація емоційної сфери, оскільки підліток реагує на ці ситуації негативними переживаннями, які можуть одночасно викликати тривожність і посилювати конфліктність [33].

Розвиток емоційної сфери людини – складний процес, зумовлений впливом зовнішніх і внутрішніх факторів. Емоції це результат суспільно-історичного розвитку. В онтогенезі розвиток емоцій виражається в

диференціації якостей емоцій, ускладненні об'єктів, що викликають емоційну реакцію, розвитку здатності до регуляції емоцій і їх зовнішнього прояву. Емоційний досвід людини змінюється і збагачується протягом її життя [18].

Існує кілька підходів до визначення хронологічних меж підліткового віку. За Л. Виготським, підлітковий вік припадає на період від 14 до 17 років, який супроводжується віковими кризами в 13 і 17 років [41]. Д. Ельконін визначав період підліткового віку як 11-15 років і розрізняв кризи 11-12 років і 15 років [305]. За Д. Фельдштейном, період підліткового віку охоплює 10-15 років [41]. І. Шаповаленко виділяє предпідліткову кризу (9-11 років), підлітковий вік (від 10-11 до 14-15 років), а також постпідліткову кризу, як перехід до юнацького віку (14-18 років) [41]. І. Кон стверджує, що перехід від дитинства до дорослого життя триває з 11-12 до 23-25 років. Цей період поділяється на три етапи: підлітковий, рання і пізня юність. Підлітковий вік охоплює період з 11–12 до 14–15 років [41].

Відповідно до періодизації Е. Еріксона, підлітковий вік відповідає п'ятому етапу індивідуального розвитку (12-20 років). Цей період дослідник розглядав як основний у розвитку психологічного та соціального благополуччя особистості [43].

У західній періодизації вік 12-13 років часто вважається новим етапом розвитку. Тому, за Ж. Піаже, ми переходимо від стадії конкретних операцій (від 7 до 11-12 років) до стадії логіко-формальних операцій (від 12 до 17 років) [43]. У періодизації З. Фрейда стадія генітального розвитку починається з 12 років [43]. З точки зору В. Ганзена, в 12-13 років мають місце системні зміни на морфологічному, психофізіологічному, соціально-психологічному та соціальному рівнях [43].

У нашому дослідженні ми притримувалися періодизації Л. Виготського та задіяли у дослідженні підлітків віком від 14 до 16 років.

Тому на сьогоднішній день немає єдиної точки зору щодо визначення часових рамок підліткового віку. Проте більшість дослідників сходяться на тому, що перехід до наступного етапу розвитку відбувається тоді, коли людина

успішно вирішує завдання підліткового віку.

Підлітковий вік часто супроводжується сильними внутрішніми переживаннями та емоційними проблемами. Для підлітків властиві раптові зміни настрою, вони чутливі до сприйняття своєї зовнішності та здібностей, а також до будь-якої критики на свою адресу. Згідно з дослідженнями М. Раттера серед 14-річних підлітків, близько половини з них часом відчувають себе настільки нещасними, що плачуть і хочуть полишити усе і всіх. Чверть опитаних сказали, що часто відчувають, що інші засуджують, зневажають або сміються над ними. Водночас підлітки цієї категорії набагато рідше відчувають себе нікчемними та депресивними. П'ята частина підлітків, які брали участь у цьому дослідженні, знецінюють те, що відбувається з ними, і вважають це менш важливим, ніж те, що відбувається з іншими. Іншими словами, їх переживання не такі значущі, як переживання інших. Приблизно кожен 12-й підліток зізнався, що час від часу мав суїцидальні думки. Однак такі ідеї лише іноді знаходили підтримку [41].

М. Раттер також зазначав, що підлітки схильні до соціальних фобій. Багато з них стають сором'язливими і дуже серйозно ставляться до своєї зовнішності та поведінки. Іноді це може викликати страх зустрітися з іншими людьми, відвідувати громадські місця чи спільне зібрання. Зазвичай такі переживання недостатньо сильні, щоб змінити соціальне життя підлітка, але в деяких випадках страх паралізує життя до такої міри, що дитина відмовляється від більшості форм групової діяльності. У цьому віці вперше може з'явитися страх відкритих і закритих місць. За словами дослідника, психологічні труднощі, періодичні емоційні та поведінкові розлади характерні для більшості дітей та підлітків. Це, у свою чергу, є невід'ємною частиною процесів розвитку [47].

Американський психолог Дж. Мастерсон досліджував, що тривожність і депресія є поширеними явищами в підлітковому середовищі. Тому «внутрішній дискомфорт» підлітка проявляється в страху насмішок, невдоволенні та заниженій самооцінці. Однак такі переживання тривають недовго, з одного

боку, вони завдають молоді великих страждань, а з іншого – часто залишаються непоміченими дорослими [38].

При цьому потреба в спілкуванні зростає настільки, що стає лейтмотивом для підлітків, навіть якщо не всі вони вміють спілкуватися. Через недостатню сформованість вольових і комунікативних якостей виникають різноманітні комунікативні бар'єри. Деякі підлітки не наважуються підходити і знайомитися першими з особами протилежної статі. Вони не вміють говорити, бо не вміють слухати інших: у цьому віці важливіше висловити свою думку. Інші погано передчувають настрій і стан співрозмовника, що ставить їх у неприємну ситуацію, якщо хтось говорить щось недоречне. У підлітків невдалі спроби зайнятися такими важливими видами діяльності, як спілкування, впливають на самооцінку та розвивають самовідторгнення через нездатність спілкуватися. Такий стан призводить до зменшення спроб спілкування, тобто до вимушеної ізоляції, яку вони переживають дуже болісно [38].

Специфічні психологічні особливості цього віку отримали назву «підлітковий комплекс». Такий комплекс включає психічні зміни, від нескінченного щастя до смутку і навпаки, а також прояв ряду емоційних реакцій [43].

Е. Еріксон досліджував, як різні соціально-емоційні переживання впливають на формування ідентичності в підлітковому та ранньому дорослому віці. Найважливіші питання, які задає собі молодь: «Хто я?» та «Як мені увійти у світ дорослих?». Оскільки американське та європейське демократичні суспільства пропонують молодим людям широкий спектр професійних, ідеологічних та соціальних можливостей, перед підлітками стоїть складне завдання вибору власного шляху в житті [47].

Сьогодні ще важче вирішити цю проблему в Україні, де відбуваються швидкі зміни на шляху до демократії. Сама демократія вимагає ідентичності, тому сучасні підлітки несуть велику відповідальність дізнатися, ким вони є та своє місце у світі дорослих. Проблема ідентичності ускладнюється швидкими соціальними змінами, які, у свою чергу, вимагають перегляду фундаментальних

цінностей і норм.

На думку Т. Вайта, для переходу від підліткового віку до дорослого необхідно вирішити вісім завдань. Отже, підліток повинен успішно вирішувати такі завдання: 1) досягнути емоційної зрілості; 2) досягнути соціальної зрілості; 3) визначити сексуальний інтерес і стосунки; 4) досягнути інтелектуальної зрілості; 5) розвивати вміння організовувати свій вільний час; 6) визначити власну життєву філософію; 7) географічне переміщення із батьківського дому та сім'ї (у структурі нуклеарної сім'ї) або встановлення успішних сімейних стосунків між батьками та дорослими дітьми (у структурі спільної сім'ї); 8) домогтися економічного розділення від батьківської сім'ї (для нуклеарної сімейної структури) або встановити успішні економічні стосунки між батьками та дорослими дітьми (для спільної сімейної структури) [48].

Філософ А. Арсен'єв говорив, що для розвитку особистості важливо допомогти підлітку відчувати «виключеність» із соціуму, оскільки самозанурення є необхідним етапом саморозвитку, який тісно пов'язаний із самоаналізом. Підлітки починають усвідомлювати внутрішні протиріччя та проблеми, коли пізнають власне «Я» [47].

Сучасні дослідження показують тісний зв'язок між очікуваннями оточення та рівнем домагань у підлітковому віці. А. Фомінова зазначає, що розуміння справжнього Я відбувається через аналіз своїх емоційних станів: які дії викликають почуття радості, а які – неприємні переживання.

На основі аналізу психологічних досліджень підліткового віку В. Кандиба виділив кілька категорій психічних станів, що характеризують підлітковий вік:

1. Внутрішній дискомфорт, дратівливість, труднощі зосередження та контролю над своїми діями. Воля ослаблена, емоції вийшли з-під контролю, а думки не стримані. У цьому стані підлітки під впливом ситуації можуть проявляти непристойну поведінку;

2. Стан невдоволення, ворожості та негативного ставлення до оточуючих. Це ставлення не було спрямоване на конкретні об'єкти, поведінку чи людей, а поширювалося майже на всіх, хто на той момент потрапляв у «поле»

підліткового життя. Ця ситуація ускладнила контакт з ним;

1. Стан, близький до агресії, злості, грубості. Тому можуть виникати конфлікти з однокласниками та вчителями;

1. Афективні реакції – суперечки, хамство, образи, недисциплінованість [47].

Проте для підлітків характерні також позитивні емоції та інші типи психологічних станів:

1. Стан гарного настрою, піднесеності, прихильності, емоційної активності, бажання спілкуватися;

2. Бурхлива радість в умовах досягнення бажаного: успіхів у навчальній і спортивній діяльності; отримувати новин про успіхи від друзів, колег, школи; перегляду улюблених фільмів; слухання музики тощо;

3. Прагнення до активної фізичної діяльності. Цим пояснюється інтерес і початок інтенсивних фізичних навантажень у підлітковому віці;

4. Стан інтелектуальної продуктивності часто супроводжується вольовим зусиллям[47].

Позитивні емоційні та інтелектуальні стани підлітків зазвичай не усвідомлюються, а зумовлені зовнішнім середовищем. У більшості випадків вольові стани мають внутрішні причини, пов'язані з ідеалами, цілями, процесами самосвідомості, бажанням тренувати волю. Варто зазначити, що психологічний стан, спричинений різними видами спілкування та діяльності, суттєво впливає на поведінку підлітків [47].

У підлітковому віці дуже важливим стає ставлення до своїх почуттів. Рефлексія почуттів дозволяє підліткам зрозуміти життєві ситуації, свою позицію, поставити цілі.

Ці аспекти поведінки протиставляються безпорадності, розгубленості та викликаній ними бездіяльності, безглуздій активності або девіантній поведінці (такій як агресія та аутоагресія). Загалом прагнення підлітків до прогресу має певну іміджеву стимуляцію. Для 25% респондентів – це ідеальні образи, тобто герої з фільмів і книг, ще для 25% – це спілкування з конкретними людьми, для

30% – це суворі соціальні вимоги дорослих, у тому числі покарання і догани для 20 % стимулюванням є внутрішній стан [47].

Для психічного розвитку підлітка характерно те, що він починає помічати не тільки суперечності в навколишньому світі, а й внутрішні суперечності у власному самоуявленні. Це проявляється як невдоволення собою і поєднання протилежних якостей, таких як сором'язливість і впевненість, скромність і недисциплінованість. У міру дорослішання змінюються характер і особливості соціальної поведінки підлітків, їх розуміння самого суспільства. У 12-13 років у них починає формуватися свідоме ставлення до оточуючих і навколишнього світу, зростає бажання виділитися і відігравати роль не тільки серед однолітків, а й серед дорослих. У 14-15 років підлітки прагнуть розвивати свої здібності та самовиражатися, що, у свою чергу, посилює потребу в самовизначенні та самореалізації [41].

Підлітки часто втрачають інтерес до певних дорослих, але в той же час дуже цікавляться світом дорослих. Характерною рисою цього періоду є пошук суспільно значущих справ, визнаних і оцінених суспільством. Беручи участь у таких заходах, підлітки можуть утвердити свій статус члена суспільства. Навпаки, дорослі мають два ставлення до підлітків: 1) відсутність турботи та поваги до підлітків як до самостійної особистості; 2) відсутність вирішення важливих питань, у яких можна проявити свою важливість для суспільства. Перше ставлення призводить до того, що молоді люди відходять у мікросоціум і стають ворожими до суспільства. Щодо другого ставлення, то школи, як офіційні організаційні інститути підліткового життя, лише встановлюють жорсткі системи в рамках виховного процесу і не дають можливості контакту з реальними справами суспільства [41].

Усвідомлення підлітком емоційної взаємодії зі світом у різних життєвих ситуаціях і вираження власної реакції на цей емоційний стан дозволяє розпізнати невизначеність емоційних переживань [41].

Тому підлітковий вік можна описати як період інтенсивних емоцій і переживань. Далі йде розвиток рефлексії, оскільки підлітки починають

досліджувати свій внутрішній світ, аналізувати власні стани, емоції та переживання. Часто це супроводжується їх болем, почуттям страждань і несправедливості, невпевненістю в собі, самотністю, усвідомленням своєї відмінності від інших. Варто зазначити, що цей стан є етапом розвитку особистості, на якому підлітки починають переживати навколишню дійсність і своє місце у світі, тим самим формуючи власний світогляд, системи цінностей і переконань.

1.3. Переживання самотності як особистісна характеристика підлітка

На перший погляд, здається, що проблема самотності стосується літніх людей. Але психологічні особливості та соціальні обставини вікової групи також можуть бути причиною самотності серед підлітків.

Підлітковий вік – онтогенетична фаза між дитинством і ранньою юністю. Він характеризується сильними якісними змінами, які зачіпають усі сфери розвитку, але відбуваються з різною швидкістю для кожної. Таким чином, асинхронний розвиток вважається міжособистісним і внутрішньо особистісним процесом. В. Колесов вважає, що підлітковий вік закладає основу для подальшого розвитку особистості. Ця вікова група є нестабільною, крихкою та більшою, ніж інші періоди, залежною від реальних умов середовища [43].

Р. Немов вважає, що підлітковий вік є найважчим з усіх дитячих років для формування особистості. Це також найвідповідальніший момент, оскільки саме тут закладаються соціальні норми (установки) і формується ставлення до себе та інших; стабілізуються риси особистості та основні форми міжособистісної поведінки. Основна мотивація в підлітковому віці пов'язана з позитивним прагненням до самовдосконалення. До них відносяться: самопізнання, самовираження та самоствердження, які, у свою чергу, є випробуванням для підлітків і приховують багато складних переживань, зокрема самотність [43]. Дослідник вважає, що самотність – це важкий психологічний стан, пов'язаний з поганим настроєм і неприємними

емоційними переживаннями.

Самотність пов'язана з переживаннями людини, яка суб'єктивно сприймає відсутність спілкування та позитивної близькості з іншими як шкідливу для себе. Надзвичайно самотні люди, як правило, дуже нещасливі та мають мало соціальних взаємодій. Однак можлива й інша ситуація, коли людина часто перебуває серед інших людей, але відчуває психічну ізоляваність від інших, тобто самотність [44].

Підлітки можуть приховувати свою самотність за маскою відстороненості, агресії, зухвалої поведінки тощо. Іноді вони почуваються самотніми, тому що відчувають себе несхожими на інших. Вони не можуть бути частиною групи. Є багато причин, чому це відбувається. Наприклад, підлітки ростуть в іншому середовищі: місті чи регіоні країни, тому переїзд на інше місце проживання може стати психологічним випробуванням.

Крім того, самотність, яку нав'язують підліткам інші через сварки чи відмову без їхньої добровільної згоди, також може призвести до сильного почуття ізоляції та депресивних станів.

Тому С. Салліван вважав, що втрата друзів через переїзд може призвести до самотності, депресії, дратівливості та злості. Для багатьох дітей і підлітків втрата друзів є нормальною і необхідною частиною розвитку. Але цей розрив також може призвести до серйозних криз у їхньому житті. Батьки часто недооцінюють значення цієї втрати. Самотність, пережита в дитинстві чи підлітковому віці, особливо важлива в подальшому житті, оскільки людина отримує знання через досвід самотності. Якщо підліток вірить, що він може подолати самотність, він, ймовірно, зможе легше уникнути цього чи подібного стану у віці від 20 до 40 років. Однак діти, які ототожнюють усамітнення із самотністю та відторгненням, можуть боятися самотності у дорослому віці [51].

Переживання самотності може бути викликane тим, що Е. Еріксон назвав кризою ідентичності. Багато підлітків страждають від типових для цього періоду конфліктів, з сильним відчуттям непотрібності, невдач і

жалюгідності. Вони відчувають дезадаптацію, деперсоналізацію, відчуження та іноді починають приймати «негативну» ідентичність – протилежну тій, яку представляють їхні батьки та однолітки. Однак невдача в досягненні особистої ідентичності не повинна бути постійним джерелом невдач у житті. Е. Еріксон підкреслював, що життя постійно змінюється. Ефективне вирішення проблем на одному етапі життя не гарантує, що ці проблеми не повторяться на наступних етапах або що нові рішення старих проблем не будуть знайдені. Пошуки Его-ідентичності – це боротьба «впродовж усього життя» [40].

І. Слободчиков досліджує переживання самотності як складову формування «Я-концепції» в підлітковому віці. Дослідник виявив, що підлітки дуже чутливі до позитивних коментарів інших. Ця оцінка часто є фактором, який має найбільший вплив на самооцінку, а отже, і на весь процес розвитку особистості. Підліток, відкинутий однолітками через незвичайну зовнішність, часто стає замкнутим, агресивним і дратівливим. У цих дітей самотність виникає через відчуття «непривабливості». Виявилось, що естетичні чинники відіграють важливу роль у формуванні «Я-концепції» і є одним із головних факторів, що впливають на позитивне ставлення підлітків до себе, а значить, є вирішальними в переживанні самотності [31].

Крім того, І. Слободчиков підкреслив, що усвідомлення самотності, тобто уявлення про переживання або відчуття самотності на раціональному рівні, виникає не завжди і безпосередньо пов'язане з рівнем особистісної зрілості. Молоді люди, які прагнуть досліджувати себе, довше та інтенсивніше переживають самотність [31].

Л. Журавльова підкреслила, що проблема самотності є особливо гострою підлітковому віці, оскільки саме в цей період дорослішання підлітки відкривають свій внутрішній світ, ідентифікують себе в суспільстві та обирають свій шлях у житті. Самотність у підлітків спричинена комплексом факторів, таких як соціальні, вікові та особистісні [18].

За даними Л. Журавльової, самотність є досить поширеним явищем

серед старших підлітків. Так, самотність у підлітків часто асоціюється з нестерпною нудьгою, що визначається їхніми потребами та особливостями розвитку в цей період. Водночас підлітки майже ніколи не впадають у відчай через переживання самотності. Вони долають це почуття і знаходять вихід і перспективу досягнення бажаної соціальної ролі [18].

М. Писаревська акцентує увагу на тому, що самотність у своїй найгострішій формі вперше проявляється саме в підлітковому віці, коли людина починає пошуки власної ідентичності та зв'язку з навколишнім світом. Тобто такий стан, перш за все, пов'язаний з розвитком рефлексії. Крім того, спілкування з батьками та важливими дорослими переформулюють як спілкування з однолітками, виносячи проблеми стосунків із ними на перший план. Ця проблема особливо болюча, коли підлітки не відчувають визнання та емоційного відгуку в спілкуванні з друзями та однокласниками, не задовольняється потреба в самоствердженні, що призводить до почуття самотності [5].

М. Писаревська проаналізувала різні підходи до розгляду проблеми підліткової самотності та виділила три основні підходи. Перший заперечує той факт, що цей стан є віковим. Згідно з другим баченням, підліткова самотність є по суті соціальним і поверхневим явищем. У цьому віці уособлення і відчуження розглядаються не як внутрішньо-особистісні психологічні процеси, а як специфічні характеристики життєвого ставлення підлітка [5]. Третя думка належить І. Кону. Він вважає, що підліткова самотність є невід'ємним і нормальним станом життя в цей період. Крім того, вчений підкреслює серйозність і навіть драматизм цього досвіду [31].

Досліджуючи особливості самотності в підлітковому віці, О. Соколова підкреслила: «Поверхнева самотність виявляється у 70% підлітків 14-15 років. З одного боку, це характеризується бажанням інтегруватися в групу, суспільство і світ, а з іншого боку, є страх втратити своє «Я», свою індивідуальність. Важливою тенденцією в підлітковому віці є зміщення фокусу спілкування з батьків та інших старших людей на

однолітків [16].

Отже, з одного боку, підліток хоче бути відкритим і бути в компанії людей, а з іншого боку відчуває потребу побути наодинці.

У дослідженні Л. Дементій та О. Коротєєвої переживання самотності в підлітковому віці зумовлене особистісними особливостями підлітків, проблемами у спілкуванні з однолітками та батьками, різкими змінами в житті підлітка [27].

Згідно з результатами дослідження О. Соколової, 28% підлітків переживають глибоке почуття самотності, і лише 2% респондентів відчували дуже глибоке почуття самотності. У цьому контексті дослідники припустили, що високий рівень самотності може виникнути, коли підлітки прагнуть ізоляції. Іншою причиною самотності підлітків є самоаналіз та самоприйняття, які затьмарюють спілкування з іншими. Іншою характерною рисою підліткового віку є посилення інтроспекції: самоаналізу; особливий інтерес до власних переживань; незадоволеність зовнішнім світом; Самозаглибленість, що проявляється в підлітковій замкнутості, прагненні до самоти, схильності віддаватися мріям, протиставлення себе іншим [27]. О. Соколова припускає, що 50% досліджуваних підлітків страждають на дисоціативну самотність, яка проявляється тривожністю, збудливістю та екстравертністю, а також протилежними тенденціями конфліктністю в міжособистісних стосунках, низькою емпатією, егоїзмом та покірністю. 31% підлітків відчувають інший тип самотності: дифузну самотність. Дифузна самотність проявляється в конфліктах у міжособистісних стосунках молодих людей. Нарешті, 19% підлітків відчувають почуття відчуженої самотності, характерне для найважчого психологічного стану. Це відчуття самотності може виникати в підлітків, коли вони не помічаються групою або самі її не помічають [27].

М. Миронець виділив декілька типів причин підліткової самотності: індивідуальні особливості, особливості підліткового віку, особливості підліткового мікросоціуму, характер сімейних стосунків, особливості

зростання, можливі кризові ситуації, а також характеристики макросередовища, тобто процес, який визначає політичне та соціально-економічне становище країни та світу [31].

В. Панок звернув увагу на те, що до інтернет-залежності та суїцидальної поведінки схильні підлітки з пасивним та інтровертним характером. Байдужість оточуючих до самотності підлітків може призвести їх до участі в незаконних або смертоносних місіях, які останнім часом стали популярними в Інтернеті [37].

О. Кірпіковим встановлено, що самотність у підлітковому віці проявляється по-різному. У підлітків самотність частіше є негативним явищем, яке проявляється в заниженій самооцінці, відчутті відсутності підтримки з боку значущих людей, обмеженнях у своїй активності. У рідкісних випадках, але більш конструктивними способами, підлітки можуть перетворити самотність на засіб особистісного розвитку, самопізнання та самовираження. Рідше, але більш конструктивно підлітків можуть перетворити самотність на засіб саморозвитку, самопізнання та самореалізації. Надавати підліткам своєчасну та цілеспрямовану підтримку з метою навчання їх рефлексивній та цілеспрямованій діяльності, сприяння конструктивному переживанню самотності, активному вирішенню проблем, спричинених самотністю, формуванню свідомої системи саморегуляції. Це, у свою чергу, сприяє розвитку навичок самостійності підлітків [37].

В. Мацута вважає, що самоспілкування є тим механізмом, який поєднує самотність і особистісний ріст. Самоспілкування – це особлива форма взаємодії людини з собою. Слід зазначити, що перешкоджати самоспілкуванню можуть страх саморозкриття, зустрічі з совістю, страх відповідальності та самотності [28].

Сучасні дослідники вважають, що феномен самотності має як негативний, так і позитивний вплив на людину. На думку А. Саліхової, Д. Леонтьєва та Є. Осіна, негативним аспектом самотності є хворобливе переживання відсутності близькості та розуміння. Дослідники називають

цю самотність соціальною самотністю.

Позитивні аспекти самотності передбачають можливість і здатність людини залишатися на самоті, що, в свою чергу, вважається важливою умовою особистісного зростання та творчої діяльності. Це усамітнення називається екзистенціалізмом [27].

С. Ішанов та Є. Осін підкреслювали, що здатність прийняти самотність як факт існування та продовжувати будувати своє життя та налагоджувати соціальні зв'язки залежить від зрілості особистісного існування. Нездатність і небажання прийняти самотність призводить до уникнення усамітнення. У результаті розвитку людина не перестає відчувати себе самотньою, а вчиться приймати самотність і знаходити в ній ресурси для особистісного зростання [27].

О. Саннікова, В. Бедан та Л. Гусак звертають увагу на таку рису особистості, як схильність до самотності та концептуалізують це явище. Ця риса передбачає активність та проявляється в афективній, когнітивній та поведінковій сферах. В емоційних ситуаціях люди з такою схильністю виявляють готовність реагувати переживанням самотності [27].

Дослідниця В. Бедан розрізняє афективний, когнітивний та конативно опосередкований типи самотності, в основі яких лежить домінування одного із компонентів схильності до переживання самотності. Крім того, через функціональні компоненти схильності до переживання самотності розкрито природу самотворчої, адаптивної та самодеструктивної форм самотності [4; 5].

К. Дальберг підкреслював зв'язок між приналежністю та самотністю. Так, людина відчуває, що належить лише тим, хто важливий у її житті. Відсутність цих людей пророкує настання самотності [13].

Дослідники Дж. Качіуппо та Л. Хоклі розробили модель самотності, згідно з якою соціальна ізоляція розглядається як небезпечна ситуація. Це сприйняття, у свою чергу, призводить до бажання вважати соціальне середовище загрозливим. Неусвідомлене відчуття соціальної загрози

призводить до упередженого ставлення до тих, хто не самотній. Самотні люди більш вороже сприймають світ і негативно оцінюють соціальні відносини. Негативні соціальні очікування, як правило, впливають на поведінку інших, таким чином підтверджуючи очікування самотньої людини. Це запускає механізм самоздійснюваного пророцтва: самотні люди активно віддаляються від потенційних соціальних партнерів, навіть якщо вважають, що виникнення соціальної дистанції не залежить від цих людей. Це створює замкнутий цикл самотності, який включає ворожість, страх і песимізм, викликає стрес, знижує самооцінку та активує нейробіологічні та поведінкові механізми, які мають негативний вплив на здоров'я [49].

Тому вітчизняні та зарубіжні дослідники вважають, що самотність є поширеним явищем у підлітковому та юнацькому віці. Крім того, самотність може викликати у підлітків сильні, неприємні почуття, яких вони хочуть уникнути.

Висновок до першого розділу

Шляхом теоретичного аналізу проблеми самотності в підлітковому віці розкриваються особливості розвитку емоційної сфери підлітків та психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці.

Підлітковий вік вважається періодом інтенсивних і емоційно складних внутрішніх переживань. Терміни «перехідність» і «кризовість» складають концептуальне ядро психології підлітка та визначають її проблематику. Переживання ситуацій, подій, стосунків і свого місця у світі є важливим для розвитку особистості підлітка. Переживання – це особлива психічна діяльність, пов'язана з перебудовою психологічного світу. Це сукупність емоцій, почуттів і ставлення людини до себе, світу та інших. Переживання є динамічними і відбуваються на всіх рівнях: когнітивному, емоційному, поведінковому, мотиваційному та фізичному.

Самотність вперше проявляється в підлітковому віці і сприймається як болісний досвід ізоляції, незахищеності та непотрібності. Існує три

основних шляхи вирішення проблеми самотності у підлітків. Перший заперечує той факт, що цей стан є віковим. Згідно з другим баченням, підліткова самотність є по суті соціальним і поверхневим явищем. Відповідно до третьої точки зору, самотність у підлітковому віці є нормальним станом життя в цей час, пов'язаним із серйозністю та драматизмом. Третій підхід вважається таким, який найкраще адаптується до соціальної ситуації розвитку підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Процедура, методи та методики дослідження

Проведено комплексний теоретичний аналіз проблеми дослідження, визначено завдання, мету та методи констатувального експерименту. Робочим поняттям самотності обрано визначення, запропоноване С. Корчагіною. Самотність – це психічний стан людини, який відображає її окремість і суб'єктивне переживання нездатності або небажання отримати адекватний відгук, прийняття та визнання з боку інших.

Перший етап наукової розвідки – це організаційний етап, який передбачає підготовку емпіричного дослідження з урахуванням усіх наявних ресурсів. Вибіркова сукупність складала 50 осіб. Вікова категорія випробовуваних становила 11-15 років, що відповідає межі молодший підлітковий вік та старший підлітковий вік. Цей інтервал цікавий з дослідницької точки зору також через значні психологічні та соціальні зміни. Кількісний склад вибірки дозволяє зберегти зовнішню валідність дослідження.

На основі аналізу теоретичних джерел було обрано низку валідних і надійних дослідницьких методик.

Методика «Схильність до самотності» дозволяє виявити загальну схильність до почуття самотності. Вона складається з 10 питань, на які необхідно відповісти «так» або «ні». Учасникам пропонується бланк з питаннями, і вони ставлять позначку «+» або «-» поруч з цифровим позначенням питання (Додаток А).

Діагностичний опитувальник «Визначення виду самотності» С. Г. Корчагіной дозволяє визначити конкретний вид самотності. Він має 4 шкали: дифузна, відчужена, дисоційована та невизначена самотність. Респондентам пропонується 30 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні» (Додаток Б).

Методика С. Бем – для діагностики маскулінності-фемінінності. Вона включає 60 питань, розділених на блоки по 20 питань, які визначають приналежність людини до одного із трьох типів психологічної статі: 1) психологічна чоловіча стать позначалась терміном «маскулінність» (маскулінний тип), куди відносили традиційні прояви чоловічих рис: активність, упевненість, цілеспрямованість, лідерство тощо; 2) психологічна жіноча стать позначалась терміном «фемінінність» (фемінінний тип), передбачала такі «жіночі» характеристики, як: пасивність, залежність, емоційність тощо; 3) психологічну стать, що гармонійно поєднує класичні «чоловічі» та «жіночі» прояви, С. Бем позначила як андрогінність. Зазначимо, що до цієї категорії відносились ті опитувані, які набрали високі показники як за шкалою маскулінності, так і за шкалою фемінінності (Додаток В).

Для аналізу отриманих даних за використаними методиками було використано комп'ютерний пакет статистичних програм SPSS for Windows (версія 13.0). Для незалежних вибірок був застосований непараметричний метод Манна-Уїтні, а також проведений кореляційний аналіз.

Другий етап дослідження зосереджений на зборі емпіричних даних. Діагностика проводилася офлайн і онлайн. Спротиву з боку дітей не спостерігалось, що можна пояснити постійними опитуваннями учнів практичним психологом даного навчального закладу, які включають актуальні на сьогодні методики профорієнтації та самовизначення. Тому респонденти мають достатній досвід виконання поставлених завдань.

Третій етап дослідження – це кількісна та якісна обробка даних, отриманих шляхом підрахунку балів за тестовими ключами, аналізу розподілу процентних показників та інтерпретації кореляційного аналізу.

Четвертий етап – формулювання висновків про гендерні особливості переживання самотності в підлітковому віці

2.2. Аналіз результатів за методикою «Схильність до самотності»

Аналіз результатів за методикою «Схильність до самотності», метою якої є виявлення загальної схильності досліджуваної особи до самотності, показав, що 21% учнів 9 класу виявляють незначну схильність до самотності, достатньо випадковості і зовнішніх ситуаційних факторів, щоб дійти до цього стану.

Тоді як 62% респондентів цього класу не відчують самотності, це відображає їх здатність успішно протистояти впливам навколишнього середовища, які сприяють цьому почуттю. Лише 17% дев'ятикласників отримали невпевнені результати. На підставі цих даних можна зробити висновок, що учні дев'ятих класів менш схильні до самотності. Системні слабкі ситуативні чинники, які відчують ці респонденти, не сприяють їхньому почуттю самотності. Ці підлітки вміють успішно протистояти цьому почуттю.

Дані, отримані в рамках діагностичної роботи з учнями 6 класу, суттєво відрізняються: 58% обстежених підлітків виявляють схильність до легкого розвитку почуття самотності, а 42% не виявляють такої схильності (Табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Розподіл підлітків у % за рівнем схильності до виникнення почуття самотності

Критерії	6 клас	9 клас
схильні	58	21
Не визначені	-	17
не схильні	42	62

Аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що стійкість підлітків до появи досліджуваного показника зростатиме залежно від рівня їхньої схильності до почуття самотності. Іншими словами, з часом діти підліткового віку набувають практичних навичок, пов'язаних із виникненням почуття самотності. Вони стають витривалішими до ситуаційних факторів, які призводять до самотності (Рис. 2.1.).

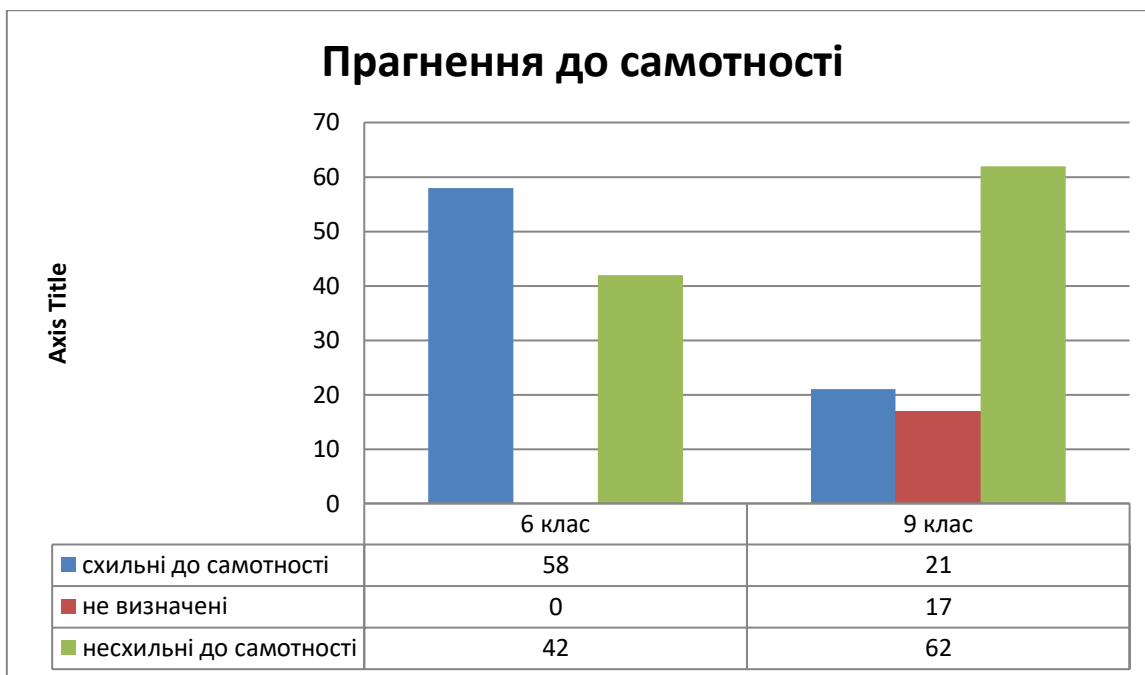


Рис. 2.1. Показники схильності до самотності за методикою «Схильність до самотності»

2.3. Аналіз результатів за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Корчагіної

Проаналізуємо результати, отримані за допомогою опитувальника визначення типу самотності, розробленого С. Корчагіною. Ця методика спрямована на виявлення основних типів самотності: дифузна самотність, відчужена самотність, дисоційована самотність, стан самотності (без визначення виду).

Проаналізуємо кожен тип самотності в двох досліджуваних класах. Зупинимося лише на високих показниках, оскільки вони дають нам підстави віднести почуття самотності підлітків до певної типології.

Тих респондентів, які не набрали достатньо високих балів за трьома основними типами, слід класифікувати як стан самотності (без визначення виду).

Для дифузної самотності характерна ідентифікація з оточуючими та групами, поступова втрата власного «Я». У дев'ятикласників високі показники

цієї самотності мають 17% учнів, середні – 79 %, низькі – 4 %. У шестикласників високий рівень за цим показником спостерігається у 15 % респондентів, середній рівень дифузної самотності виявлено у 58 % підлітків, а низький рівень простежується у 27 % дітей (Рис. 2.2.).

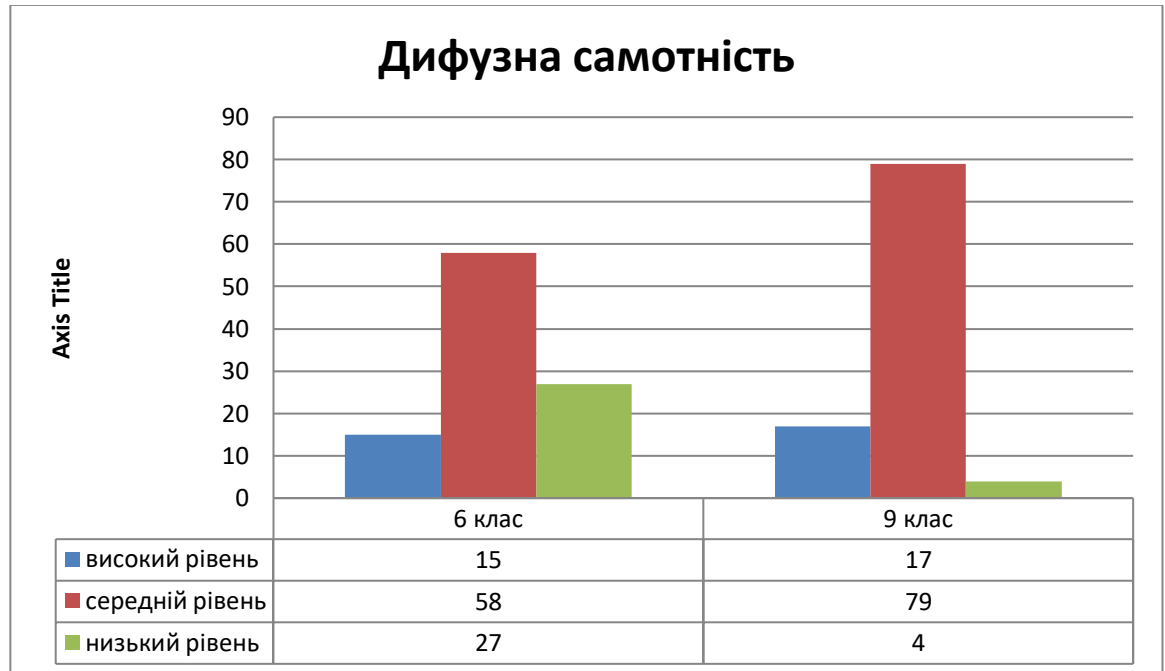


Рис. 2.2. Рівні дифузної самотності в досліджуваних підлітків

Отже, підлітки, які отримали високі результати за даним показником самотності в міжособистісних стосунках характеризується підозрілістю, більшою пристосованістю до конфліктів, емпатією, емотивністю характеру, тривожністю, хвилюванням і комунікативною спрямованістю. Це протиріччя пов'язане з тим, що підлітки ідентифікують себе з різними особистостями з різними особистісними характеристиками. Вони прагнуть спілкування з іншими, сподіваючись знайти в них підтвердження своєї ідентичності та стати частиною спільноти, щоб потім мати змогу виражати свою особистість без страху перед осудом. Але коли ситуація напружена, представники цього типу самотності повністю згодні з ідеями, принципами, мораллю та інтересами людей, з якими вони спілкуються, виявляють конформізм. Це відбувається через страх бути відкинутим. Респонденти, які мають середній рівень за цим типом самотності, демонструють риси особистості та характеру, описані вище, але менш чітко.

Таким чином, отримані дані дозволяють відзначити, що дифузна самотність більшою мірою притаманна учням 9 класу, ніж учням 6 класу. По-перше, це може бути пов'язано з віковими особливостями, наприклад, активацією процесу самоідентифікації з дорослими і сильними емоціями, пов'язаними з цим процесом. Підлітки звертають особливу увагу на відмінності між собою та іншими, особливо коли йдеться про важливих людей їхньої статі.

Відчужена самотність виражається у відчуженні від інших людей, норм, цінностей певної групи в цілому, усвідомленні цього стану та його обумовленості. Цей тип самотності на високому рівні спостерігається у 21 % дев'ятикласників та у 15 % шестикласників, середній рівень цього показника виявлено у 71 % учнів 9 класу і 69 % в учнів 6 класу, низький же рівень встановлено лише в 8 % дев'ятикласників і у 15 % шестикласників (Рис. 2.3.).

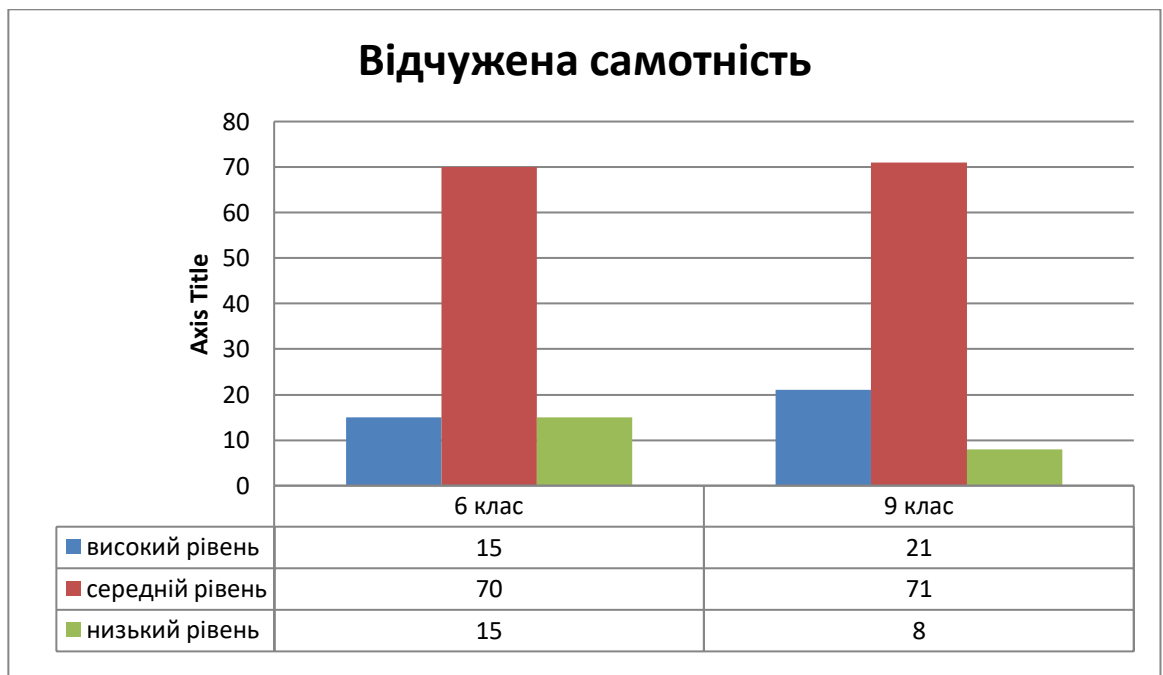


Рис. 2.3. Рівні відчуженої самотності в досліджуваних підлітків

У тих, хто має високі показники за цим типом самотності проявляється збудливість, тривога, слабка емпатія, конфронтація в конфліктах, виражена нездатність до співпраці та залежність у міжособистісних стосунках. Внаслідок переважання в особистості підлітків до сепарації спостерігається відчуження від оточуючих, загальних норм і цінностей у суспільстві та світі в цілому. Це може призвести до втрати значущих зв'язків і стосунків,

інтимності, конфіденційності спілкування та здатності формувати інтимні стосунки. Такі підлітки відчуваються покинутими та загубленими у світі. Усвідомлення неприйняття та нерозуміння з боку оточуючих часто призводить до переконання у власній нікчемності та відсутності інтересу до інших.

Дисоційована самотність виражається в первинній ідентифікації з оточуючими, з повним прийняттям і наслідуванням їх способу життя з подальшим сильним відчуженням. Слід зауважити, що високий рівень за цим показником виявлено у 17 % дев'ятикласників і у 19 % шестикласників. Середній рівень дисоційованої самотності спостерігається у 71 % респондентів 9 класу і 62 % респондентів 6 класу. Низький рівень властивий 12 % учням 9 класу і 19 % учнів 6 класу (Рис 2.4.).

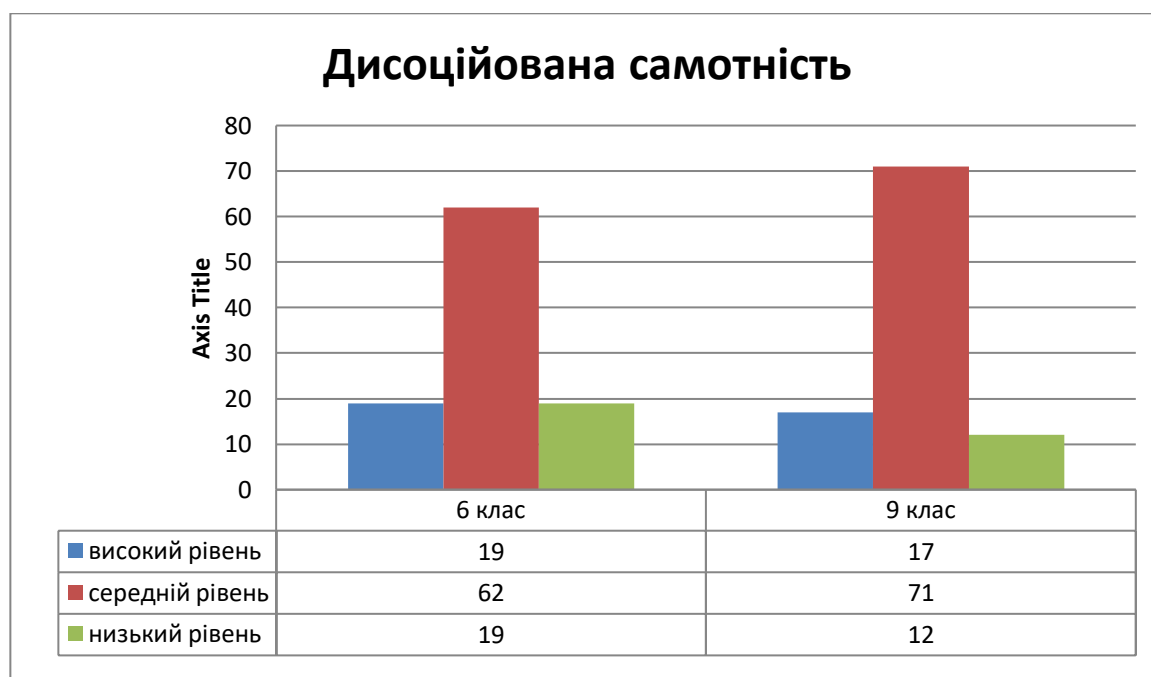


Рис. 2.4. Рівні дисоційованої самотності в досліджуваних підлітків

Підлітки, які отримали високі бали за дисоційованою самотністю проявляють поєднанням тривоги, гніву та демонстративного характеру, стійкості в конфліктах, особистій спрямованості, високу та низьку емпатію та егоїстичність. Учні спочатку ототожнюють себе з іншими, приймають їхній спосіб життя та наслідують їх. Потім, розуміючи, що це не ідеально, вони відходять від об'єкта ідентифікації, який відображає справжнє ставлення

підлітка до себе. Підлітки приймають одні сторони своєї особистості, а інші категорично відкидають. При цьому відчуття самотності гостре, усвідомлене і хворобливе.

Невизначений вид самотності був виявлений на високому рівні у 21 % учнів 9 класу і 19 % учнів 6 класу, середній рівень характерний для 58 % дев'ятикласників і 62 % шестикласників, низький рівень спостерігається у 21% досліджуваних учнів 9 класу і 19 % учнів 6 класу (Рис 2.5.).

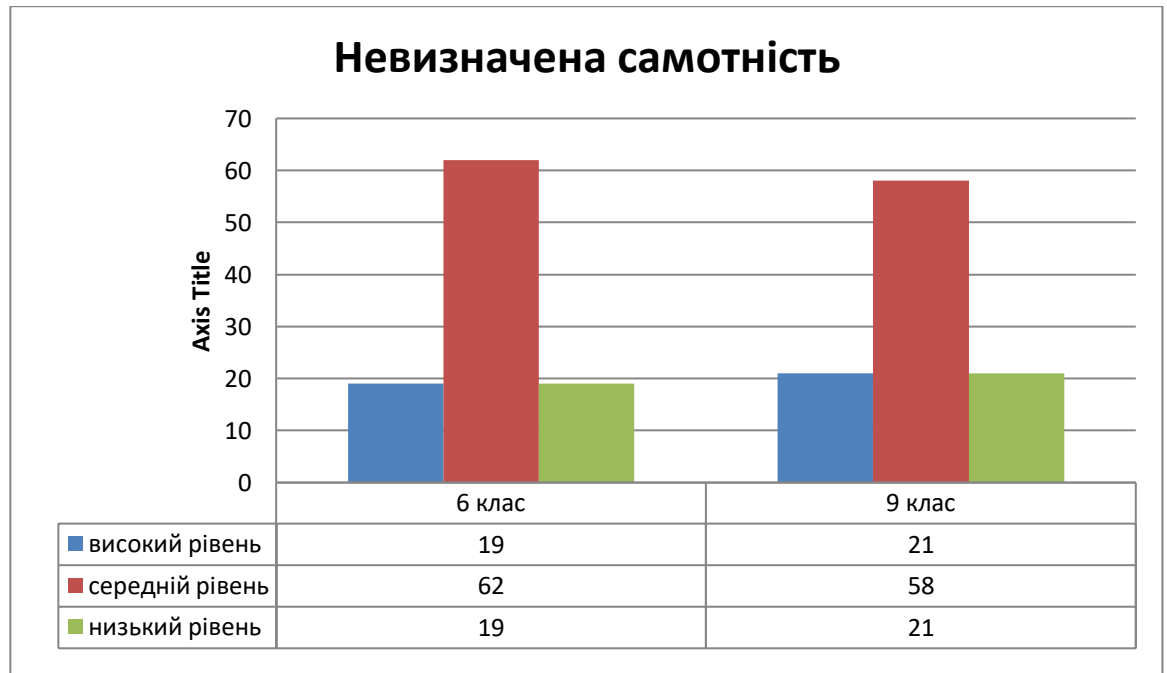


Рис. 2.5. Рівні невизначеної самотності в досліджуваних підлітків

Підлітки, які отримали високі бали за даним типом самотності, характеризуються переживанням психологічної ізоляції, власною індивідуальністю, яка особистісно визначається оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та ізоляції. Цю динамічну рівновагу можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості людини до соціальних впливів. Порівняно з іншими видами самотності, цей вид самотності є одним із позитивних проявів цього почуття, він дає можливість особистості підлітка розвиватися незалежно від негативного впливу суспільства, при цьому цей тип самотності не супроводжується неприємними відчуттями.

Тому можна припустити, що, зіткнувшись з неможливістю повної свободи пережити це почуття, підлітки в міру дорослішання вчаться

використовувати самотність і спрямовувати її в правильне русло.

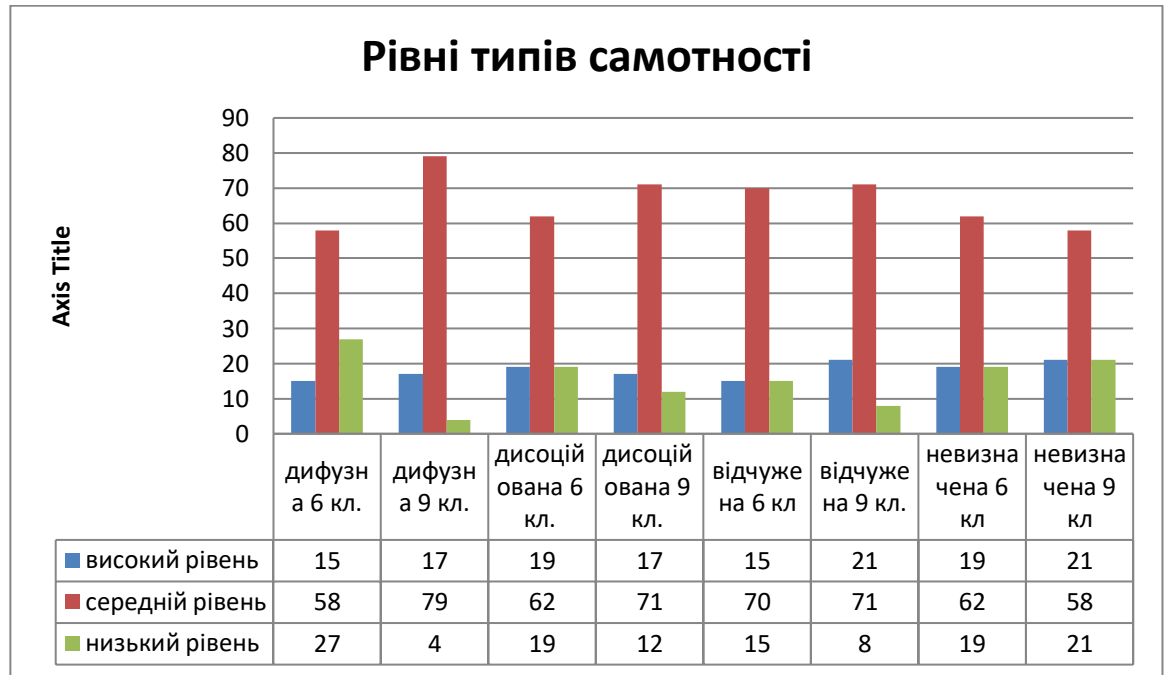


Рис 2.6. Рівні типів самотності за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Г. Корчагиної

Використавши U-критерій Манна-Уїтні було встановлено статистично достовірний характер відмінностей у двох групах 6 і 9 класів дифузної самотності ($M_{9-Г} = 8,13$; $M_{6-А} = 6,68$ при $p < 0,001$) та самотністю невизначеного типу ($M_{9-Г} = 8,71$; $M_{6-А} = 7,08$ при $p < 0,05$). Щодо інших типів самотності суттєвих відмінностей у двох групах не виявлено.

Узагальнюючи результати за методикою «Опитувальник для визначення виду самотності» С. Г. Корчагиної (Рис 2.6.), важливо акцентувати увагу на помітніші прояви самотності в різних групах. Наприклад, для підлітків 6-го класу найбільш характерними формами самотності є відчужена самотність і невизначена самотність, а для підлітків 9-го класу – невизначена самотність та дисоційована самотність. Значна кількість підлітків із високим рівнем невизначеної самотності в обох групах свідчить про процес раціоналізації цих почуттів і зміну мотивації отримання реальної вигоди. Як зазначалося раніше, відсоток підлітків, які відчувають цю специфічну форму самотності, зростає з віком.

2.4. Аналіз результатів за методикою «Маскулінності-фемінності» С. Бем

Аналіз результатів модифікованого опитувальника С. Бем, спрямованого на вивчення впливу соціальних стереотипів щодо образу чоловіків і жінок, дав змогу визначити маскулінну, фемінну чи андрогінну гендерну ідентичність досліджуваних підлітків.

Аналіз результатів за методикою С. Бем показав, що високі показники фемінності виявлено у 13 % дев'ятикласників і у 19 % шестикласників. Це означає, що вони дотримуються норм жіночої статевої ролі та демонструють поведінку, цінності та ставлення, характерні для жінок. Що стосується особистісних характеристик, то вони мають емоційність, м'якість, чуйність, комунікабельність, емпатію, практичність, вразливість, пасивність. Високі показники за цим критерієм також свідчать про переважання несвідомих рівнів саморегуляції та схильності до інтуїтивного сприйняття дійсності.

79 % респондентів 9 класу і 65 % респондентів 6 класу мають середні показники за критерієм фемінність, що свідчить про присутність в меншій мірі означених характеристик. Низький рівень прояву фемінності виявлено у 8 % дев'ятикласників і 15 % шестикласників. Для таких підлітків не характерні жіночі патерни поведінки, які пов'язані із статевою роллю (Рис. 2.7).

За критерієм маскулінності високі значення виявлено у 17% підлітків 9 класу та у 8 % підлітків 6 класу. Це вказує на високий рівень гендерних стереотипів, що свідчить про яскраво виражену статево приналежність цих учнів до чоловічої групи, прийняття та дотримання маскулінних норм у поведінці та формі самореалізації.

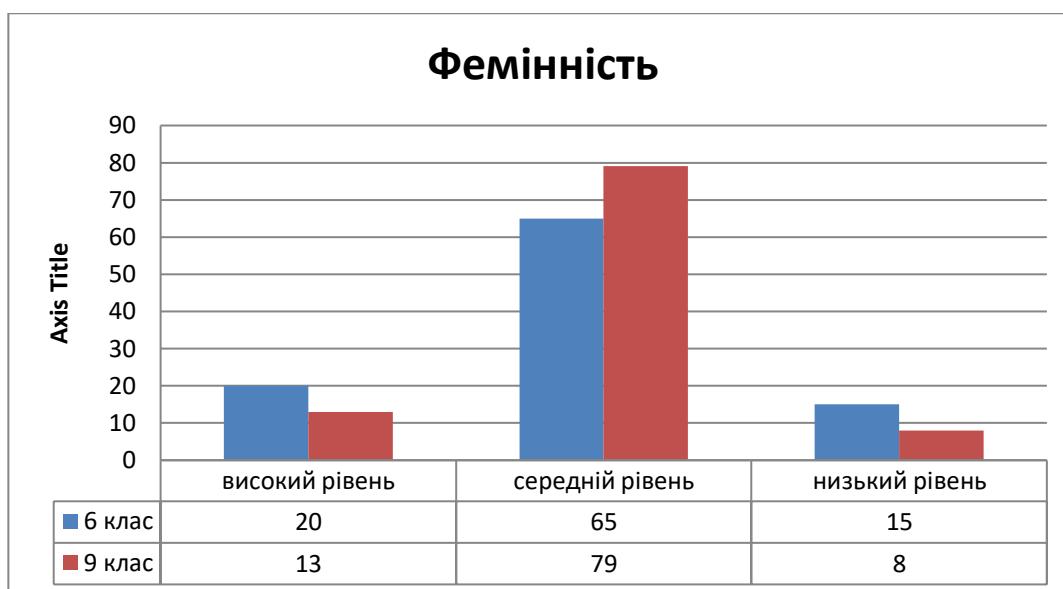


Рис. 2.7. Рівень прояву фемінності за методика «Маскуліність-фемінність» (С. Бем)

До типових чоловічих рис традиційно відносяться такі якості, як незалежність, наполегливість, домінування, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та інші. Внутрішній світ цих підлітків більш упорядкований і систематизований, ніж у підлітків з яскраво вираженим фемінним типом. Серед негативних властивостей, характерних для цих дітей, можна виділити жорстокість, авторитарність, агресивність і надмірний раціоналізм.

Середній рівень прояву цього критерію виявлено у 75 % дев'ятикласників і 81 % шестикласників. Властивості про які говорилось вище у них проявляються слабо виражені. Низький рівень мускуліності властивий 8 % учнів 9 класу і 11 % учнів 6 класу, це вказує на те, що ці учні мають низькі уявлення про чоловічу стать (Рис. 2.8.).

Для оцінки статистично значущих відмінностей у вираженості показників фемінності і маскуліності ми використали U-критерій Манна-Уїтні. Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп не було виявлено ($U_{\text{емп.}} = 277.5$ $U_{0.01} = 211.0$ $U_{0.05} = 247.0$ Приймається гіпотеза H_0).

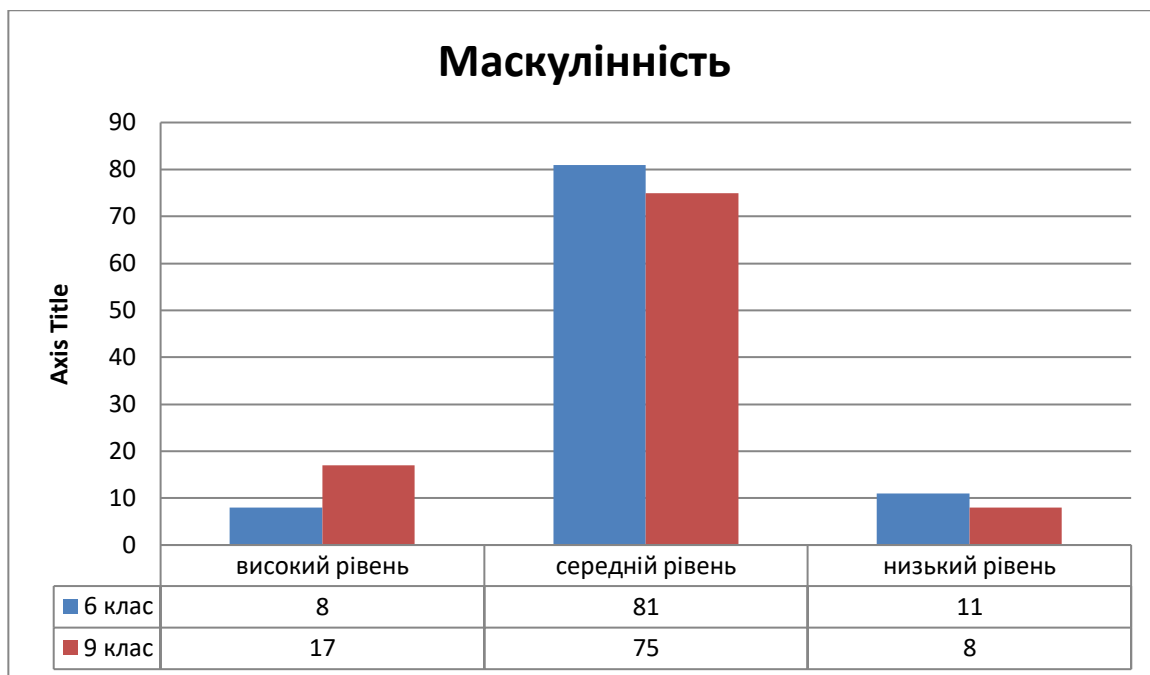


Рис. 2.8. Рівень прояву маскулінності за методика «Маскулінність-фемінність» (С. Бем)

Загалом отримані результати щодо рівня фемінності та маскулінності мають загальну схожість для представників підліткового віку, як показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Рівень прояву гендерних стереотипів (фемінності та маскулінності)
за методика «Маскулінність-фемінність» (С. Бем)**

Показник	Учні 6 класу (у%)			Учні 9 класу (у%)		
	Низ.	Сер.	Вис.	Низ.	Сер.	Вис.
Фемінність	15	65	20	8	79	13
Маскулінність	11	81	8	8	75	17

Дослідження показало, що фемінність більш виражена у шестикласників, ніж у дев'ятикласників, хоча дев'ятикласники загалом мають вищі бали. Ця ситуація може свідчити про динамічний характер процесу розвитку гендерних стереотипів з часом. Порівняно з учнями молодшого підліткового віку, учні старшого підліткового віку краще усвідомлювали свої гендерні образи жінки чи чоловіка, а також пов'язану з ними поведінку та особистісні риси.

Так, при аналізі даних, отриманих за допомогою методики, статистично

значуща різниця між молодшими та старшими підлітками виявлена лише за показниками дифузної самотності та невизначеної самотності. Такі результати можна пояснити зміною ставлення до почуття самотності та набуттям навичок використовувати його в своїх інтересах. На думку С. Корчагіної, згадані види самотності не є деструктивними, а, навпаки, необхідними в міру для нормального розвитку особистості підлітків.

Провівши кореляційний аналіз між гендерними особливостями та самотністю було встановлено (Табл.2.3.), що між досліджуваними показниками мало статистично значущих кореляцій. Це пов'язано з малим розміром вибірки. Однак розглянемо наявні результати.

Таблиця 2.3

Зв'язок між гендерними особливостями та показниками самотності

Показники гендерних детермінант та самотності	Соціостативна ідентичність		Фемінність		Маскуліність	
	9 кл	6 кл	9 кл	6 кл	9 кл	6 кл
1. Самотність	-0, 218	0, 096	0, 133	0, 288	-0, 036	-0, 167
2. Дифузна самотність	-0, 082	0, 119	0, 095	0, 510 **	0, 321	0, 088
3. Відчужуюча самотність	0, 332	-0, 312	0, 258	-0, 406 *	0, 059	-0, 261
4. Дисоційована самотність	0, 114	-0, 170	-0, 262	-0, 193	-0, 176	-0, 151
5. Невизначена самотність	-0, 049	-0, 263	0, 115	-0, 197	0, 259	-0, 055

*- $p < 0, 05$; **- $p < 0, 01$

Індекс самотності показує, що вона пов'язана лише з гендерними стереотипами, а саме з фемінністю. Висока оцінка за цим критерієм тісно пов'язана з високою оцінкою дифузної самотності (коефіцієнт кореляції $r = 0,510$). Тобто зі збільшенням рівня дифузної самотності зростає і фемінність, і навпаки, при зниженні одного показника зменшується інший. Використаний статистичний метод не дозволяє виявити причинно-наслідковий зв'язок між цими показниками, але встановлення їх кореляційного зв'язку призводить до гіпотез щодо гендерної обумовленості почуття самотності в підлітків. Крім

того, фемінність пов'язана з відчуженою самотністю (коефіцієнт кореляції $r = 0,406$), але меншою мірою ніж з дифузною. Зв'язок зворотний, тобто ті, хто має нижчий рівень фемінності, мають вищий рівень відчуженої самотності, і навпаки.

Узагальнюючи отримані результати, можна зробити висновок про часткове підтвердження гіпотези, згідно якої почуття самотності має гендерні особливості. Інші розглянуті критерії не дали статистично значущих кореляцій. Однак на основі емпіричного дослідження ми знайшли іншу закономірність: ступінь самотності в підлітків більше залежить від розглянутого онтогенетичного періоду, ніж від гендерних особливостей.

2.5. Соціально-психологічний тренінг з подолання негативних проявів переживання самотності.

Метою тренінгу є набуття необхідних навичок та розвиток умінь, які допоможуть підліткам уникнути та подолати негативні прояви самотності.

Поставлена мета виводить такі тренінгові завдання: 1) розвиток впевненості учасників у собі; 2) усвідомлення підлітками неефективності власних поведінкових стереотипів і установок у стосунках з іншими; 3) оволодіння та відпрацювання технік і навичок спілкування; 4) розвиток об'єктивної самооцінки; 5) формування стресостійкості; 6) здобування та практикування навичок впевненої поведінки; 7) оволодіння методами саморегуляції; 8) підвищення комфорту в умовах взаємодії;

Цільова аудиторія: тренінг розрахований на дітей віком від 12 до 16 років. У тренінгу можуть брати участь від 9 до 15 учасників одночасно.

Зміст програми: тренінг включає 14 занять тривалістю 1 годину 45 хвилин з 15-хвилинною перервою. Програма складається з чотирьох модулів, кожен з яких включає 3-4 заняття.

Розроблений тренінг є практичним інструментом, який дає змогу підліткам вивчати та практикувати знання, уміння та навички, необхідні для

життя.

Після завершення програми учасники можуть почуватися комфортніше в суспільстві, вирішувати проблеми, розпізнавати та керувати своїми емоціями, впевнено висловлюватись та вільно виражати свої почуття.

Важливим результатом тренінгу є розвиток рефлексії в учасників. З цією метою кожне заняття починається і закінчується колом-роздумом. Ми віримо, що здатність розуміти й аналізувати людські думки, почуття та переживання є важливим для особистісного розвитку підлітків. Типові проблеми, протиріччя та труднощі, з якими стикаються підлітки, неодноразово обговорюються в групових дискусіях.

Правила тренінгу:

- поважати один до одного;
- приходити своєчасно;
- бути «тут і зараз», включеним у процес;
- говорити по черзі;
- обговорювати проблему, а не людину;
- важливо не те, хто правий, а те що правильно;
- помилятися можна;
- якщо є тема, яку учасники не хочуть обговорювати, можна уникнути

дискусії.

Структура та зміст занять

Модуль 1. Дослідження свого внутрішнього світу і визначення своїх цінностей.

Мета: ознайомлення учасників з тренінговою роботою; створення довірливої атмосфери; учасники визначають власні цінності та окреслюють сфери особистого розвитку.

Заняття 1.1. Тема: «Вступ до тренінгової роботи».

Зміст заняття: Вступна промова тренера. Знайомство. Координаційне вивчення звернення («ти» або «ви»). Узгодження командних правил та методів

роботи. Обговорення з учасниками очікувань і проблем, пов'язаних з тренінгом. Рефлексивне коло. Повідомлення тренером домашнього завдання учасникам групи.

Заняття 1.2. Тема: «Хто я?».

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Розбір домашнього завдання. 1. Вправа «Колесо життя». Ця вправа дає змогу поглянути на себе трохи з іншого боку. Більш цілісно, звернути увагу на різні сфери життя та відкрити можливості для розвитку. 2. Вправа на активізацію «Вітер дме». Вправа дозволяє порухатися, підвищувати емоційний тонус, а також дізнаватися більше про членів групи та згуртуватися. 3. Вправа «Моє місце в світі». Мета вправи: підняття духу, життєвого тону, також вправа сприяє набуттю певних якостей: відчуття контролю над своїм життям, розуміння процесу зародження та кристалізації цілей у собі. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 1.3. Тема: «Цінності».

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Мої цінності» Ця вправа допомагає скласти список пріоритетних відчуттів та цінностей на даному етапі життя. Вправа на активізацію «Пральна машина, тостер, слон». Ця вправа сприяє кращій координації рухів, виробленню швидкої реакції, вчить бути спонтанними, співпрацювати при створенні однієї фігури Дискусія на тему: «Що таке цінності та для чого вони потрібні?». Робота у групах над створенням колажів на тему цінностей. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Модуль 2. Ефективна комунікація.

Мета: усвідомлення учасниками стереотипності своєї поведінки та неефективності своєї політики; аналіз проблеми підліткової самотності; практикування навичок спілкування та командної роботи.

Заняття 2.1. Тема: «Мистецтво домовлятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Будуємо місто». Вправа навчає співпраці та виховує терпіння один до одного. Вправа «Кішка – собака».

Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 2.2. Тема: «Гармонійні стосунки»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Діагностика стосунків». Інформаційне повідомлення на тему: «Рахунок стосунків». Вправа «Концентричні кола» Метою цієї вправи є розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та оточуючих. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 2.3. Тема: «Командний гравець»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Дискусія на тему: «Команда. Хто такий командний гравець?». Вправа «Олівці». Мета вправи полягає у навчанні навичкам взаємодії, вмінню працювати в парах та в групі. Гра «Alias». Гра допоможе розвивати мовлення та логічне мислення, а також навчить дітей співпрацювати й комунікувати один з одним. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Модуль 3. Впевненість у собі.

Мета: Формування позитивного самоствалення; розвиток впевненості у собі та стресостійкості.

Заняття 3.1. Тема: «Моя самооцінка»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Самооцінка якостей важливих для спілкування». Вправа дозволяє акцентувати увагу учасників на важливості володіння якостями та вміннями для здійснення ефективного спілкування. Вправа на активізацію «Моя супер сила» розвиває життєлюбство, віру в себе та свої сили, корисне мислення, ефективні дії та навички протидії стресу. Вправа «Я вмію». Вправа спрямована на розвиток самооцінки, демонструючи різноманітність і солідарність у групі. Завершальне коло для обговорення результатів заняття.

Заняття 3.2. Тема: «Висловлюю свої думки та почуття»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Способи сказати Ні». Вправа формує відповідальну поведінку, уміння сказати «ні», протистояти груповому тиску. Вправа на активізацію «Хендбол». Вправа «Я - повідомлення» вчить

підлітків висловлювати свої почуття без оцінок, невдоволення, образ. Завершальне коло обговорення.

Заняття 3.3. Тема: «Мій шлях – мій вибір»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Дискусія на тему: «Проактивність – реактивність». Вправа на активізацію «Броунівський рух». Вправа розрахована на невербальне спілкування, при цьому використовується тактильна чутливість, що істотно зближує членів групи. Інформаційне повідомлення на тему: «Особиста місія». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Тренер дає домашнє завдання для групи.

Заняття 3.4. Тема: «Стійкість до випробувань»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Лабіринт» сприяє проявам лідерським якостям. Вправа «Перешкоди» дозволяє опрацювати в ігровій формі можливості реакції на кризову ситуацію, поведінку в умовах невідомості. Вправа «Ресурси» спрямована на розвиток позитивного мислення. Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Модуль 4. Саморегуляція

Мета: розвиток вміння розпізнавати та розуміти значення фізичних відчуттів; оволодіння технікою релаксації; розвиток емоційних навичок (емпатія, управління та вираження емоцій, відповідальність за свої емоції); узагальнення досвіду, отриманого під час тренінгу.

Заняття 4.1. Тема: «Регуляція емоційних станів»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Інформаційне повідомлення на тему: «Підліток у світі емоцій та почуттів». Вправа «Емоції. Тіло. Розум» дозволяє відновити баланс між тілом та емоційною сферою. Вправа «Заземлення» спрямована на формування ресурсної навички зчитування (увага до відчуттів тіла, вміння перемикатися з неприємних відчуттів на більш комфортні, розрізняти сигнали тіла) і заземлення. Вправа «Дихання по квадрату». Вправа «Я реальний. Я ідеальний. Я поганий». Вправа «Мотивуюча фраза». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером

домашнього завдання для групи.

Заняття 4.2. Тема: «Вчимося розслаблятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Повне дихання йогів». Вправа «Кольорові звуки мого тіла». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 4.3. Тема: «Регуляція діяльності»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа «Визначення рівня адреналіну». Вправа «Визначення рівня адреналіну для різних видів діяльності». Дискусія на тему: «Можливі способи активізації/розслаблення, які можна використовувати у різних ситуаціях». Вправа «Райдуга». Завершальне коло для обговорення результатів заняття. Озвучення тренером домашнього завдання для групи.

Заняття 4.4. Тема: «Вчимося розслаблятися»

Зміст заняття: Рефлексивне коло. Вправа на активізацію. Бесіда учасників з тренером, відповіді тренера на запитання групи. Робота над створенням колажу «Дерево досягнень».

Узагальнення та обговорення результатів навчання.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження реалізовано з метою виявлення гендерних особливостей переживання самотності дітьми підліткового віку. Використано комплекс валідних і надійних діагностичних методик.

Дослідження показало, що самотність властива підліткам, незалежно від віку. Однак глибина почуття різна: шестикласники переживають його глибше, ніж дев'ятикласники. Загалом можна сказати, що підлітки не переживають самотності глибоко. Вони відчують дискомфорт, але це почуття ще не впливає на їх особистість і вибір міжособистісних стратегій.

Дослідження виявило, що шестикласники частіше почуваються самотніми, тому що для них це нове почуття, і вони ще не знають, як йому

протистояти. Навіть незначні ситуаційні фактори можуть сприяти його виникненню. Трохи інша ситуація у дев'ятикласників. Дев'ятикласники менш схильні до почуття самотності і вже знають способи успішної боротьби з цим почуттям.

Найпоширенішою формою самотності серед підлітків є невизначена самотність, коли зусилля підлітків спрямовані не на те, щоб подолати самотність, а на те, щоб використати її для особистого розвитку. Тест Манна-Уїтні виявив статистично значущі відмінності у розвитку дисоціативної самотності та невизначеної самотності між учнями 9-х та 6-х класів.

Дослідження показало, що фемінність більш виражена у шестикласників, ніж у дев'ятикласників, хоча дев'ятикласники загалом мають вищі бали. Ця ситуація може свідчити про динамічний характер процесу розвитку гендерних стереотипів з часом. Порівняно з учнями молодшого підліткового віку, учні старшого підліткового віку краще усвідомлювали свої гендерні образи жінки чи чоловіка, а також пов'язану з ними поведінку та особистісні риси.

Кореляційний аналіз між гендерними характеристиками та показниками самотності показав, що існує помірний і статистично значущий зв'язок лише для певного типу самотності та гендерних стереотипів (зокрема, фемінності), його наявність дозволяє нам стверджувати про зв'язок між гендерними характеристиками та самотністю в підлітковому віці. Але варто зауважити, що цей зв'язок не є вирішальним, але певним чином впливає на виникнення самотності. Однак на основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що самотність підлітків більше залежить від вікового розвитку, ніж від гендерних особливостей.

ВИСНОВКИ

У роботі узагальнено теоретичні та емпіричні результати дослідження гендерні особливості самотності підлітків та зроблено такі висновки.

1. Самотність – це психічний стан людини, що відображає переживання власної індивідуальності, суб'єктивну неможливість чи небажання пережити адекватну реакцію, прийняття та визнання себе іншими людьми. Переживання самотності може мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на людину. У більшості психологічних досліджень самотність розглядається як проблема. Переживання самотності вперше проявляється інтенсивно в підлітковому віці і може бути пов'язане з втратою самоповаги, самоспівчуттям, зниженням самооцінки та різними негативними емоційними станами.

У результаті теоретичного аналізу з'ясовано такі основні підходи до інтерпретації переживання самотності в підлітковому віці: переживання самотності є ситуативним і поверхневим явищем; це нормальний стан, може бути складним, але з часом проходить; є важким і болісним та може мати серйозні наслідки (поява глибокої самотності, залежності, суїциду); супроводжується сильними емоціями та почуттями, необхідними для особистісного зростання.

Тому переживання самотності є типовим для підліткового віку і вимагає внутрішньої роботи на когнітивному та емоційному рівні, а також впливає на поведінку. Водночас переживання самотності є важливим для підліткового віку та необхідним для його особистісного зростання.

2. Емпіричне дослідження реалізовано з метою виявлення гендерних особливостей переживання самотності дітьми підліткового віку. Використано комплекс валідних і надійних діагностичних методик.

Дослідження показало, що самотність властива підліткам, незалежно від віку. Однак глибина почуття різна: шестикласники переживають його глибше, ніж дев'ятикласники. Загалом можна сказати, що підлітки не переживають самотності глибоко. Вони відчують дискомфорт, але це почуття ще не

впливає на їх особистість і вибір міжособистісних стратегій.

Дослідження виявило, що шестикласники частіше почувуються самотніми, тому що для них це нове почуття, і вони ще не знають, як йому протистояти. Навіть незначні ситуаційні фактори можуть сприяти його виникненню. Трохи інша ситуація у дев'ятикласників. Дев'ятикласники менш схильні до почуття самотності і вже знають способи успішної боротьби з цим почуттям.

Найпоширенішою формою самотності серед підлітків є невизначена самотність, коли зусилля підлітків спрямовані не на те, щоб подолати самотність, а на те, щоб використати її для особистого розвитку. Тест Манна-Уїтні виявив статистично значущі відмінності у розвитку дисоціативної самотності та невизначеної самотності між учнями 9-х та 6-х класів.

Дослідження показало, що фемінність більш виражена у шестикласників, ніж у дев'ятикласників, хоча дев'ятикласники загалом мають вищі бали. Ця ситуація може свідчити про динамічний характер процесу розвитку гендерних стереотипів з часом. Порівняно з учнями молодшого підліткового віку, учні старшого підліткового віку краще усвідомлювали свої гендерні образи жінки чи чоловіка, а також пов'язану з ними поведінку та особистісні риси.

Гендерна ідентичність у підлітків знаходиться на середньому рівні розвитку. Це означає, що в них сформована свідомість про свою стать і вони демонструють гендерну поведінку в соціумі. Було встановлено, що в самотніх дівчат і хлопців є спільні та деякі відмінні ознаки в описах їх власного «Я», цей опис у багатьох випадках збігається з описом «самотнього дорослого», що свідчить про те, що самотні підлітки в певній мірі ідентифікують себе з дорослими.

Кореляційний аналіз між гендерними характеристиками та показниками самотності показав, що існує помірний і статистично значущий зв'язок лише для певного типу самотності та гендерних стереотипів (зокрема, фемінності), його наявність дозволяє нам стверджувати про зв'язок між гендерними характеристиками та самотністю в підлітковому віці. Але варто зауважити, що

цей зв'язок не є вирішальним, але певним чином впливає на виникнення самотності. Однак на основі проведеного емпіричного дослідження було встановлено, що самотність підлітків більше залежить від вікового розвитку, ніж від гендерних особливостей.

Нами розроблені ряд практичних рекомендацій, які допоможуть підліткам впоратися з почуттям самотності

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Відмінності та особливості різновидів самотності. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. / Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2014. Вип. 25. С. 33-45. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_25_5 (дата звернення: 11.12.2023).
2. Айвазян Л. Ю. Роль суб'єктивного відчуття самотності у формуванні самовідношення особистості. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*: зб. тез V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : Гнозис, 2012. С. 11–12.
3. Башманівська Я. В. Проблема самотності людини в соціально-філософському дискурсі ХХ століття. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Філософія. Соціологія. Політологія*. Дніпропетровськ, 2012. - Т. 20, вип. 22(2). - С. 12-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdufsp_2012_20_22\(2\)_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdufsp_2012_20_22(2)_5) (дата звернення: 03.02.2024).
4. Бедан В. Б. Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія*. Одеса, 2018. Т. 23, № 2 (48). С. 23 – 32.
5. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Сєверодонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30 – 41.
6. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 21 с.
7. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : Слово, 2011. 164 с.
8. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. Ялта, 2006. № 9. С. 202–212.
9. Гордєєва К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. *Вісник Глухівського національного*

педагогічного університету імені Олександра Довженка. Сер. : Педагогічні науки. 2016. Вип. 31. С. 174 – 182.

10. Грись А. М., Прокоф'єва О. О. Переживання цілісності «Я» як основа психічного здоров'я у підлітковому віці. *Врачебное дело*. Київ, 2017. №7. С. 136 – 139.

11. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Запоріж. нац. ун-т. Запоріжжя, 2012. № 1. С. 53-57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_10 (дата звернення: 03.11.2023).

12. Гусейнова Н. О. Механізми переживання самотності. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія* : зб. статей. Ялта, 2014. Вип. 45, ч. 4. С. 345-353. URL: <http://eKhSUIR.kspu.edu/handle/123456789/664> (дата звернення: 03.11.2023).

13. Дідула Х., Саноцька Н. Тотальність самотності сучасної людини як соціальна проблема *Гуманітарні та соціальні науки : матеріали II Міжнар. конф. молодих науковців HSS-2010, 25-27 листоп., 2010, Україна, Львів / М-во освіти і науки України, Нац. ун-т «Львівська політехніка»* ; [відп. за вип.: О. Л. Березко. Львів, 2010. С. 288-289.

14. Дячок О. В. Вплив задоволеності життям на переживання самотності у підлітковому віці. *Психологія і педагогіка: актуальні питання: зб. тез наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції*. Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2020. С. 124 – 128.

15. Дячок О. В. Психологічні аспекти сприйняття та переживання самотності підлітками. *Соціалізація і ресоціалізація особистості в умовах сучасного суспільства: зб. матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції* / за ред. О. І. Власової, Я. Г. Невідомої, Н. М. Дембицької. К.: «Віваріо», 2016. С. 44 – 46.

16. Дячок О. В. Психологічні особливості сприйняття та переживання

самотності підлітками. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* / за ред. Л. Ф. Бурлачука. К., 2017. № 1 (6) / 2 (7). С. 51–55.

17. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *Journal of Innovative Technologies in Social Science*. Warsaw, 2020. № 6 (27). С. 23 – 31.

18. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с

19. Кандиба М.О.. Психологічний аналіз причин жіночої самотності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 63-67. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_12 (дата звернення: 20.12.2024).

20. Кацавець Р. С. Психологія розвитку особистості . Навч. посіб. Київ: Алера, 2024. 152 с.

21. Кочарян А. С., Лисеная А. М. Психотерапевтичний контекст переживання. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2010. № 913 (44). С. 71-74.

22. Кочарян О. С., Лисеная А. М. Психологія переживання : учеб. пособ. Харьков : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2011. 240 с.

23. Крайніков Е. В. Психологія розвитку : словник-довідник. М-во освіти і науки України, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ: Арістей, 2004. 258 с.

24. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

25. Лубенець Н. В. Проблема самотності та криза людської суб'єктивності : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.04. Харків, 2005. 18 с.

26. Лэнгле А. Воплощенная экзистенция. Развитие, применение и концепты экзистенциального анализа : материалы для психотерапии, консультирования и коучинга. Харьков : Гуманитарный Центр, 2019. 462 с.

27. Львовичкіна О. В. Переживання самотності підлітками та його вплив на якість життя. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології*

Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Житомир, 2016. Т. VII : *Екологічна психологія*. Вип. 41. С. 211–219.

28. Львовичкіна О. В. Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка* / за ред. Л. Ф. Бурлачука. Київ, 2015. № 1 (3). С. 78–81.

29. Львовичкіна О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками. *Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження: Матеріали XVIII Міжнародної конференції молодих науковців* / за ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. К.: Логос, 2016. С. 111 – 113.

30. Львовичкіна О. В. Психологічні чинники самотності у підлітковому віці. *International Journal of Education & Development* / Заред. О. І. Власової. 2016. Вип. 1. С. 119–127.

31. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66–68.

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

33. Москаленко В. В. Соціалізація особистості : монографія. К.: Фенікс, 2013. 540 с.

34. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.

35. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Т.1. №1. С. 94 – 99.

36. Пагава О. В. Гносеологічні витоки та сучасний стан проблеми самотності в психології. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2011. № 2 (26). С. 82-90.

37. Панок В. Г. Мережева самотність і суїцидальні тенденції підлітків. *Небезпечні квести для дітей : профілактика залучення*. Київ: ТОВ «Агенство

Україна», 2017. С. 9-23.

38. Папуча М. В., Кричківська Т. Д. Особистість: розвиток, соціалізація, виховання. Ніжин : Редакційно-видавничий відділ НДПУ ім. М. Гоголя, 2001. 147 с.

39. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен *Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Психологія і педагогіка*. Острог, 2013. Вип. 23. С. 206-214. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_25 (дата звернення: 03.12.2023).

40. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. Хмельницький, 2013. № 2. С. 212-216. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43 (дата звернення: 03.03.2023).

41. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : монографія. Суми. Університетська книга. 2023. 473 с.

42. Радчук В. М. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. *Матеріали науково-практичної конференції «Європейська наука XXI века – 2009»*. 2009. Вип. 14. URL: http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm. (дата звернення 05.02.2024).

43. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.

44. Саннікова О. П., Бедан В. Б., Гусак Л. Є. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. 2018. № 5–6. С. 5 – 11.

45. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навч. посібник. Київ, 2009. 76 с.

46. Хамітов Н. В. Самотність як феномен людського буття : автореф. дис. ... д-ра філос. наук. 09.00.04. Київ, 1998. 34 с

47. Чайківська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори – 2016», 2016. 126 с.

48. Швалб Ю. М. Психологічні механізми соціалізації особистості в онтогенезі : монографія. Харків, 2020. 214 с.
49. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*. 2009. №13. P. 447–454.
50. Dahlberg K. The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2007. № 2. P. 195 – 207.
51. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton, 1953
52. The Erik Erikson Reader / ed. by H. Erikson, R. Coles. Norton and Company 2001. 514 p.

Методика «Схильність до самотності»

(дана методика є фрагментом тесту А. Е. Личко «Визначення акцентуацій характеру у підлітків»).

Інструкція При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставте на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Я вважаю, що кожна людина не повинна відриватися від колективу.
2. На самоті я відчуваю себе спокійніше.
3. Я не переношу самотності і завжди прагну бути серед людей.
4. Періодами мені краще серед людей, періодами віддаю перевагу самотність.
5. На самоті я сумую за людям. А серед людей швидко втомлююся і шукаю самотності.
6. У більшості випадків я хочу бути на людях, але іноді хочеться побути на самоті.
7. Я не боюся самотності.
8. Я боюся самотності, і тим не менше так виходить, що нерідко залишаюся на самоті.
9. Я люблю самотність.
10. Самотність я переношу легко, якщо тільки воно не пов'язане з неприємностями.

Обробка результатів За позитивні відповіді по п. 2, 7, 9 і за негативні відповіді по п. 1, 3, 8 респондент отримує по +3 бали; за позитивні відповіді по п. 4, 5, 6, 10 - по +1 балу; за позитивні відповіді по пп. 1, 3, 8 і за негативні відповіді по п. 2, 7, 9 - по -3 бали. Підраховується сума балів з урахуванням знака.

Висновки Чим більше позитивна сума балів, тим більше виражено у респондента прагнення до самотності. При негативній сумі балів таке прагнення у нього відсутнє.

Додаток Б

Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С. Г. Корчагіної

№	Питання	Варіанти відповідей	
		так	ні
	2	3	4
1	Чи думаєте Ви те, що ніхто не знає Вас по-справжньому?		
2	Чи відчуваєте Ви останнім часом недолік в дружньому спілкуванні?		
3	Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже-то турбуються про Вас?		
4	У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (легко справляється і без Вас)?		
5	Чи побоюєтесь Ви здатися нав'язливим зі своїми одкровеннями?		
6	Чи здається Вам, що Ваша смерть не принесе особливих страждань близьким і друзям?		
7	Чи є у Вашому житті люди, з якими Ви відчуваєте себе «своїм»?		
8	Чи буває так, що Ви відчуваєте протилежні почуття по відношенню до одного й того ж людини?		
9	Ваші почуття носять деколи екстремальний характер?		
10	Чи буває у Вас відчуття, що ви «не від світу цього», все у Вас не так, як у інших?		
11	Ви більше прагнете до своїх друзів, ніж вони до Вас?		
12	Чи вважаєте Ви, що більше віддаєте людям, ніж отримуєте від них?		
13	У Вас вистачає душевних сил істинно глибоко співпереживати іншій людині?		
14	Знаходите Ви час повною мірою висловити своє співпереживання страждаючому?		
15	Захоплює Чи Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про те що безповоротно зникло?		
16	Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?		
17	Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, помилку?		
18	Хотілося б Вам якось змінити себе?		
19	Чи вважаєте Ви за потрібне щось міняти в своєму житті?		
20	Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?		
21	Чи відчуваєте Ви переваженість поверхневими соціальними контактами?		
22	Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і в взагалі то - «чужий»?		
23	Ваш настрій, стан залежить від настрою, стану, поведінки інших людей?		
24	Вам подобається бути наодинці з собою?		
25	Коли Ви відчуваєте, що не подобається комусь, чи прагнете змінити про себе думку?		
1	2	3	4

26	Чи прагнете Ви до того, щоб все і завжди Вас правильно розуміли?		
27	Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28	Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29	Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?		
30	Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності (без визначення виду):

Дифузна		Відчужуюча		Дисоційована	
«+»	«-»	«+»	«-»	«+»	«-»
4	2	1	11	1	17
6	24	2	13	4	20
11	27	5	14	7	27
12		16	23	8	30
13		22	25	9	
14		24	26	10	
21		27	30	12	
23		29		15	
25				19	
26				28	

Додаток В

Методика «Маскулінність-фемінність» С. Бем

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

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

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

Текст опитувальника

Віра в себе	Швидкість у прийнятті рішень
Вміння поступатися	Співчутливість
Здатність змовчати	Щирість
Схильність захищати свої погляди	Самодостатність (покладатися лише на себе)
Життєрадісність	Здатність розрадити
Похмурість	Марнотратство
Незалежність	Владність
Сором’язливість	Тихий голос
Совісність	Привабливість
Атлетичність	Мужність
Ніжність	Теплота, сердечність
Театральність	Урочистість, важність
Напосідливість	Власна позиція
Запопадливість	М’якість
Успішність	Вміння товаришувати
Сильна особистість	Агресивність
Відданість	Довірливість
Непередбачуваність	Невисока результативність
Сила	Здатність вести за собою

Жіночність	Інфантильність
Надійність	Індивідуалізм
Аналітичність	Індивідуалізм
Вміння співчувати	Непримиренність до сварок
Ревнощі	Несистематичність
Здатність до лідерства	Дух змагання
Турбота про людей	Любов до дітей
Прямолінійність, правдивість	Тактовність
Схильність до ризику	Амбіційність
Розуміння інших	Спокій
Потайливість	Традиційність

