

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
факультет психології
кафедра соціальної психології

На правах рукопису

Дипломна робота

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: « Гендерні особливості переживання
самотності у підлітковому віці»

Виконала: студентка 2 курсу
Спеціальності 053 психологія
Настуняк Мар'яна Василівна

Керівник: кандидат психологічних
наук, доцент Чуйко О. М.
Рецензент: доктор психологічних наук,
професор Гоян І.М.

Івано – Франківськ
2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ
1.1 Основні психологічні підходи до вивчення поняття самотності особистості.....
1.2. Переживання самотності у підлітковому віці: психологічні особливості, причини виникнення.....
1.3 Теоретичний аналіз гендерних особливостей переживання самотності підлітками.....
Висновки до розділу 1.....
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ
2.1 Програма емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.....
2.2 Специфіка переживання самотності у підлітковому віці
2.3 Гендерні особливості переживання самотності підлітками.....
РОЗДІЛ 3 ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКІ ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ
3.1 Основні напрями психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність.....
3.2 Психологічні рекомендації щодо тренінгової форми роботи як ефективного засобу подолання самотності у підлітків з урахуванням гендерних особливостей.....
Висновки до розділу 3.....
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

ВСТУП

У період підліткового віку, коли ідентичність формується та соціальні взаємодії стають більш складними, питання переживання самотності виявляється особливо актуальним та важливим для розуміння психологічного розвитку молодого людини. Підлітковий вік є періодом інтенсивних емоційних, соціальних та психологічних змін, що можуть впливати на сприйняття та реакції на власну самотність. Переживання самотності підлітками має серйозні наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я, оскільки може викликати емоційний стрес, симптоми депресії та тривожності, ускладнює соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими, може впливати на навчальні досягнення та академічний успіх, призводить до ризикованої (девіантної) поведінки тощо.

Тому дослідження гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці є надзвичайно важливим, оскільки допоможе зрозуміти, специфіку переживання самотності в залежності від їхньої статі, а це допоможе у розробці спеціалізованих інтервенцій та програм, які краще враховуватимуть індивідуальні потреби та виклики, з якими зіштовхуються підлітки різних гендерних груп. Тобто розробити більш ефективні підходи до підтримки та психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність.

Самотність – це комплексне явище, яке можна тлумачити як проблему чи ресурс, залежно від контексту і сприйняття. З погляду проблеми, самотність виявляється відчуженням від суспільних процесів, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю, втратою або обмеженням соціальних зв'язків та відчуттям віддаленості від інших суб'єктів діяльності. Самотність як ресурс, то вона може виступати як засіб активізації самопізнання, рефлексії та творчості.

Проблема переживання самотності у підлітковому віці знайшла відображення у дослідженнях таких вчених: Г.Зілбурга, Г.Саллівана, Ф. Фромм-Рейхмана, Б. Мюсковича, К. Мустакаса, І. Ялома, М. Міцелі, Б.

Морома, Л. Пепло, К. Рука, Дж. Фландерса, К. Боумена, Ф. Слейтера, Д. Касіоппо, С. Касіоппо, Д. Фаулера, Н. Крістакіса, Л. Коломієць, У. Бека та Дж. Янг, С. Солодчук, М. Міцеллі, Б. Мораллі, В. Малімона, О. Лавренко тощо.

Дослідженням гендеру займалися такі дослідники як Р. Столлер, Дж. Скотт, Л. Заграй, М. Ткалич, А. Ширіфсом і Дж. Маккі, С. Бем, І. Гоян, О. Щотка, С. Боріс та Д. Перлмана, М. Віттенберг, Д. Нокс та інші.

Однак, недостатньо вивченим залишається питання гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: переживання самотності особистістю.

Предмет дослідження: гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці.

Мета дослідження: дослідити гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці та надати психологічні рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність, враховуючи гендерний аспект.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

2. Виокремити психодіагностичні критерії дослідження.

3. Дослідити специфіку переживання самотності у підлітковому віці.

4. Виокремити гендерні особливості переживання самотності підлітками.

5. Вивітлити рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність з урахуванням гендерного аспекту.

Для досягнення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження:** *теоретичні:* узагальнення, порівняння, класифікації та систематизації для впорядкування та узагальнення термінології, аналіз літератури; *емпіричні:* методи математичної статистики: методи описової статистики, t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Стандартизовані психологічні методики: татєво-рольовий опитувальник Сандри Бем, методика діагностики суб'єктивного відчуття

самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), опитувальник «Самотність» та опитувальник для визначення виду самотності, опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф, шкала тривожності (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»).

Структура роботи. Магістерська робота складається: з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи склав 115 сторінки, із яких – 94 основного тексту, 5 – списку використаних джерел, 18 – додатки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1 Основні психологічні підходи до вивчення поняття самотності особистості.

У сучасному світі, на тлі технологічного прогресу, соціальних змін та емоційного стресу, проблема самотності стає однією з ключових тем у психологічних дослідженнях. Спільність індивідів переживає значний розкол, зростання індивідуалізації та віддалення від традиційних спільнотних структур. Люди відчують втрату зв'язків, бажання приналежності та емоційної підтримки. У такому контексті феномен самотності стає актуальним об'єктом дослідження, оскільки він пронизує всі сфери нашого життя.

Зростаюча кількість людей, які відчують себе самотніми, породжує серйозні питання щодо психічного здоров'я та якості життя. Порушення соціального зв'язку може мати негативний вплив на емоційний стан, когнітивні функції та фізичне здоров'я. Розуміння причин та наслідків самотності стає важливою задачею для розвитку ефективних психологічних стратегій та підходів до підтримки індивідів.

У цьому контексті, вивчення основних психологічних підходів до самотності набуває стратегічного значення, оскільки воно дозволяє розкрити різні аспекти цього явища та визначити можливі напрями для підтримки. Розуміння та розкриття цього складного психологічного явища може служити ключем до подолання викликів, пов'язаних із самотністю, і покращення якості життя для індивідуумів у сучасному суспільстві.

Попри те, що феномен самотності зажди привертав увагу науковців, наразі не існує єдиної думки про те, що ж таке самотність.

У середньовічній філософії виникли перші концепції щодо феномену самотності, визначені розумінням Августина Блаженного. Згідно з його ідеями, гріховність та смертність людини самі по собі обумовлюють її відчуття

самотності перед обличчям Бога. Він вважав, що лише здійснюючи шлях до Бога, людина може подолати свій самотній стан. Ця тенденція виявилася і в епоху раннього протестантизму, де піддавалось сумніву значення спілкування між людьми, а підтримувалася ідея безпосереднього зв'язку з Богом. Б.Паскаль стверджував, що абсолютно самотня людина залишена в безглузді буття, де вона постійно стикається зі своєю самотністю.

Однак широке вивчення цього явища почалося лише в першій половині XIX століття, із розвитком філософських концепцій американських трансценденталістів, таких як Р.Емерсон, Д.Ріплі та Г.Торо. Вони стали першими, хто намагався розмежувати самотність як результат усамітнення від міського життя. Це необхідно для творчої діяльності з метою концентрації на внутрішніх духовних потенціях. Таким чином, бачимо, що вони розглядали принцип усамітнення як засіб самозахисту, що допомагає зберегти індивідуальність в умовах міської цивілізації.

Аналіз наукової літератури дозволяє підсумувати, що у філософії К.Маркса самотність тісно пов'язана із поняттям соціального відчуження. За його уявленням, сучасне суспільство, особливо в умовах капіталізму, породжує відчуття відокремлення та відчуження індивіда від себе та спільноти. Коли людина не може визначити своє власне місце в суспільстві, то виникає відчуття самотності, через відчуження від своєї сутності та від інших людей. Щодо уявлень Ф. Ніцше бачимо, що його концепція самотності виступає в контексті індивідуалізму та самовдосконалення. Ф.Ніцше розглядає самотність не як негативне явище, а як необхідну умову для особистісного розвитку. Він вважає, що лише в самотності людина може зосередитися на своїх внутрішніх потенціях, відкрити власну індивідуальність та реалізувати свої творчі можливості. Таким чином, для Ф. Ніцше самотність виступає як шлях до самовизначення, самовдосконалення та самоствердження, а не як відчуття відокремленості чи відчуження [1].

Я. Віннікот, висуває ідею, що навичка бути на самоті розвивається у дитини лише в контексті присутності іншого, особливо коли вона перебуває в

безпечному, перехідному просторі. Такий досвід створює основу для того, щоб у майбутньому людина відчувала комфорт у власній самотності. Науковець зазначає, що здатність спокійно переносити самотність виникає тільки тоді, коли особа усвідомлює свою цілісність і має довіру до матері. Тобто досвід перебування на самоті у присутності матері розвиває здатність до самостійності у подальшому житті.

На думку самотність, ізоляція та відчуженість є не лише випадковими або тимчасовими, але є стійкими та невід'ємними елементами сучасного життя. Під самотністю він розуміє не тільки відсутність фізичної близькості, але й внутрішнє психологічне становище, яке виникає внаслідок втрати зв'язку та розуміння між людьми.

Феномен самотності досліджується представниками різних наукових підходів, які дають цілісне уявлення про це явище. Це такі напрямки як: психоаналітичний, феноменологічний, когнітивний, гуманістичний, екзистенційний, системний, біхевіоральний та інші.

Представники психоаналітичного підходу в дослідженні феномену самотності в основному виходять з результатів своєї клінічної практики Г.Зілбург, Г.Салліван, Ф. Фромм-Рейхман розглядали феномени самотності та усамітнення. Г.Зілбург вважає самотність нездоланим постійним відчуттям самотності. На його думку самотність є відображенням характерних рис особистості. Г. Салліван розглядає самотність як наслідок впливу ранніх дитячих досвідів на особистісний розвиток. Ці впливи, в свою чергу, визначаються дефіцитом соціалізаційного досвіду.

Отже, представники психоаналітичного підходу розглядають як негативний феномен, патологічний стан, який виникає у результаті неадекватного задоволення потреби в людських контактах. Цей психічний стан супроводжується неприємними та гнітючими відчуттями.

Представники феноменологічного напрямку феномен самотності розглядають як люди сприймають, розуміють і відчують самотність, а також як цей досвід взаємодіє з їхнім сприйняттям світу та інших людей.

К. Роджерс розглядає концепцію самотності в контексті своєї теорії «Я-концепції» особистості. За його думкою, суспільство встановлює соціальні стандарти, які обмежують дії та формують моделі поведінки індивіда. Це породжує конфлікт між внутрішнім (істинним) «Я» та виявленнями цього «Я» у відносинах з іншими людьми. Переконавання, що істинне «Я» відхилено іншими, призводить до відчуття самотності. Таким чином, К. Роджерс пояснює самотність як вияв слабкої пристосованості особистості, який виникає з феноменологічних невідповідностей в уявленнях індивіда про власне «Я». Згідно з його концепцією, самотність виникає з внутрішніх конфліктів у сприйнятті власної особистості, відображаючи відчуження від істинних внутрішніх почуттів. Особливості самотньої особистості включають відчуття жалю та провини за минулим, обмежену здатність контролювати гнів та ускладнення встановлення міжособистісних відносин. Зміст досвіду самотності формується під впливом поточних обставин, тоді як корінь самотності полягає у внутрішніх аспектах самої особистості. Ця дисгармонія виникає з розриву між «Я-реальним» і «Я-бажаним», а також від того, як інші люди сприймають індивіда.

Цікаві дослідження самотності проводять представники екзистенціального напрямку, такі як Б. Миюскович, К. Мустакас і І. Ялом. Вони вивчають корені самотності в людській природі.

К. Мустакас розрізняє два види самотності:

- істинна самотність, яка може служити основою для творчості та самопізнання особистості. Вона виникає з конкретної реальності самотнього існування та може бути спричинена різними життєвими ситуаціями, такими як смерть, зміни в житті або трагедії, пережиті наодинці. Якщо людина може подолати свій страх самотності та вивчити позитивний бік цього стану.

- тривожна самотність, яка служить перешкодою в особистісному зростанні та функціонує як механізм психологічного захисту.

Отже, представники екзистенціального напрямку розглядають феномен самотності як продуктивний та творчий стан людини. Навіть при тому, що він визнає можливі хворобливі наслідки самотності, він оцінює її позитивно.

Цікавими є дослідження феномену самотності представників інтеракціоністського підходу, зокрема Р. Вейс. У своїх дослідженнях він розглядає самотність як не лише як функцію фактора ситуації, а й результат комбінованого впливу різних факторів ситуації та їх взаємодії. Він розглядає самотність як нормальну реакцію на різні ситуації та стани, а не як патологічний стан..

Науковець виділяє два основних типи самотності:

- соціальну, як відсутність значущих дружніх контактів, що призводить до відчуття туги та соціальної маргінальності;
- емоційну, яка виникає внаслідок відсутності тісної інтимної прихильності. При цьому людина може відчувати непокій, тривогу і порожнечу, подібну до почуттів, які переживає залишена дитина.

Отже, згідно інтеракціоністського підходу самотність – це складний продукт взаємодії соціальних та емоційних факторів в житті людини.

Когнітивісти, такі як М. Міцелі, Б. Мором, Л. Пепло, К. Рук та інші, розглядають самотність як конструкт свідомості. Основна ідея когнітивного підходу полягає в тому, що самотність підкреслює роль пізнання як посередника у зв'язку між обмеженою соціальністю та відчуттям самотності. Е. Пепло вказує на характерологічні та ситуативні фактори як причини самотності.

Отже, з погляду когнітивного підходу, самотність розглядається як результат сприйняття розриву між соціальними очікуваннями та фактичним рівнем соціальних взаємодій, де пізнання грає ключову роль у формуванні цього відчуття.

З позиції загальносистемного підходу, самотність сприймається як механізм зворотного зв'язку, орієнтований на збереження оптимального рівня соціальних контактів у житті індивіда. Погляд Дж. Фландерса на самотність

включає в себе амбівалентний підхід, розглядаючи його як потенційно патологічний стан, а водночас розцінюючи його як корисний механізм зворотного зв'язку, що сприяє саморозвитку та вихованню особистості в кінцевому підсумку. Цей дихотомічний підхід наголошує, що самотність може виконувати не тільки патологічну, але й позитивну функцію у формуванні та розвитку особистості, створюючи можливість для самопізнання та самовдосконалення.

В рамках соціологічного підходу, представленого К. Боуменом, Д. Рісменом та Ф. Слейтером, самотність трактується як нормативний і загальностатистичний показник, який відображає динаміку суспільних процесів.

Однією з останніх теорій, що стосується явища самотності, є еволюційна концепція, відома як «теорія інфекційної самотності», яку розробляють вчені, такі як Д. Касіоппо, С. Касіоппо, Д. Фаулер, Н. Крістакіс та інші. Згідно з цією теорією, самотність та соціальна ізоляція пов'язані з серйозними проблемами фізичного та психічного здоров'я, такими як серцевосудинні захворювання, високий кров'яний тиск, хвороба Альцгеймера, розлади особистості, депресія та інші. Дослідження Д. Касіоппо акцентують увагу на актуальності проблеми самотності, показуючи, що хронічна самотність може мати важливий вплив на рівень смертності.

Цікавою є інтегративна модель самотності В. Седлера і Т. Джонсона. Науковці пояснюють самотність як «болісне почуття, що періодично виникає в житті, підкреслює важливість внутрішнього світу особистості та його взаємодії з життєвим контекстом» [8,67].

Таким чином бачимо, що згідно інтегративної моделі самотність є не лише сприйняттям себе, а й результатом взаємодії з навколишнім світом та взаєминами.

Л.Коломієць під самотністю розуміє «складне психічне переживання, яке зачіпає глибини людської свідомості» [3,с. 9].

Наукові дослідження свідчать, що самотність та ізоляцію не варто ототожнювати, оскільки ці поняття мають відмінності в сприйнятті та характері. Самотність розглядається як внутрішній психічний феномен, що вказує на дисгармонію відносин із світом, собою та іншими, супроводжується стражданнями та кризами.

З іншого боку, ізоляція пов'язана з об'єктивними факторами, такими як фізична або просторова віддаленість від соціального оточення, і визначається як зовнішня обумовленість, а не внутрішня психічна сутність. Людина може бути ізольованою, не маючи фізичного контакту з оточуючими, але при цьому не відчувати самотності.

Розуміння різниці між цими поняттями є важливим для більш точного розуміння психічних та соціальних аспектів людського досвіду.

Самотність, як психічний феномен, може бути розглянута через кілька аспектів: почуття, процес, ставлення, життєва позиція і стан. Розглянемо кожен з цих аспектів:

- самотність як почуття виникає внаслідок переживання особистістю своєї відмінності від інших, породжуючи психологічний бар'єр у спілкуванні і відчуття неприйняття навколишніми. Часто це почуття пов'язане з усвідомленням обмежень у встановленні близьких стосунків;

- самотність, як процес, визначається поступовою втратою здатності сприймати та реалізовувати соціальні норми та цінності в життєвих ситуаціях, що призводить до втрати статусу суб'єкта соціального життя;

- самотність як ставлення виражається у неприйнятті світу як самоцілі та самоцінності, неінтеграції в соціальне оточення при аналізі взаємин з іншими;

- самотність як життєва позиція проявляється в усвідомленій відмові від підтримки близьких стосунків з різними категоріями людей і відчуженні від цінностей та ідеалів світу;

- самотність як стан виражається в переживанні втрати внутрішньої цілісності та гармонії зі світом, що може проявлятися в розриві між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування [1].

Самотність розглядається як складний психічний феномен, представлений різними аспектами, такими як почуття, процес, ставлення, життєва позиція і стан. Кожен з цих аспектів відображає різні вияви самотності, починаючи від відчуття відмінності та неприйняття в спілкуванні до втрати здатності реалізовувати соціальні норми і відчуття відмови від близьких стосунків. Розуміння цих аспектів дозволяє глибше вникнути в природу самотності і її вплив на людське життя.

У. Бек та Дж. Янг виокремлюють три основних типи самотності, а саме:

- хронічна самотність виникає, коли протягом тривалого періоду особа не може налагодити задовільні взаємини зі значущими для неї людьми;

- ситуативна самотність, зазвичай, виникає внаслідок стресових подій.

Після короткого періоду дистресу особа, що відчуває ситуативну самотність, з часом приймає свою втрату і частково або повністю подолає почуття самотності;

- тимчасова самотність характеризується короткочасними проявами почуття самотності, які повністю зникають та не залишають після себе слідів.

О. Лавренко розглядає виокремлює дві основні тенденції цього стану:

- позитивна самотність, також відома як усамітнення, яка є необхідним, продуктивним та творчим станом, який сприяє розвитку повноцінної та самодостатньої особистості;

- деструктивна самотність, яка визначається як негативний та руйнівний стан, що призводить до дезадаптації особистості й призводить до негативних відчуттів [25].

Отже, розрізняють позитивну та деструктивну самотність. Позитивна самотність сприяє розвитку і самовдосконаленню особистості, коли деструктивна самотність може вести до дезадаптації та негативних емоцій. Таке розуміння динаміки самотності дозволяє краще усвідомити різноманіття її виявлень і наслідків.

В. Малімон ідентифікує два варіанти самотності: явну і неявну. Явна самотність виникає, коли особа, бажаючи спілкування, опиняється у ситуації,

де немає можливості взаємодії з іншими. Напроти, неявна самотність є більш поширеною. Особа може перебувати в колі інших, взаємодіяти з ними, але водночас відчувати відчуженість і байдужість до оточуючих, яких можна легко замінити. Цей тип самотності виникає з відчуття, що ніхто не розуміє та не відчуває внутрішнього стану особи. Важливо підкреслити, що це відчуття самотності не обов'язково пов'язане з кількістю часу, яку людина проводить з іншими чи наодинці. Наприклад, багато людей можуть жити самотньо, але при цьому не відчувати себе так самотніми, як ті, хто постійно взаємодіє з іншими.

Вивчаючи самотність та усамітнення, В. Москаленко розглядає їх як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Згідно з його підходом, самотність виникає внаслідок незадоволення основною потребою людини в спілкуванні і прийнятті, тоді як усамітнення ґрунтується на бажанні бути унікальним і особливим. Якщо самотність пов'язана з основними, біологічними потребами людини, то усамітнення виникає через соціальні, набуті потреби.

Цікаву думку щодо самотності висловлює В. Турбан: «Близькість, яку вважають за панацею від самотності, на справді розсіює лише страх самотності, однак не її екзистенційну сутність». Дослідниця зазначає, що у будь-яких стосунках людина завжди лишається трохи самотньою, але при цьому ми можемо так розділяти наші стосунки з іншим, що «любов компенсує біль та жах ізоляції» [13, с. 98].

С. Солодчук вивчає явище самотності й розглядає його як потенційний ресурс для особистості. Вона визначає дві можливі позиції у сприйнятті самотності: як проблеми і як ресурсу (усамітнення). Позитивний аспект самотності-усамітнення виявляється у сприянні активізації самопізнання, рефлексії та творчості. Вона також вказує на взаємозв'язок між самотністю та самодостатністю особистості: людина, яка має високий рівень самодостатності, легше переносить самотність і вміло використовує її на свою користь [11].

Самотність представляє собою явище, яке охоплює різноманітні аспекти, включаючи психологічний стан, емоції, переживання та характеристики міжособистісних відносин. М. Міцеллі, Б. Мораллі та Л. Пепло підкреслюють взаємозв'язок самотності з самооцінкою, вказуючи на те, що сприйняття самотності може впливати на те, як людина оцінює саму себе. З іншого боку, погляд К. Роджерса підкреслює внутрішній аспект цього явища. Відчуття втрати зв'язку з власними емоціями і почуттями може призвести до відчуження від самого себе, створюючи внутрішню самотність.

Таким чином, самотність включає не лише зовнішні відносини, але й внутрішні переживання, і її розуміння потребує врахування психологічних, емоційних та міжособистісних аспектів. Стан самотності представляє собою специфічний спосіб внутрішнього сприйняття та є вираженою формою самосвідомості. Цей складний внутрішній та соціальний стан виявляється через відчуження від суспільних процесів, значне зниження соціальної активності, емоційну пригніченість, втрату або обмеження соціальних зв'язків та відчуття віддаленості від інших суб'єктів діяльності.

Самотність є невід'ємною частиною життя людини. Однак у певних періодах життя воно переживається особливо гостро. Згідно з темою нашого дослідження, ми докладніше розглянемо особливості переживання самотності серед підлітків у наступних розділах.

Отже, самотність – це комплексне явище, яке можна тлумачити як проблему чи ресурс, залежно від контексту і сприйняття. З погляду проблеми, самотність виявляється відчуженням від суспільних процесів, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю, втратою або обмеженням соціальних зв'язків та відчуттям віддаленості від інших суб'єктів діяльності. У цьому контексті, самотність може бути спричиненою індивідуалістичним способом життя та відчуженістю від соціуму.

З іншого боку, якщо розглядати самотність як ресурс, то вона може виступати як засіб активізації самопізнання, рефлексії та творчості. Самодостатність особистості в цьому випадку дозволяє переносити самотність

легше та використовувати її для свого благополуччя. Поняття «самотність» включає в себе різні аспекти, які можуть розглядатися як проблема чи ресурс, залежно від того, як це впливає на особистість та її сприйняття самотності у конкретному контексті.

1.2 Переживання самотності у підлітковому віці: психологічні особливості, причини виникнення

У період підліткового віку, коли ідентичність формується та соціальні взаємодії стають більш складними, питання переживання самотності виявляється особливо актуальним та важливим для розуміння психологічного розвитку молодої людини. Підлітковий вік є періодом інтенсивних емоційних, соціальних та психологічних змін, що можуть впливати на сприйняття та реакції на власну самотність.

Підлітковий вік, що охоплює період приблизно від 10-12 до 14-16 років. Період підліткового віку, розташований між дитинством і ранньою юністю, є періодом різких та якісного змін, які впливають на всі аспекти розвитку підлітка. Ці зміни, відзначаються асинхронним розвитком, тобто індивідуальним процесом, що відбувається як між особами, так і усередині кожної окремої особистості. Важливість підліткового віку полягає в тому, що саме туткладаються основи подальшого формування особистості. Ці зміни є складними і суперечливими, часто пов'язаними із раптовим розривом з попередніми інтересами, стосунками і діяльністю дитини.

У цей період відбувається стрибкоподібний розвиток, який часто викликає несподівані суб'єктивні труднощі для підлітків. Змінюється самооцінка, настрої, розсіюються інтереси та цінності. Виховання підлітків також стає складнішим, оскільки вони виражають опір та протест, проявляючи себе у впертості, хамстві, грубості та інших негативних формах. С.Холл підкреслив парадоксальність та амбівалентність підліткового віку. [49, с. 46].

Протягом підліткового періоду відбуваються фізичні, психічні і соціальні зміни. У психоаналізі наголошується на процесі статевого дозрівання та формування ідентичності, когнітивні теорії приділяють увагу розвитку розумових здібностей, а діяльнісний підхід акцентує увагу на змінах у провідній діяльності. Р. Павелківим, вважає, що цей етап визначається як ключовий для формування самосвідомості особистості, що виявляється у

свідомому підпорядкуванні своєї поведінки моральним принципам. Тобто, важливим аспектом цього періоду є розвиток самосвідомості та становлення відносно автономних моральних поглядів і переконань [26, с.45].

Важливо відзначити, що підлітковий вік є періодом, коли відбувається втрата статусу дитини, хоча зберігаються нереалістичні уявлення про привілеї та статус дорослих. На цьому етапі школа залишається основним соціальним середовищем, яке сприяє структуризації діяльності підлітка та підтримує соціально прийнятну поведінку. Однак багато підлітків не мають достатніх навичок для самостійного та творчого вирішення своїх проблем. Вона впливає на формування особистості, емоційну сферу і поведінку підлітка. [21, с. 56].

У підлітковому віці спостерігається формування нових психологічних аспектів, таких як почуття дорослості та потреба в самоствердженні. Цей період є особливо чутливим для розвитку самосвідомості підлітка, що призводить до зацікавлення власною особистістю, її якостями та потребою в оцінці та порівнянні з іншими. З розвитком самосвідомості зростає і вимоги до себе, усвідомлюється нове становище серед ровесників і старших, що породжує прагнення до самовиховання[18].

Підлітковий вік, відповідно до концепції Ж. Піаже представляє собою період останньої фундаментальної децентрації, коли особа відокремлюється від конкретної прив'язаності до об'єктів сприйняття і починає розглядати світ як об'єкт, який можна змінити. За словами Ж. Піаже, у цьому віці закінчується формування особистості і визначається програма життя. Перемагаючи труднощі в реалізації життєвих планів та програм, підлітки поступово входять у процес соціалізації.

Згідно із концепцією Ст. Холла [14], підлітковий вік можна описати як кризу самосвідомості, яку подолавши, особа набуває «відчуття індивідуальності».

Існують три рівні важливих соціальних ролей для особи:

- рівень міжособистісної взаємодії. Цей рівень передбачає необхідність розуміння та визнання соціальним оточенням. Він виявляється в пошуку і

знаходженні істинного друга, що свідчить про важливість підтримки та розуміння в особистих взаємодіях.

- рівень групової взаємодії. На цьому рівні важлива позитивна оцінка групи, яка може виправдовувати навіть можливі невдачі на рівні особистого спілкування. Це вказує на визнання важливості взаємодії та взаєморозуміння в колективі.

- рівень культурно-історичної значущості. Цей рівень присвоюється суспільством в цілому і визначає важливість особи в контексті культурної і історичної спадщини. Це означає, що особа має своєрідний внесок у соціальну та історичну сферу.

У підсумку, підлітковий вік є періодом значущих трансформацій, де школа відіграє ключову роль у формуванні соціальних ролей особи, хоча підлітки можуть відчувати труднощі у вирішенні особистісних проблем. Розглядаються три рівні соціальних ролей, які визначають взаємодію особи з оточуючим соціумом.

Він представляє собою специфічний етап життя, коли формується не лише індивідуальність, але й виникає потреба в тісних відносинах з власною референтною групою, часто представленою однолітками. Бажання знайти справжнього друга виникає з прагнення знайти особу, яка здатна розуміти. В цьому віці молоді люди прагнуть до близьких дружб з однолітками, але одночасно бояться втратити свою індивідуальність у відносинах з іншими, оскільки їх особистість ще не визначена і має розмиті межі. Знаходячи собі друга, підлітки задовольняють не лише потребу в розумінні, але і потребу в співрозмовнику.

Підлітковий вік характеризується інтенсивним відчуттям нового, яке виявляється у взаємодії з іншими та в самому собі. Це може викликати суперечливі емоції - від почуття закритості та бажання бути самотнім до потреби в спілкуванні та бажання бути зрозумілим. Тому саме в цей час виникає необхідність у дружбі, яка виправдовує не лише потребу в розумінні, але і взаєморозумінні.

Приналежність до групи відкриває перед підлітком ряд важливих переваг:

- взаємодія з ровесниками відіграє ключову роль у передачі специфічної інформації, недоступної від дорослих. Підлітки отримують необхідні знання, які не можуть бути здобуті іншими шляхами;

- це особливий вид міжособистісних зв'язків, де групові ігри та інші спільні активності сприяють розвитку соціальних навичок та взаємодії;

- приналежність до групи формує специфічний емоційний контакт, де усвідомлення власної приналежності допомагає підлітку відчувати емоційний комфорт і стабільність, а також відокремитися від світу дорослих [26, с. 145].

Визначення самотності, за словами Л. Симеонова, полягає в тому, що самотність не просто означає проведення часу в самотності, але вона є почуттям відсутності близької людини, яка змогла б його зрозуміти, і це відчуття, що соціальні зв'язки зруйновані.

У період підліткового віку відчуття самотності впливає на ключові аспекти самосвідомості та визначає ставлення до себе, концепцію власної особистості, а також впливає на вибір стратегій поведінки. Самотність тісно пов'язана з життєвими обставинами та завданнями, що постають перед особистістю під час підліткового періоду.

Н. Барінова та О. Пагава виявили, що відчуття самотності, обумовлене відсутністю якісних соціальних зв'язків, проявляється у підлітка в чотирьох емоційних категоріях:

1. Відчуття розпачу (відчуття покинутості, відчаю, безвихіддя, паніки та відчуття безсилля);

2. Негативне ставлення до себе (відчуття ворожості до самого себе, неприязнь до свого вигляду, відраза, відчуття неприйнятності своєї особистості);

3. Нестерпна нудьга (суттєвий пригнічений настрій, викликаний бездіяльністю, нетерплячістю та нездатністю зосередитися на чомусь);

4. Депресивний стан (відчуття пригніченості, втрати сил, внутрішньої порожнечі, відчуття безнадії, суму, відчуженості, печалі, песимізму) [27].

М. Миронець зазначає, що підліткова самотність є особливим емоційним станом, який може стати базовим для формування комплексу неповноцінності, напруженості, тривожності, порушення комунікативної сфери тощо [36; 59]

Усамотнення, на відміну від загального плинущ інформації, за думкою О. І. Стебельської, може бути корисним для людини, оскільки це створює можливість заглянути усередину себе та знайти внутрішню гармонію.

Одак, самотність у житті підлітка не завжди має негативний контекст, в умовах постійного потоку інформації підлітку важко зрозуміти себе, що призводить до внутрішнього дисбалансу і утруднює адекватний аналіз дійсності та встановлення довірчих стосунків з оточуючими. У таких обставинах самотність може виявитися позитивним фактором для розвитку особистості [29]. Самотність можна розглядати як специфічне явище, яке виникає вперше в підлітковому віці внаслідок розвитку пізнавальної та емоційної сфер особистості, що супроводжує перехід на новий рівень самосвідомості [35, с. 46].

О. Мойзріст детально описує особистісні риси підлітка, який переживає стан самотності. Серед цих характеристик можна визначити:

1. Інтраверсія нахил до внутрішнього світу, відсутність вираженої активності в соціальних відносинах.

2. Емоційна нестійкість: характеризується коливаннями емоційного стану, нестійкістю почуттів.

3. Мотив афіліації «страх неприйняття»: бажання уникнути відкидання та неприйняття соціальною групою.

4. Низька самооцінка: неадекватно низька оцінка власної цінності та можливостей.

5. Сором'язливість: тенденція до відчуття сорому в соціальних ситуаціях, можливий страх виявлення власної вразливості.

6. Дезадаптація в соціумі: труднощі в адаптації до соціального середовища.

7. Завищені вимоги до себе і/або до інших: надмірно високі стандарти або очікування від себе чи інших.

8. Нереалістичні або неадекватні очікування та уявлення про любов, дружбу, спілкування: відображення недорозуміннь чи перекручень у розумінні міжособистісних відносин.

9. Недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоствердження.

Ці риси формують складний портрет особистості, яка переживає період самотності в підлітковому віці.

Також авторкою емпірично досліджено зв'язок переживання самотності з індивідуально-психологічними особливостями у підлітковому віці: «у підлітків у зв'язку з переживанням самотності домінуючими виступають риси характеру, що входять до блоку «емоційно-вольові особливості» людини – це фактор емоційна нестійкість – емоційна стійкість, твердість – чутливість, розслабленість – напруженість. Також наше дослідження виявило, що в значній мірі самотність у підлітків залежить від комунікативних особливостей та міжособистісної взаємодії з оточуючими. До цього блоку входять такі фактори, як замкнутість – комунікативність, боязкість – сміливість, конформізм – нонконформізм.» [8, с. 79].

За визначенням Б. Голоти, самотність у підлітковому віці може бути розкрита у двох аспектах. Перший вид самотності визначається протистоянням між підлітковими групами та загальним суспільством. В даному випадку виникає відчуття відокремленості та відмінності між цими групами і загальною соціокультурною обстановкою. Другий аспект самотності виникає як результат конфлікту між окремим підлітком та конкретною групою, до якої він належить. Тут важливим є взаємодія на індивідуальному рівні, де підліток відчуває відсутність зв'язку або невідповідність його особистих цінностей і потреб груповим нормам і

вимогам. Такий конфлікт може призводити до внутрішньої самотності, де особистісні розбіжності стають джерелом відчуття відокремлення в межах власної соціальної оточеності. [14].

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити ряд причин виникнення самотності у підлітків.

Згідно з поглядами Ш. Тамотсу, підлітки переважно виявляють конформізм, тобто виявляють тенденцію відповідати груповим стандартам та відчувати труднощі у вираженні власної думки, яка суперечить думці групи. Підлітки, як конформісти, прагнуть узгоджувати свою поведінку та думки із загальними нормами та очікуваннями своєї соціальної групи. Вираження індивідуальності або висловлення незалежної думки може викликати певний ступінь напруги чи неприйняття від оточуючих, що може утримувати від вираження індивідуальних поглядів, щоб уникнути можливих негативних наслідків у групі. Дуже часто якщо підліток відокремлюється від групи з якоїсь причини, він ризикує втратити зв'язок з концепцією реальності цієї групи. Якщо підліток суперечить настановам групи, він стикається з почуттям самотності [14, с.23].

У дослідженні О. Дмитренко зазначаються основні причини самотності у підлітковому віці: «основними серед них є: почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини); неповні сім'ї; маргінальний статус (змішання ролей) підлітка в суспільстві; надлишкове очікування уваги до своєї персони; підвищення бажання виділитись, яке призводить до того, що підліток відчуває себе невдахою та відторгнутим; занижена самооцінка та загострене почуття жалості до себе, песимізм стосовно можливості бути позитивно оціненим оточуючими; почуття байдужості до життя, його беззмістовності, низькі очікування стосовно власних успіхів у навчанні, що призводить до ланцюга невдач і замкнутості; підвищена тривожність і сором'язливість; розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще себе пізнати; зростання відчуття волі, яке лякає підлітка; прагнення до само ідентифікації» [8, с. 74].

Т. Комар вказує на те, що підлітки випадково переживають відчуття самотності частіше, ніж дорослі особи [15]. Крім того, вона розглядає самотність підлітків у реальному соціальному оточенні як один із факторів, який підштовхує їх до занурення у віртуальну реальність. Необхідність відсутнього живого спілкування та неможливість відчуття розуміння та уваги інших людей приводить до пошуку виходу із цієї ситуації. І саме віртуальна реальність стає таким виходом, де підліток прагне знайти відчуття єдності з оточуючим світом та іншими особами, навіть якщо ця єдність віртуальна [65, с. 32].

Самотність може виникнути внаслідок невдалого досягнення другого рівня значущих ролей - групової взаємодії.

Дж. Боулбі досліджував причини виникнення самотності. Він з'ясував, що до гнітючої самотності схильні люди, які дитинстві мали досвід депривації з потенційно доступним батьком, а найбільш стійкими до цього почуття виявилися респонденти, які оцінювали своїх батьків як «надійну і вірну опору в житті». Це дослідження дозволяє побачити, що одним з чинників виникнення почуття самотності є переживання в дитинстві відсутності необхідної емоційної, фізичної або соціальної взаємодії з батьком, який теоретично міг би бути доступним.

Е.Фромм підкреслював, що розвиток технологій, зміни у сімейних та міжособистісних відносинах, а також інші аспекти модерного життя призводять до відчуття відділення та незворотнього віддалення від інших людей.

К. Хорні пише про базальну тривогу й пояснює її як інтенсивне та всепроникне відчуття відсутності безпеки перед потенційно небезпечним світом та відчуття самотності. До причин виникнення базальної тривоги, відчуття самотності відносить негативні прояви батьківської поведінки, які фруструють потребу дитини в безпеці, зокрема нестійку, навіжену поведінку, глузування, невиконання обіцянок, надмірну опіку, а також надання явної переваги її братам і сестрам.

У концепції Е. Еріксона ключовими елементами є кризи дорослішання та ідентичності, які він вважає переломними моментами у розвитку особистості через супроводжуючі їх вікові кризи. Відповідно до його поглядів, кожна стадія визначається особливою кризою, яка сприяє розвитку особистості, але водночас може загострювати відчуття самотності.

У разі невдачі вирішення життєвих криз формується негативна ідентичність, що, в свою чергу, ініціює почуття самотності. Наприклад, на стадії, яку Е. Еріксон називає «ідентичність проти сплутаної ідентичності», підлітки, піддаваючись соціальним обмеженням і тиску суспільства, можуть відчувати змішання ролей, відчувати труднощі у формуванні своєї ідентичності та прагненні зайняти важливе місце в суспільстві. Ці обставини часто викликають сумніви у власній ідентичності та привабливості, призводячи до відчуття самотності, тривоги та невпевненості підлітків у собі, які можуть виникати і у подальшому у дорослому житті.

К. Роджерс зазначає, що самотність виникає з внутрішніх конфліктів у сприйнятті власної особистості, відображаючи відчуження від істинних внутрішніх почуттів.

Р.Вейс вказує, що основною причиною самотності є недостатність соціальної взаємодії, яка задовольняє лише основні соціальні потреби. Тобто, коли індивід взаємодіє з іншими лише на поверхневому рівні, не задовольняючи його глибинних потреб у спілкуванні та взаєморозумінні, це може призвести до відчуття самотності. Ключовим фактором формування цього відчуття є ті події, які відбуваються в житті особистості на даний момент.

Е. Пепло вказує, що виникнення самотності пов'язане зі сприйняттям та усвідомленням розриву між тим, які соціальні контакти особа хоче мати (бажані), і тими, які вона фактично має (досягнуті). Це означає, що особа відчуває відсутність або невідповідність між тим, які види соціальних взаємодій їй бажано було б мати, і реальним рівнем її соціальних контактів. Наприклад, якщо індивід бажає тісних, дружніх стосунків і частого

спілкування, але фактично відчуває відсутність таких відносин, це може призвести до виникнення почуття самотності. Такий розрив між бажаними і досягнутими соціальними контактами може впливати на емоційний стан і загальний добробут особистості.

Представники інтимістського підходу В.Дерлега, С.Маргуліс висувають припущення, що особа прагне досягти балансу між тими соціальними контактами, які вона бажає (бажане), і тими, які вона фактично має (досягнуте). З точки зору психічного здоров'я важливо зберігати баланс між інтимністю, що сприяє саморозкриттю особистості, та формальними видами спілкування. Відхилення від цього балансу в напрямку схематизації, яка включає прагматичність, формальність, поверхневність і швидкотечність соціальних контактів, може стати фактором, що сприяє виникненню почуття самотності.

К. Боумен у своїй теорії висуває гіпотезу про існування трьох факторів, які сприяють зростанню самотності в сучасному суспільстві: ослаблення зв'язків у первинних групах; збільшення мобільності в сім'ї; підвищення соціальної мобільності. За думкою Д. Рімена та Ф. Слейтера, причина самотності знаходиться поза індивідом (наприклад, вплив засобів масової інформації, що сприяють соціалізації та негативно впливають на особистість). В їхньому розумінні причин самотності акцентується на значущості подій, які відбуваються в житті людини в зрілому віці, таких як розлучення.

Вчені також вказують на те, що самотність може поширюватися через соціальні зв'язки, бути успадкованою генетично та бути заразною.

Дослідники також зазначають, що нестача розуміння може бути причиною почуття самотності серед підлітків.

Однією з основних проблем, що виникають внаслідок відчуття самотності у підлітків, є їхнє нахил до асоціальної поведінки та відчуття відокремленості від соціального оточення. У період формування власної ідентичності та пошуку свого місця в суспільстві, підліткам особливо потрібна підтримка та розуміння дорослих. Брак цих факторів може призвести до того,

що вони шукають сховище серед однолітків, які також відчують відкидання від суспільства.

М.Миронець вказує на те, що підліток, який відчуває себе самотнім і приєднується до асоціальної групи, отримує реальну підтримку на фізичному, психологічному, моральному та навіть матеріальному рівні. Це суттєво змінює його емоційний стан і формує у нього впевненість у тому, що група захистить його від потенційних утисків та осуду [64].

Таким чином, основними психологічними новоутвореннями підліткового віку є відкриття «Я», розвиток самосвідомості, уявлення про майбутнє, активна реалізація потреби у спілкуванні, формування світогляду та бажання до самостійності й незалежності. Проте, вплив найближчого соціального оточення та соціокультурного середовища визначається як провідний чинник у розвитку цих новоутворень у підлітковому віці.

О. Сидорова до факторів виникнення самотності у підлітковому віці відносить особливості даного вікового періоду; а саме: брак досвіду і навичок спілкування; відсутність людей, які поділяють інтереси і захоплення підлітків; криза ідентичності та самооцінки; особистісні особливості (сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших, нереалістичні очікування та уявлення про кохання, дружбу і спілкування).

Також до чинників виникнення переживання самотності в підлітковому віці науковці відносять: «порушення зв'язку між поколіннями у сім'ї, що може бути обумовлено матеріальним неблагополуччя родини, збільшенням робочого часу батьків, їх алкоголізмом та кримінальною поведінкою; відсутність організованої системи дозвілля дітей та молоді або ж неможливість скористатися подібним сервісом через брак коштів; проблема дітей трудових мігрантів, які позбавлені повноцінного спілкування з батьками; інтернет-залежність; особливості сучасної освіти, що передбачає часто самостійну роботу молодої людини з інформацією, а час, відведений на спілкування з педагогами, все більше обмежується, інколи зводяться до мінімуму» [2, с. 93].

До психологічних ознак самотнього підлітка відносять «інтраверсія, емоційна нестійкість, мотив афіліації «страх неприйняття», низька самооцінка, сором'язливість, дезадаптація в соціумі, завищені вимоги до себе або до інших, нереалістичні або неадекватні очікування та уявлення про любов, дружбу, спілкування, недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей та адекватних форм самоствердження також зумовлюють виникнення почуття самотності» [3; с. 4].

У випадку з молоддю негативні переживання позначаються на їх процесі соціалізації та на формуванні особистості, стають однією з причин їх соціальної дезадаптації [1, с. 109].

Н. Барінова та О. Погава вказують, що самотність у підлітковому віці складається з чотирьох комплексів емоцій та переживань: відчаю, нелюбові до себе, нестерпної нудьги та депресії. Відповідно до Н.В. Шитової, підліткова самотність може призводити до реактивних станів, таких як депресія, агресія, аутоагресія, фрустрація, тривожність і психастенія.

Самотність може викликати почуття смутку, зневіри, відчуття покинутості та інші симптоми, що є характерними для депресії. Серед підлітків може проявлятися й позитивний аспект самотності - керована самотність, що представляє варіант переживання психологічної відокремленості та власної індивідуальності. Ця динамічна рівновага може служити проявом психологічної стійкості молоді особистості до впливу соціуму.

Хоча почуття самотності може негативно впливати на самоусвідомлення підлітка та його ставлення до життя, водночас воно може слугувати індикатором бажання змін і розвитку особистості, що спонукає підлітка до самопізнання, творчості та самовдосконалення. Таким чином, самотність виявляється амбівалентним психічним явищем, яке має як негативний, так і позитивний потенціал для особистісного розвитку в підлітковому віці, проявляючись комплексністю, амбівалентністю та неоднозначним впливом на

особистість. Отже, самотність у підлітковому віці може сприяти виникненню девіації, маргіналізації та віртуалізації в житті підлітка.

Д. Янг визначив кілька чинників, які можуть викликати відчуття самотності у підлітків. Серед них:

1. Труднощі у власній компанії: перебуваючи наодинці, що може бути пов'язано з психологічними аспектами, такими як страх чи високий рівень тривоги.

2. Страх оцінки та засудження: низька самооцінка та переконання у власній непривабливості можуть ускладнювати взаємодію з оточенням.

3. Проблеми з вибором оточення: швидке наближення до людей, без докладного їх вивчення, може викликати відчуття самотності через труднощі у встановленні стійких відносин.

4. Недовіра до оточуючих: поганий досвід міжособистісних відносин може призвести до виникнення недовіри, ускладнюючи встановлення довірчих стосунків у підлітків.

5. Страх емоційної близькості: труднощі у виявленні власних почуттів та довіри можуть заважати створенню глибоких стосунків.

6. Високі очікування до інших: Високі стандарти до інших можуть викликати розчарування та відчуття самотності

7. Схильність до самоствердження за рахунок інших: використання інших для власних цілей може призвести до втрати можливостей для налагодження близьких стосунків у підлітків.

Розглядаючи ці аспекти, можна зрозуміти різноманітні причини відчуття самотності та її вплив на взаємодію та життя підлітка. Самотність у підлітковому віці представляє собою психологічно-соціальний стан відчуження, супроводжуючись тривожністю, невпевненістю, депресією та фрустрацією. Оглянувши наукову літературу, можна виділити основні групи причин самотності серед підлітків, такі як індивідуальні особливості (низька самооцінка, сором'язливість, страх відторгнення), кризовий характер підліткового віку, вплив мікросередовища та макросередовища. Відчуття

самотності та відчуження підлітка під час кризи залежать від його індивідуальних особливостей. Проте вчасне виявлення цих почуттів та встановлення їх причин створюють можливість надати ефективну допомогу, щоб особистість успішно подолала цю проблему.

1.3 Теоретичний аналіз гендерних особливостей переживання самотності підлітками

У світі підліткового періоду, коли особистість формується та шукає своє місце в суспільстві, питання гендерних особливостей набувають особливого значення. Дослідження гендерних аспектів самотності в підлітковому віці не лише допомагає розуміти індивідуальні реакції, а й визначає шляхи покращення психосоціального супроводу молоді. Давайте розглянемо особливості переживання самотності підлітками згідно їх гендерних особливостей.

Перш за все важливо висвітлити сутність поняття гендер та його особливості.

Р. Столлер вніс значний внесок у розуміння терміну «гендер». Це поняття відображає соціальні прояви належності до статі («соціальної статі»). Основна ідея полягає в тому, що поняття статі не обмежується лише біологічними аспектами, а включає в себе широкий спектр соціокультурних показників, таких як роль, очікування та норми, які визначаються суспільством. Науковець висунув концепцію соціостатевого (гендерного) самоусвідомлення. Його дослідження підкреслило важливість розуміння взаємодії між біологічними та культурними чинниками у формуванні статевої ідентичності та соціальної поведінки. Ці ідеї дали поштовх для подальшого вивчення та розуміння гендерних аспектів в сучасному суспільстві, розширюючи уявлення про стать і виокремлюючи соціокультурний вплив на формування і вираження статевої ідентичності.

Отже, Р. Столлер зазначає, що «гендер – це поняття, яке ґрунтується на психологічних і культурних поясненнях досить незалежних від тих, які трактують (біологічну) стать»[2]. Тобто зовсім не обов'язково прямо зв'язувати буття жінки з буттям «жіночості» і буття чоловіка з «мужньою» поведінкою [26, с.11].

Гендер є специфічною конструкцією в рамках цивілізаційного процесу, представляючи унікальний вияв соціалізації особи в суспільстві в залежності

від її статі. Гендерний підхід, що розглядає суспільство як єдність двох глобальних спільнот – «чоловічої» та «жіночої», зазначає наступний етап розвитку розуміння взаємодії між індивідом та соціокультурним оточенням.

Поняття «гендеру» як «соціальної статі», на відміну від біологічного визначення статі, набуває все більшого застосування у різноманітних галузях сучасних наукових досліджень.

У свою чергу, Дж. Скотт не намагається відкидати чи заперечувати статеві відмінності. Замість цього науковець акцентує увагу на соціальних особливостях чоловіків і жінок, які виникають у результаті їх громадської діяльності і визначають їхню соціальну поведінку.

Л.Заграй зазначає, що гендер це «соціокультурна, символічна конструкція статі, покликана визначати конкретний асоціативний зв'язок, забезпечувати повноцінну комунікацію та підтримувати соціальний порядок» [13, с 45]. Іншими словами, гендер – це змодельована суспільством та підтримувана соціальними інститутами система цінностей, норм і характеристик чоловічої й жіночої поведінки, стилю життя та способу мислення, ролей та стосунків жінок і чоловіків, набутих ними як особистостями у процесі соціалізації, що насамперед визначається соціальним, політичним, економічним і культурним контекстами буття й фіксує уявлення про жінку та чоловіка залежно від їх статі.

За трактуванням І. Гояна гендер можна розглядати як соціальний факт, який виявляється через «образ думок, дій і почуттів, що знаходяться поза індивідом і володіють примусовою силою, внаслідок якої він підпорядковується їм» [18, с 15].

Говорячи про гендер важливо наголосити на гендерних стереотипах. На думку О. Щотки гендерні стереотипи це «соціально конструйовані категорії «маскулінність» і «фемінінність», які підтверджуються різною в залежності від статі поведінкою, різним розподілом чоловіків і жінок усередині соціальних ролей і статусів; і які підтримуються психологічними потребами людини поводитися в соціально бажаній манері і відчувати свою цілісність,

несуперечність». Маскулінність – нормативні уявлення щодо соматичних, психічних і поведінкових властивостей, характерних для чоловіків. Фемінінність – нормативні уявлення щодо соматичних, психічних і поведінкових властивостей, характерних для жінок. Андрогінія – поєднання в індивіді маскулінних і фемінінних рис [6].

М. Ткалич під гендерними стереотипами розуміє «стійкі, емоційно забарвлені уявлення про те як чоловік або жінка сприймає, думає і відчуває, і висловлюють вимоги суспільства до людей різної статі» [8].

А. Шіріфсом і Дж. Маккі провели аналіз стереотипів, які пов'язані з образами чоловіків та жінок. За результатами дослідження чоловік часто уявляється як агресивний, ініціативний, доміантний, незалежний, обмежений у виявленні емоцій, обдарований бізнес-навичками, коли жінка асоціюється з тактовністю, ніжністю, здатністю розуміти почуття інших, комунікабельністю, зацікавленістю у своєму зовнішньому вигляді, потребою у захисті та спокої [29].

С.Бем розробила теорію гендерних схем, яка є важливим внеском у гендерну психологію. Теорія гендерних схем базується на ідеї, що люди усвідомлюють інформацію про гендер в рамках когнітивних структур, які вона називає «гендерними схемами». Основними аспектами цієї теорії є гендерна схема, гендерна андрогінія та їх вплив на сприйняття та поведінку.

Гендерні схеми - це когнітивні структури або організовані мережі знань про гендер, які виникають в результаті соціалізації та досвіду особистості. За теорією Бем, гендерні схеми формуються на основі навчання, сприйняття ролей і норм, а також власного досвіду. Вони впливають на сприйняття себе та інших, а також на вибір і виконання ролей в суспільстві.

Гендерна андрогінія вказує на наявність у людини як маскулінних, так і фемінінних рис в її гендерних схемах. С. Бем вважає, що гендерна андрогінія є більш адаптивною і здатною до варіативності стратегією взаємодії з оточуючим суспільством, ніж традиційна рольова або стереотипна поведінка.

Вона розділяє гендерну схему на дві компоненти - маскулінність і фемінність, і вважає, що люди можуть бути маскулініми, фемінними, андрогінними або адгендерними. Люди з андрогінними гендерними схемами мають більше варіативних стратегій і можуть легше пристосовуватися до різноманітних ситуацій, оскільки вони не обмежені стереотипними ролями. С. Бем зробила значний внесок в дослідження гендерної ролі та психології, допомагаючи краще розуміти та висвітлювати складність гендерних ідентичностей та їх взаємодію з оточуючим суспільством.

Отже, гендер – це багаторівневий та багатовекторний феномен, який у сучасній науці намагаються досліджувати комплексно. Це багаторівневе явище, яке включає індивідуальний, інтерперсональний та макроструктурний рівні.

Гендерні аспекти переживання самотності привертали увагу науковців як в Україні, так і за кордоном. За дослідженнями . С. Боріс та Д. Перлмана, жінки демонструють вищий рівень самотності. Згідно з дослідженням С. Лоу та Дж. Груен, чоловіки, ймовірно, утримуються визнавати свою самотність через негативний стигмат, що призводить до схильності утримання своїх почуттів серед чоловіків.

В результатах досліджень Н. Марон виявлено відсутність гендерних відмінностей у переживанні самотності. Однак, інші дослідження, зокрема дослідження Блум, Ешер та Пепло стверджують, що чоловіки можуть відчувати самотність частіше, оскільки вони менше соціалізовані в соціально-емоційній сфері. Це може призводити до того, що чоловіки, намагаючись подолати самотність, уникають соціальних контактів, що, в свою чергу, ще більше віддаляє їх від спілкування.

З іншого боку, дослідження показують, що жінки можуть більш успішно справлятися з самотністю, особливо в соціально-емоційній сфері життя. Наприклад, Д. Нокс дослідли, що чоловіки рідше перебувають у романтичних стосунках, гірше знають, як укладати дружбу, вживають більше алкоголю та

частіше вважають себе невдахами у порівнянні з жінками, а це все впливає на виникнення відчуття самотності серед чоловіків.

М. Віттенберг з'ясував, що встановив, що чоловікам більш властиве глобальне відчуття самотності, а також соціальна та емоційна самотність у порівнянні з жінками. Однак інші дослідження, проведені А. Клінтоном та Л. Андерсоном не виявили гендерних відмінностей у переживанні стану самотності. Е. ДіТомасо та Б. Спінер визначили, що чоловіки більше відчувають соціальну та романтично-емоційну самотність. Ці неоднозначні результати свідчать про важливість розуміння гендерної ролі, зокрема маскулінності та фемінності, у взаємозв'язку між статтю та відчуттям самотності.

М. Віттенберг встановив, що у чоловіків маскулінність від'ємно корелює з соціальною самотністю, але і фемінність і маскулінність в них від'ємно корелюють з емоційною самотністю. Є вчені, які вказують, що високий рівень маскулінності пов'язаний з більш глибоким переживанням самотності.

Згідно з результатами досліджень С. Бема андрогінні особистості мають більш гнучку поведінку та легше адаптуються. Д.Джонс визначив, що андрогінним особистостям менше властиве переживання самотності порівняно з представниками інших категорій.

Огляд наукової літератури з дослідження гендерних відмінностей у переживанні самотності підлітками вказує на те, що вчені лише частково доторкаються питань, що стосуються взаємозв'язку самотності та гендерних особливостей об'єктів дослідження. Іншими словами, не існує повноцінних робіт, які глибоко аналізують цю тему, що підкреслює важливість емпіричного дослідження гендерних аспектів переживання самотності серед підлітків.

Теоретичний аналіз гендерних особливостей переживання самотності підлітками включає в себе дослідження та розгляд різних аспектів, пов'язаних із відчуттям відокремленості та ізоляцією у підлітковому віці з Такий теоретичний аналіз спрямований на розкриття глибинних механізмів, які

визначають гендерні особливості переживання самотності серед підлітків і може служити основою для подальших практичних досліджень та розробки інтервенційних стратегій у цьому контексті.

Висновки до розділу 1

Феномен самотності досліджується представниками різних наукових підходів, які дають цілісне уявлення про це явище. Це такі напрямки як: психоаналітичний, феноменологічний, когнітивний, гуманістичний, екзистенційний, системний, біхевіоральний та інші. Представники психоаналітичного підходу розглядають самотність як негативний феномен, патологічний стан, який виникає у результаті неадекватного задоволення потреби в людських контактах. На їхню думку цей психічний стан супроводжується неприємними та гнітючими відчуттями.

Представники екзистенціального напрямку розглядають феномен самотності як продуктивний та творчий стан людини. Згідно інтеракціоністського підходу самотність – це складний продукт взаємодії соціальних та емоційних факторів в житті людини. З погляду когнітивного підходу, самотність розглядається як результат сприйняття розриву між соціальними очікуваннями та фактичним рівнем соціальних взаємодій, де пізнання грає ключову роль у формуванні цього відчуття. Загальносистемний підхід наголошує, що самотність може виконувати не тільки патологічну, але й позитивну функцію у формуванні та розвитку особистості, створюючи можливість для самопізнання та самовдосконалення. Згідно інтегративної моделі самотність є не лише сприйняттям себе, а й результатом взаємодії з навколишнім світом та взаєминами.

Наукові дослідження свідчать, що самотність та ізоляцію не варто ототожнювати, оскільки ці поняття мають відмінності в сприйнятті та характері. Самотність, як психічний феномен, може бути розглянута через кілька аспектів: почуття, процес, ставлення, життєва позиція і стан. Самотність розглядається як складний психічний феномен, представлений різними аспектами, такими як почуття, процес, ставлення, життєва позиція і стан. Кожен з цих аспектів відображає різні вияви самотності, починаючи від відчуття відмінності та неприйняття в спілкуванні до втрати здатності реалізовувати соціальні норми і відчуття відмови від близьких стосунків.

Розрізняють позитивну та деструктивну самотність. Позитивна самотність сприяє розвитку і самовдосконаленню особистості, коли деструктивна самотність може вести до дезадаптації та негативних емоцій. Таке розуміння динаміки самотності дозволяє краще усвідомити різноманіття її виявлень і наслідків. Цей складний внутрішній та соціальний стан виявляється через відчуження від суспільних процесів, значне зниження соціальної активності, емоційну пригніченість, втрату або обмеження соціальних зв'язків та відчуття віддаленості від інших суб'єктів діяльності.

З погляду проблеми, самотність виявляється відчуженням від суспільних процесів, зниженням соціальної активності, емоційною пригніченістю, втратою або обмеженням соціальних зв'язків та відчуттям віддаленості від інших суб'єктів діяльності. З іншого боку, якщо розглядати самотність як ресурс, то вона може виступати як засіб активізації самопізнання, рефлексії та творчості..

У період підліткового віку відчуття самотності впливає на ключові аспекти самосвідомості та визначає ставлення до себе, концепцію власної особистості, а також впливає на вибір стратегій поведінки.

Огляд наукової літератури з дослідження гендерних відмінностей у переживанні самотності підлітками вказує на те, що вчені лише частково доторкаються питань, що стосуються взаємозв'язку самотності та гендерних особливостей об'єктів дослідження. Іншими словами, не існує повноцінних робіт, які глибоко аналізують цю тему, що підкреслює важливість емпіричного дослідження гендерних аспектів переживання самотності серед підлітків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Програма емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці

В сучасному світі, де відбуваються швидкі зміни в соціокультурному, технологічному та гендерному вимірах, дослідження гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці набуває особливої актуальності. Підлітковий період визначається не лише інтенсивним фізичним та емоційним розвитком, але й формуванням ідентичності, соціальних взаємин та психічного здоров'я. Під час підліткового періоду формується соціальна компетентність та навички взаємодії з оточуючим середовищем. Взаємини з однолітками, родинні взаємини та відносини з іншими членами суспільства стають важливим елементом соціального розвитку.

Зростання рівня самотності серед підлітків є серйозною проблемою, оскільки може впливати на їхнє психічне благополуччя, загальний розвиток, психосоціальну адаптацію та сприйняття світу. Водночас, розуміння гендерних аспектів цього явища стає ключовим для визначення конкретних потреб та гендерних особливостей переживання самотності. Дослідження гендерних аспектів самотності у підлітковому віці є важливим етапом в підготовці наукових та соціальних відповідей на актуальні виклики сучасного молодіжного співтовариства.

Дослідження проводилося на базі Ясінянського закладу середньої освіти І-ІІІ ст.. №.2 протягом квітня-червня 2023 року. В дослідженні взяли участь 40 респодентів підліткового віку, зокрема 20 хлопців й 20 дівчат, які навчаються в школі.

Основною метою нашого дослідження було виявлення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

На першому етапі емпіричного дослідження ми виокремили основні показники переживання самотності у підлітків. На другому етапі дослідження з'ясували рівень та особливості переживання самотності у підлітків, з'ясували гендерні аспекти цих переживань. На третьому етапі ми з'ясували закономірності переживання відчуття самотності підлітками за гендерними особливостями (за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона та t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок).

Для емпіричного дослідження ними виокремлено наступні критерії та їх показники:

Перший критерій – переживання самотності, де показниками виступають:

- рівень та різновиди самотності (дифузна, відчужуюча, дисоційована, усамітнення);
- тривожність;
- ставлення до себе;
- відносини з оточуючими;
- рівень самостійності та незалежності (автономії);
- життєва активність та спрямованість (особистісний розвиток та наявність життєвих цілей).

Другий критерій - гендерні особливості (ступінь вираженості традиційно чоловічих та жіночих рис в поведінці та ідентичності).

Для дослідження виокремлених критеріїв підібрано діагностичний інструментарій.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності [45], розроблена Д. Расселем і М. Фергюсоном, є інструментом, спрямованим на визначення рівня самотності особистості за допомогою певних тверджень та шкали відповідей. Складається з 20 тверджень, кожне з яких висловлює конкретний аспект відчуття самотності. Респондент повинна прочитати кожне твердження і обрати один із варіантів відповідей, зокрема: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Підрахунок здійснюється за кожним твердженням, де

відповідь часто оцінюється в 3 бали, іноді-2, рідко-1 й ніколи - 0 балів. Сума всіх балів складає результат. За методикою респондент може максимально набрати 60 балів, де показник від 0 до 20 балів свідчить про низький рівень самотності, показник від 20 до 40 балів - середній рівень й від 40 до 60 балів демонструє високий рівень самотності респондента (див. Додаток А).

Отже, ця методика надає можливість отримати кількісну оцінку суб'єктивного відчуття самотності, враховуючи різні аспекти цього стану. Результати, визначені за цією методикою, дозволяють розкрити ступінь самотності підлітків і визначити їх рівень в контексті низького, середнього або високого.

Статеврольовий опитувальник Сандри Бем [22] є популярним інструментом для оцінки статево-рольової ідентичності особистості. Розроблений з метою вимірювання вираженості традиційно чоловічих і жіночих рис в ідентичності, він також дозволяє визначити ступінь андрогінності, тобто наявність обох статевих ролей у вираженій формі.

Опитувальник включає в себе 60 тверджень, кожне описує конкретну рису поведінки, думок або емоцій. Тематика тверджень охоплює різні аспекти, такі як соціальні відносини, праця, вираження емоцій і багато інших.

Методика містить три шкали:

- Маскулінність, яка вимірює ступінь вираженості традиційно чоловічих рис в поведінці та ідентичності
- Фемінність, що вимірює ступінь вираженості традиційно жіночих рис.
- Андрогінність, яка визначає ступінь вираженості обох статевих ролей, що свідчить про андрогінність.

Сума балів за кожною шкалою дозволяє визначити ступінь маскулінності, фемінності та андрогінності для кожного респондента. Високі бали за шкалою свідчить про традиційно чоловічу ідентичність, високі бали за шкалою фемінності - про традиційно жіночу ідентичність. Андрогінність вказує на вираженість обох статевих ролей (див. Додаток 2).

Отже, у нашому дослідженні статево-рольовий опитувальник С.Бем є цінним інструментом для аналізу гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці. Цей опитувальник дозволить нам визначити, наскільки підлітки ідентифікують себе з традиційно чоловічими або жіночими ролями, або ж виражають елементи обох статевих ролей, а тому допоможе здійснити аналіз того, як маскулінні та фемінні риси можуть впливати на специфіку переживання самотності.

Опитувальник для визначення виду самотності розроблений для визначення глибини переживання самотності та її видів, таких як дифузна, відчужуюча, дисоційована, та усамітнення. Загальна структура опитувальника включає 30 питань або тверджень, які респондент повинен оцінити «так» або «ні». Це дозволяє здобути інформацію про різні аспекти самотності та визначити специфічні форми цього стану.

За кожне питання, на яке респондент відповів «так», нараховується 1 бал, а за відповідь «ні» - 0 балів. Кожен вид самотності може вказувати на певні аспекти переживання респондента. Загальний бал може свідчити про загальний рівень самотності, дозволяючи провести порівняльний аналіз між видами самотності (див. Додаток В).

У нашому дослідженні цей опитувальник слугує засобом отримання інформації про більш глибокі особливості більш переживання самотності у підлітків, зокрема її видів.

Також нами використано опитувальник «Самотність». Він призначений для визначення глибини переживання самотності. У ньому містяться 12 питань, кожне з яких має 4 варіанти відповідей. Респондент обирає відповідь, яка найкраще відповідає його уявленню про себе. Оцінка відбувається шляхом призначення балів за вибраними відповідями: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1. Загальна сума балів служить індикатором вираженості самотності (див. Додаток Д).

Результати дослідження надають змогу оцінити ступінь вираженості самотності у відповідача та використовуються як інструмент для вимірювання цього психічного стану в особистісній сфері.

Методика «Шкала тривожності» на основі «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша» [22] призначена для вивчення тривожності. Побудована на принципі оцінки ситуацій, які можуть спричиняти тривогу. Включає в себе 3 шкали: шкільна (пов'язана зі школою і спілкуванням із вчителями), самооцінна (ситуації, що актуалізують уявлення про себе), міжособистісна (ситуації спілкування). Кожен вид тривожності визначається за певними номерами пунктів шкали. Дає результати за кожною шкалою та виявляє загальний рівень тривожності (див. Дод. Г).

Отож, ця методика показує нам рівень та особливості тривожності підлітків, які переживають самотність.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф вимірює різні аспекти психологічного благополуччя особистості. Опитувальник складається з 84 тверджень, які відображають різні аспекти життя і самопочуття респондента. Учасники вибирають один із шести варіантів відповідей для кожного твердження, виражаючи свій ступінь згоди чи незгоди.

Шкала має шість підшкал, кожна з яких вимірює конкретний аспект психологічного благополуччя, зокрема:

1. Позитивні відносини з тими, що оточують. Оцінює рівень задоволеності та якості відносин з іншими людьми.
2. Автономія. Вимірює ступінь самостійності та відчуття контролю над власним життям.
3. Управління середовищем. Оцінює відчуття ефективності в управлінні своєю оточуючою обстановкою.
4. Особистісне зростання. Вимірює ступінь саморозвитку та вдосконалення.
5. Цілі у житті. Визначає важливість та задоволеність стосовно поставлених цілей.

6. Самоприйняття. Оцінює рівень прийняття себе і власної особистості.

Ключі вказують, як обробляти відповіді для кожної шкали: пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, підводяться внизу шкали (6, 5, 4, 3, 2, 1), тоді як решта пунктів (не виділені) піднімаються вгору (1, 2, 3, 4, 5, 6). Це служить для обчислення результатів і аналізу відповідей учасників опитування.

У нашому дослідженні ця методика дозволяє з'ясувати особливості різних аспектів життя і самопочуття підлітків. Зокрема особливості ставлення до себе, відносин з оточуючими, рівня самостійності та незалежності, життєвої активності та спрямованості (див. Дод. Д).

Отож, критерії нашого дослідження ми будемо вимірювати за допомогою таких методик:

1. Статеворольовий опитувальник Сандри Бем;
2. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон);
3. Опитувальник «Самотність» та опитувальник для визначення виду самотності ;
4. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф;
5. Шкала тривожності (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»).

Таким чином, можемо припускати, що за допомогою використання цього діагностичного інструментарію можна дослідити особливості переживання самотності у підлітковому віці. Також обрані методики для емпіричного дослідження відповідають критеріям та завданням нашого дослідження.

2.2 Специфіка переживання самотності у підлітковому віці

У період підліткового віку, коли ідентичність формується та соціальні взаємодії стають більш складними, питання переживання самотності стає особливо актуальним та важливим. Підлітковий вік є періодом інтенсивних емоційних, соціальних та психологічних змін, що можуть впливати на сприйняття та реакції на власну самотність.

З метою дослідження особливостей переживання самотності у підлітковому віці респондентам було запропоновано пройти методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон), опитувальник «Самотність», опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф та шкалу тривожності (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»).

Дослідження специфіки переживання самотності у підлітковому віці здійснюється на основі аналізу рівня самотності (визначення ступеня відчуття відсутності задовільних соціальних зв'язків та ізоляції від оточуючих), її різновидів (дифузна, відчужуюча, дисоційована, усамітнення), рівня тривожності, ставлення респондентів до себе, відносин з оточуючими (вивчення взаємин підлітків з родинами, друзями та іншими значущими особами), рівня самостійності та незалежності (автономії) й життєвої активності та спрямованості (особистісний розвиток та наявність життєвих цілей).

Це дослідження рівня самотності у підлітків показало, що 8% з них не відчують самотності. Це вказує на те, що у них є певний рівень соціальної взаємодії та підтримки серед цієї групи. Більшість, а саме 70%, демонструють неглибоке переживання можливої самотності. Їм властиве відчуття самотності, вони можуть не вважати це явище серйозним або довготривалим. Ще 22% підлітків висловили глибоке переживання актуальної самотності.

Загалом, результати дослідження підкреслюють вказують, що більшій частині підліткам властиве неглибоке переживання самотності, однак варто звернути увагу на досить високий відсоток учнів з глибокими переживаннями,

які проявляється у їхній соціальній ізоляції, емоційному дискомфортові, негативному ставленні до себе та глибоких переживаннях, що потребує окремої уваги (див. рис. 2.1).

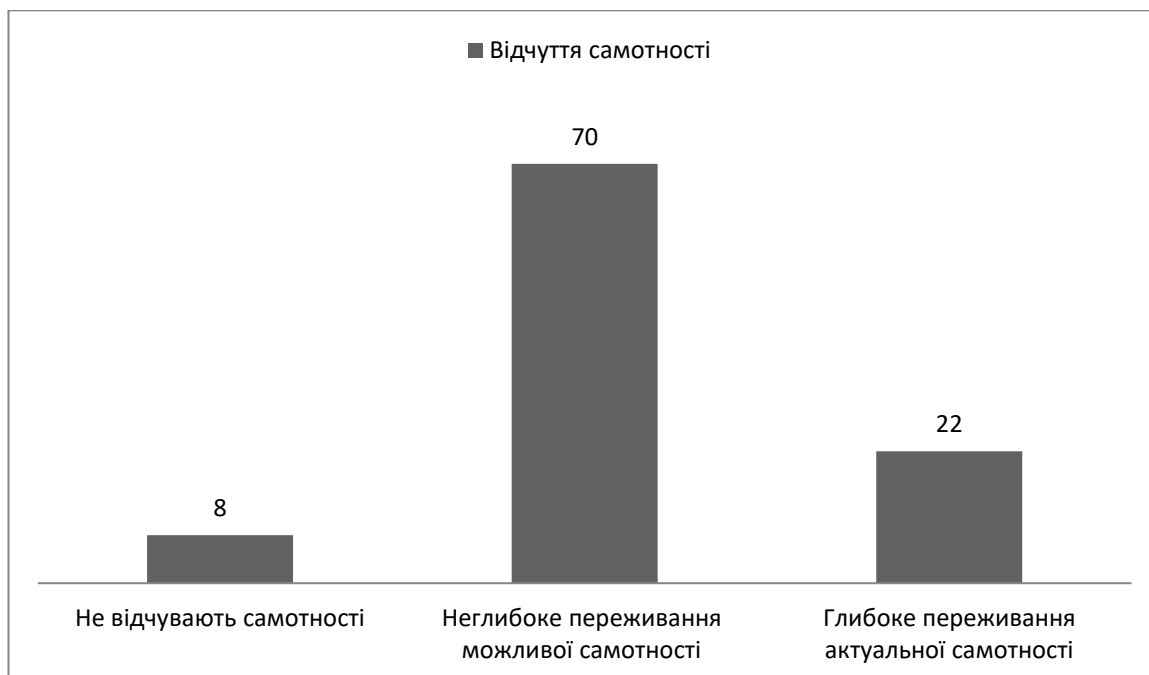


Рис. 2.1 Результати дослідження ступеня відчуття самотності у підлітків у %

Нами здійснено дослідження видів самотності у підлітків. зокрема дифузної, відчужуючої, дисоційованної та усамітненої самотності.

Аналіз видів самотності у респондентів свідчить, що 35% осіб не відчують дифузну самотність, що свідчить про стабільні та чіткі взаємини з оточуючим світом. Однак 52% респондентів відчують цей вид самотності частково, що може вказувати на відчуття нестабільності чи невизначеності у відносинах. Додатково, 13% осіб, які мають властиву дифузну самотність.

Виявлено, що 15% респондентів не відчують відчужуючої самотності, що свідчить про стійкі та задовільні міжособистісні зв'язки. Однак 82% відчують її частково, що може вказувати на те, що вони періодично відчують відчуження від інших. Дуже невеликий відсоток, а саме 3%, переживає глибоку відчужуючу самотність, яка супроводжується суперечливими особистісними рисами та поведінкою.

20% респондентів не відчувають дисоційованої самотності, що вказує на стабільність їхнього відчуття власної ідентичності та приналежності. Однак 70% відчувають цей вид самотності дещо, що вказує на те, що вони періодично переживають ідентифікаційні труднощі та відчуження. Додатково, 10% підлітків переживають глибокі переживання дисоційованої самотності, яка проявляється у складних емоційних станах та поведінці.

Щодо усамітнення бачимо, що 45% не відчувають усамітнення, що може вказувати на достатньо високий рівень соціальної інтеграції або задоволення від взаємодії з оточуючими. Дещо відчувають усамітнення 50%, що проявляється у переживанні психологічної окремоті, власної індивідуальності, який обумовлений оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. 5% переживають усамітнення високою мірою (див.рис 2.2).

Отже, більшість підлітків відчувають неглибокий рівень дифузної, відчужуючої, дисоційованої та усамітненої самотності, що проявляється у загальному почутті деякої нестабільності чи неясності у відносинах, невеликому відчуженні від оточуючих, періодичних труднощах ідентифікації та відчуження, а також відчутті психологічної окремоті. Важливо відзначити, що невелика, але існуюча група підлітків переживає глибокі переживання відчужуючої та дисоційованої самотності. Це може вказувати на необхідність уваги до їхнього психологічного стану та потреб у підтримці та консультуванні. Загальна тенденція свідчить про те, що соціальна інтеграція та здатність до взаємодії з оточуючими варіюється серед підлітків. Різноманітність у вияві різновидів самотності вказує на необхідність індивідуального підходу та підтримки для кожного підлітка в їхньому шляху до саморозвитку та формування власної особистості.

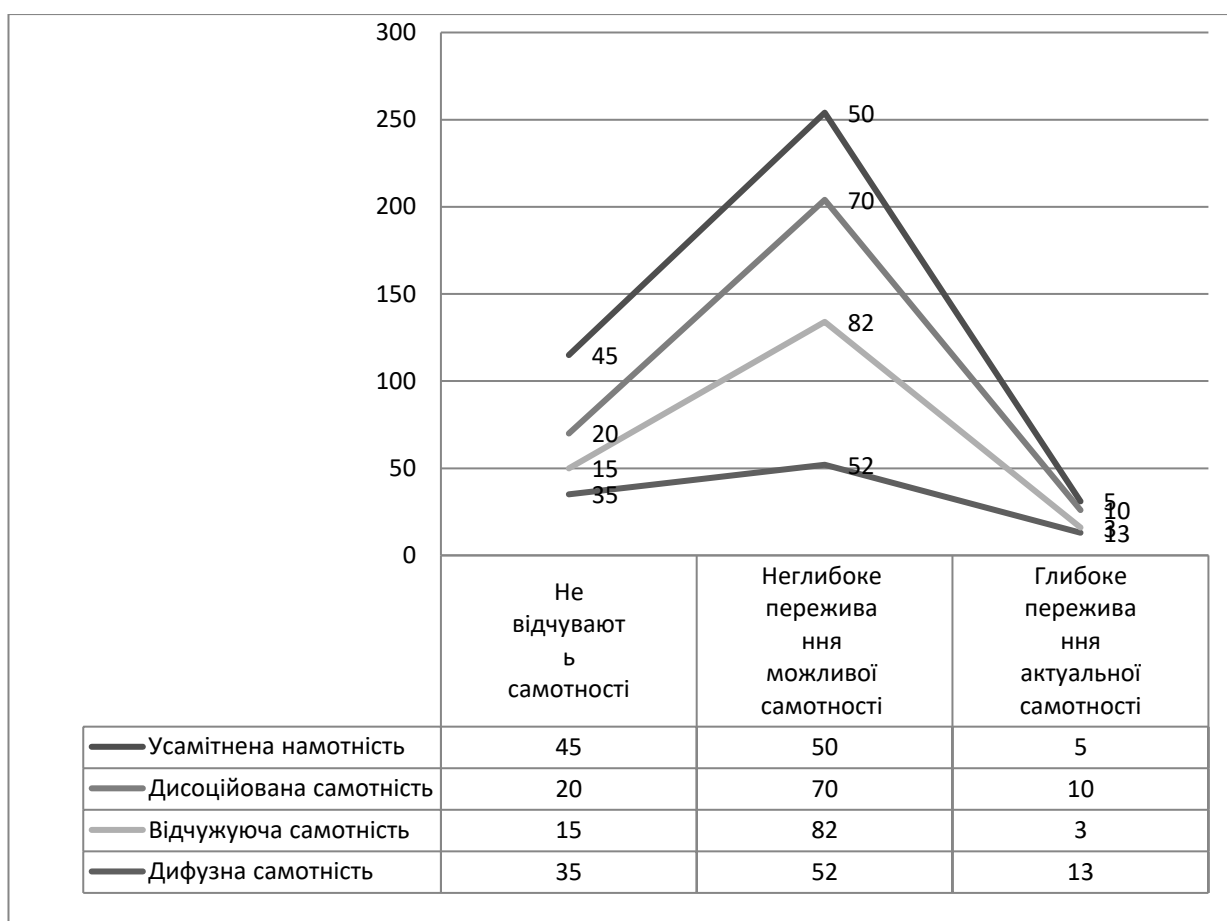


Рис. 2.2 Результати дослідження різновитів самотності у підлітків у %

Дослідження тривожності показало, що третина (33%) підлітків демонструє нормальний рівень загальної тривожності, що свідчить про стабільність їхнього емоційного стану. Для 42% характерно дещо підвищений рівень тривожності, що може бути пов'язано зі стресовими ситуаціями чи певними труднощами в їхньому житті. 23% підлітків виявляють високий рівень тривожності, що вказує на потребу у підтримці та управлінні стресом. Й 2% характеризуються надлишковим спокоєм, що може свідчити про емоційну відсутність або апатію.

Щодо шкільної тривожності для 30% підлітків рівень шкільної тривожності є нормальним, що вказує на комфортність у шкільному середовищі. 8% мають дещо підвищений рівень, що може бути пов'язано зі складнощами в навчанні або соціальних взаємодіях у школі. Для 37%

виявляється високий рівень що вказує на важкість справляння з навчанням. 25% мають дуже високий рівень.

Також бачимо, що для більшості (73%) рівень міжособистісної тривожності є нормальним, свідчачи про здатність взаємодіяти з іншими без істотних труднощів. 17% мають дещо підвищений рівень, що може вказувати на соціальні або емоційні виклики у відносинах. 10% характеризуються високим рівнем тривожності у міжособистісних взаємодіях, що вимагає розвитку соціальних навичок та підтримки. 2% виявляють надлишковий спокій, що може вказувати на ізольованість або відмову від соціальних взаємодій.

Дослідження рівня та самооцінної тривожності у підлітків показав, що 25% нормальний рівень самооцінної тривожності, 60% дещо підвищений, 10% високий, дуже високий – 5% (див. рис. 2.3).

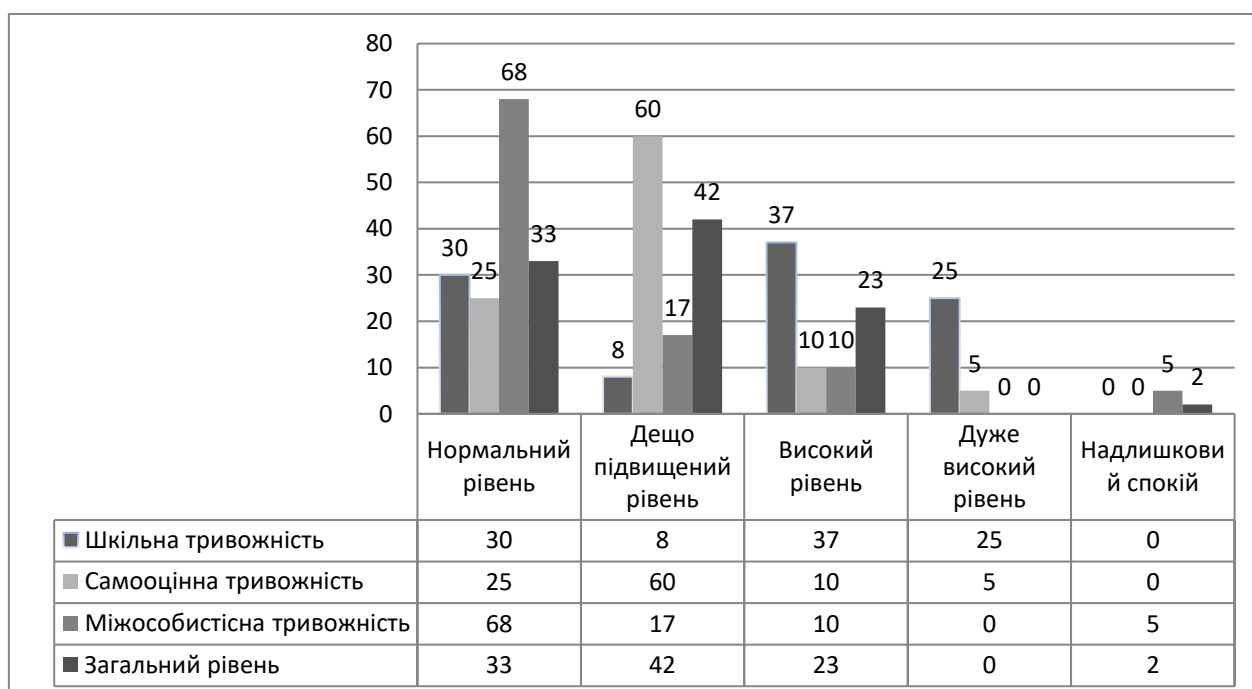


Рис. 2.3 Результати дослідження рівня та особливостей тривожності в підлітків у%

Отже, результати дослідження тривожності серед підлітків вказують на різноманітність їхнього емоційного стану. Частина підлітків має нормальний рівень тривожності, але є і ті, хто стикається з підвищеними та високими рівнями, особливо шкільної (70%) та самооцінної (75%) тривожності. Вони відчувають труднощі та хвилювання у шкільних ситуаціях, для них навчання є джерелом психологічного дискомфорту або стресу. Також відчувають певні труднощі у формуванні та утриманні позитивного відношення до власної особистості. Це підкреслює потребу у підтримці та розвитку емоційних та соціальних навичок серед підлітків, а також необхідність виявлення та управління стресовими ситуаціями у їхньому житті.

У підлітків виявлено відносно об'єктивне уявлення про себе, і більшість з них (90%) має середній рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що вони сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а загальна оцінка є об'єктивною, навіть якщо вони відчувають певне незадоволення деякими аспектами. 5% опитаних продемонстрували низький рівень самоприйняття, а ще 5% - високий. Це вказує на те, що деякі підлітки можуть відчувати низький рівень самоприйняття, тоді як інші мають високий рівень позитивного ставлення до себе.

Аналіз взаємин з оточуючими у групі хлопців вказує на те, що 87% з них мають середні показники. Це означає, що у них є кілька друзів, але ці зв'язки не є стійкими та довірчими. Їм важко виявляти теплоту та відвертість у взаємодії з іншими, і бажання турбуватися про інших виявляється лише в особливих випадках. Тільки 8% показали високі показники, що свідчить про те, що у них є близькі, приємні та довірчі відносини з оточуючими. 5% низькі показники (див.рис.2.4).

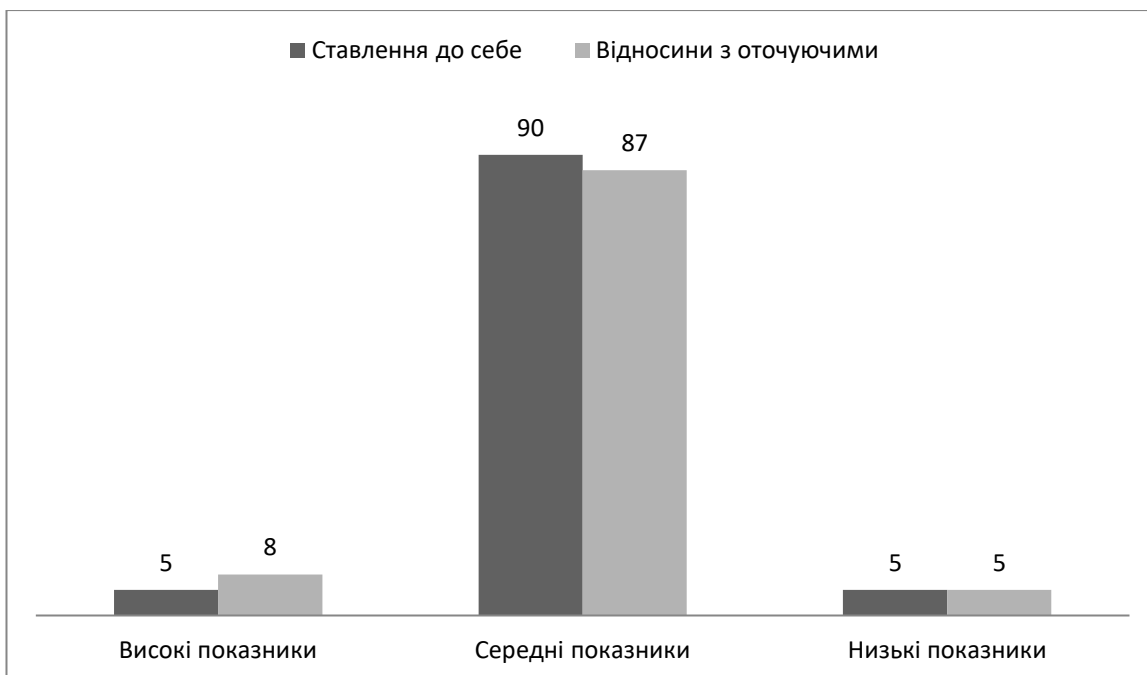


Рис. 2.4 Результати дослідження ставлення підлітків до себе та відносин з оточуючими у %

Отже, результати вказують на те, що більшість підлітків мають відносно об'єктивне уявлення про себе, оцінюючи як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості. Вони взаємодіють з іншими, однак ці стосунки не є стійкими та довірчими. Такий аспект особистісного розвитку може впливати на емоційний стан та взаємодію із соціумом у підлітковому віці.

За показником «Життєва активність та спрямованість» виявлено наступні результати. Серед підлітків 87% демонструють середні показники, що свідчить про наявність в них ясності щодо власних бажань та переконань. Це означає, що більшість з них ставлять перед собою цілі та намагаються їх досягати. У 8% виявлено високі показники, що може вказувати на виражену спрямованість та активність у житті. Ї 5% демонструють низькі показники, що може вказувати на розмитість цілей в житті та відсутність осмислення сьогодення і минулого у цьому контексті.

Також 95% опитаних виявляють середній рівень самостійності та незалежності. Також є 5%, хто демонструє високий рівень самостійності, що свідчить про здатність протистояти соціальному тиску і регулювати власну поведінку відповідно до власних стандартів. (див. рис.2.5)

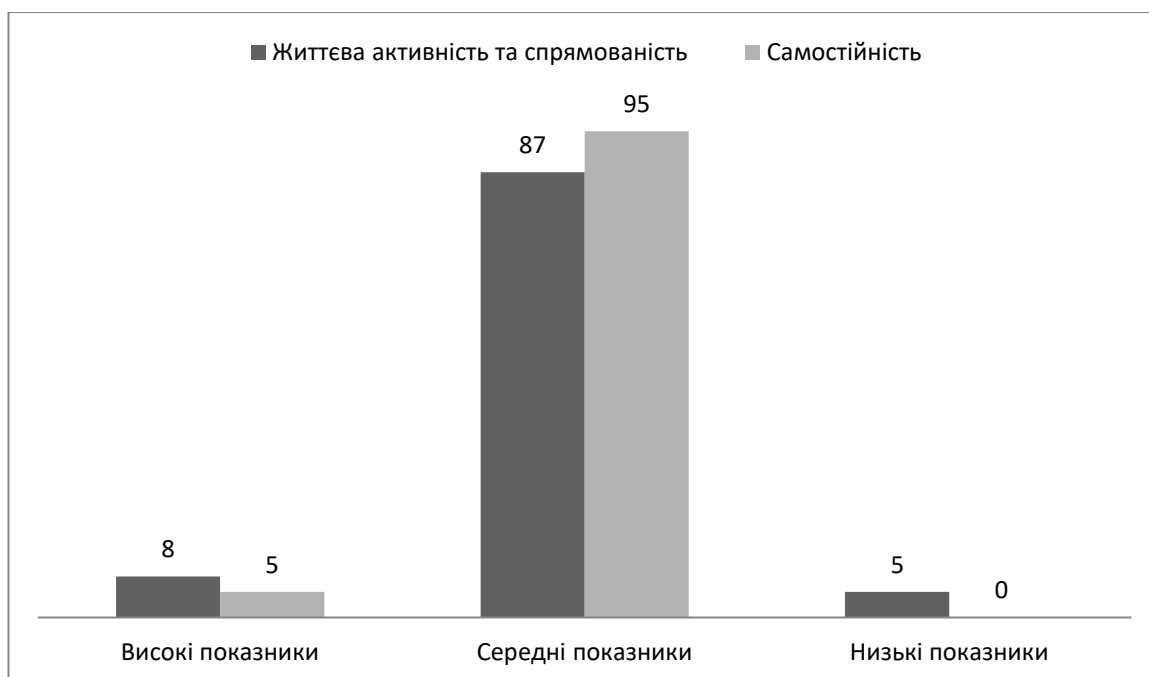


Рис. 2.5 Результати дослідження життєвої активності та самостійності у підлітків у %

Отже, у більшості випадків респонденти прагнуть бути самостійними, але при цьому не втрачати повністю зв'язку з соціальним оточенням.

2.3 Гендерні особливості переживання самотності підлітками

У дослідженні особливу увагу надаємо гендерному аспекту переживання самотності у підлітковому віці. Для цього використано статево-рольовий опитувальник С.Бем. За допомогою цього діагностичного інструментарію ми визначили статево-рольові особливості респондентів, тобто ступінь вираженості традиційно чоловічих та жіночих рис в поведінці та ідентичності підлітків.

Дослідження гендерних особливостей вказує на значну різноманітність та гнучкість у сприйнятті гендерних ролей серед підлітків.

Щодо хлопців, маскулінний тип виявлений у 25% респондентів, що підкреслює наявність виражених традиційно чоловічих рис. Однак у більшості хлопців (75%) спостерігаються андрогенний тип, що свідчить про більш гнучке сприйняття гендерних ролей.

У дівчат виявлено низький відсоток маскулінного (10%) та фемінного типу (10%), що вказує на менший акцент на традиційно жіночі чи чоловічі якості у цій групі. Більшість дівчат виявляють андрогінні риси, що підкреслює різноманітність і гнучкість їх гендерної ідентичності .

Отже, результати дослідження статево-рольових особливостей, зокрема ступеня вираженості традиційно чоловічих та жіночих рис в поведінці та ідентичності респондентів показав, що підлітки проявляють різні аспекти маскулінності, фемінності та андрогінії, що свідчить про еволюцію у сприйнятті та вираженні гендерних ролей серед молодого покоління.

Результати гендерних особливостей у хлопів та дівчат представлені у рисунку 2.6.

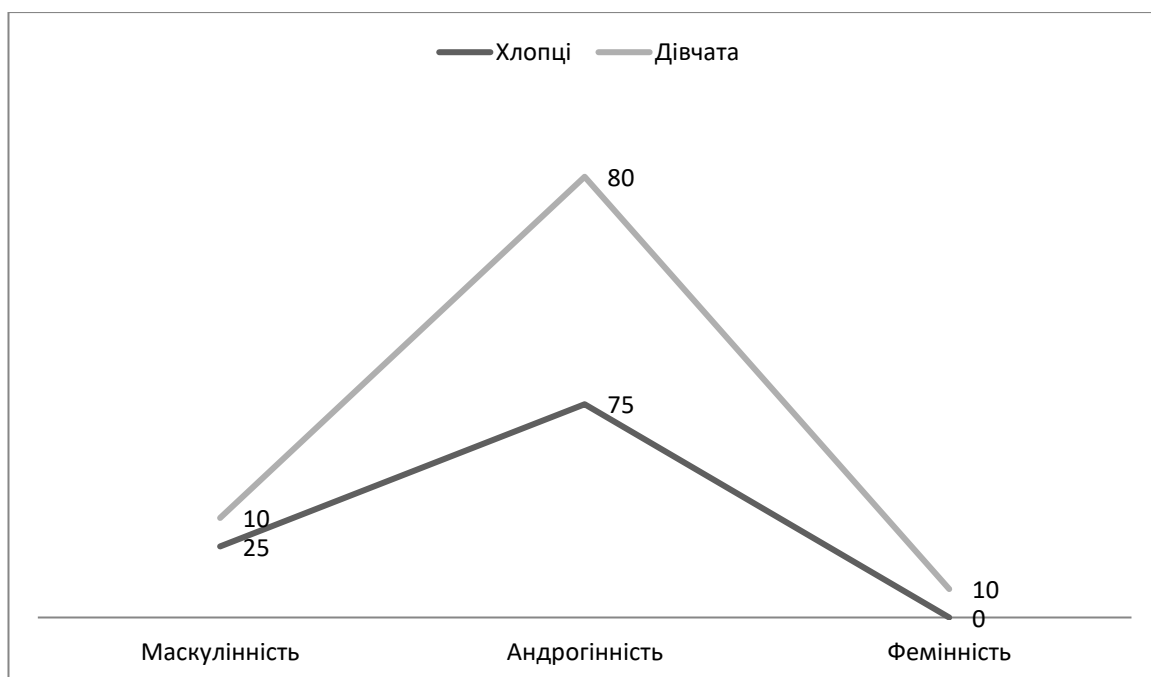


Рис. 2.6 Результати дослідження гендерних особливостей хлопців та дівчат підліткового віку у %

Дослідження рівня самотності показало, що серед групи хлопців 10% не відчують самотність, 60% демонструють неглибоке переживання можливої самотності й 30% виявляють глибоке переживання актуальної самотності. Вони відзначають власну залежність від інших людей, відчуття жалю через особисті невдачі та характеризують себе як самотніх у розв'язанні складних життєвих ситуаціях.

Серед групи дівчат тільки 5% не відчують самотності, коли більшість (80%) виявляє неглибоке переживання можливої самотності й 15% респондентів виявляють глибоке переживання актуальної самотності. Це виявляється у відчутті непорозуміння зі сторони близьких, у відчутті власної непотрібності. Дівчата зазначають відсутність міцних дружніх стосунків, а засвідчують про поверхневе спілкування з оточуючими людьми (див.рис 2.7).

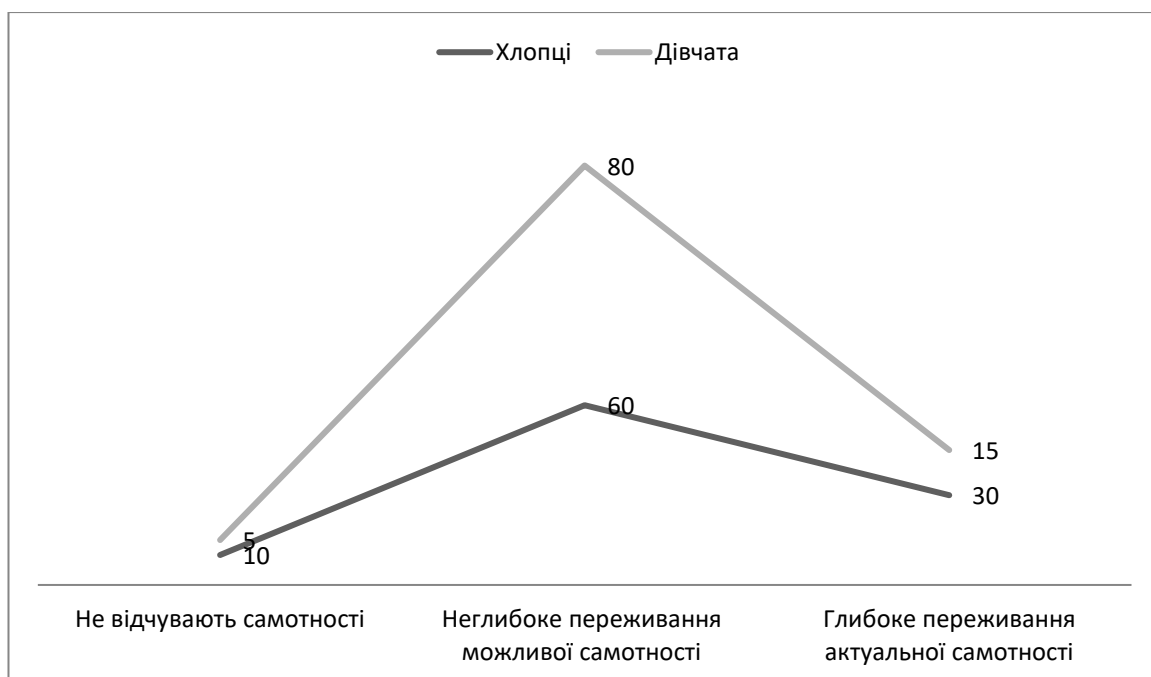


Рис. 2.7 Порівняльні результати дослідження ступеня відчуття самотності у хлопців та дівчат у %

Отже, в обох групах велика частина молоді відчують неглибоке переживання самотності, що може вказувати на загальну потребу в підтримці та розвитку сильних соціальних зв'язків. Однак дівчата виявляють менш виражене переживання самотності у різних аспектах, порівняно з хлопцями.

Аналіз видів самотності у респондентів свідчить про відмінності специфіки переживань самотності між хлопцями та дівчатами. Зокрема, серед хлопців 40% осіб не відчують дифузну самотність, 45% частково відчують й 15% респондентам властива дифузна самотність.

У групі дівчат лише 30% не відчують цього стану, в той час як 60% частково відчують й 10% переживають дифузну самотність. (див. рис 2.8).

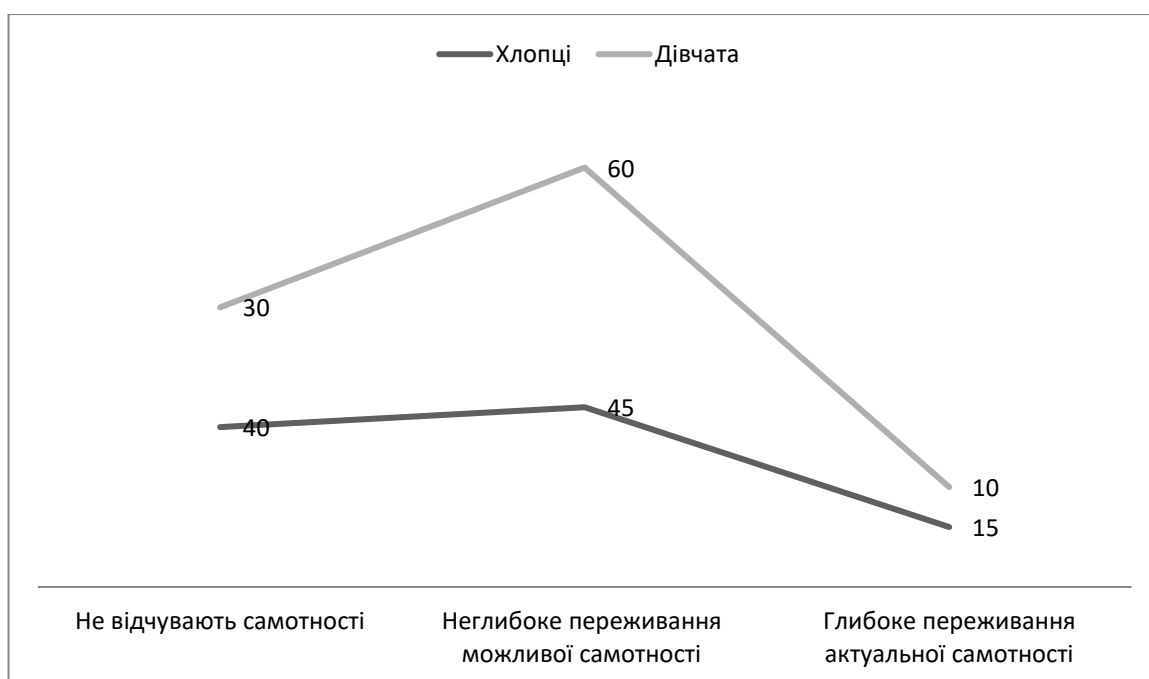


Рис. 2.8 Порівняльні результати дослідження дифузної самотності у хлопців та дівчат у %

У результаті дослідження виявлено різницю у переживанні відчуження самотності між хлопцями та дівчатами. Серед хлопців тільки 10% не відчувають відчуження, тоді як у групі дівчат цей показник становить 20%. Велика частина респондентів в обох групах дещо відчуває відчуження, проте хлопці в цьому плані переважають (90% у порівнянні з 75% серед дівчат). Зауважено, що відчуження на високому рівні виявлено у 5% дівчат, тоді як серед хлопців цей показник дорівнює 0%.

Усі респонденти, які переживають відчуження, переживають його у різних аспектах, таких як відчуження від інших людей, суспільства, втрати зв'язків. Переживають відчуття покинутості та неприйняття, що впливає на їх емоційний. Переконані власній непотрібності та відсутності інтересу з боку інших (див. рис2.9).

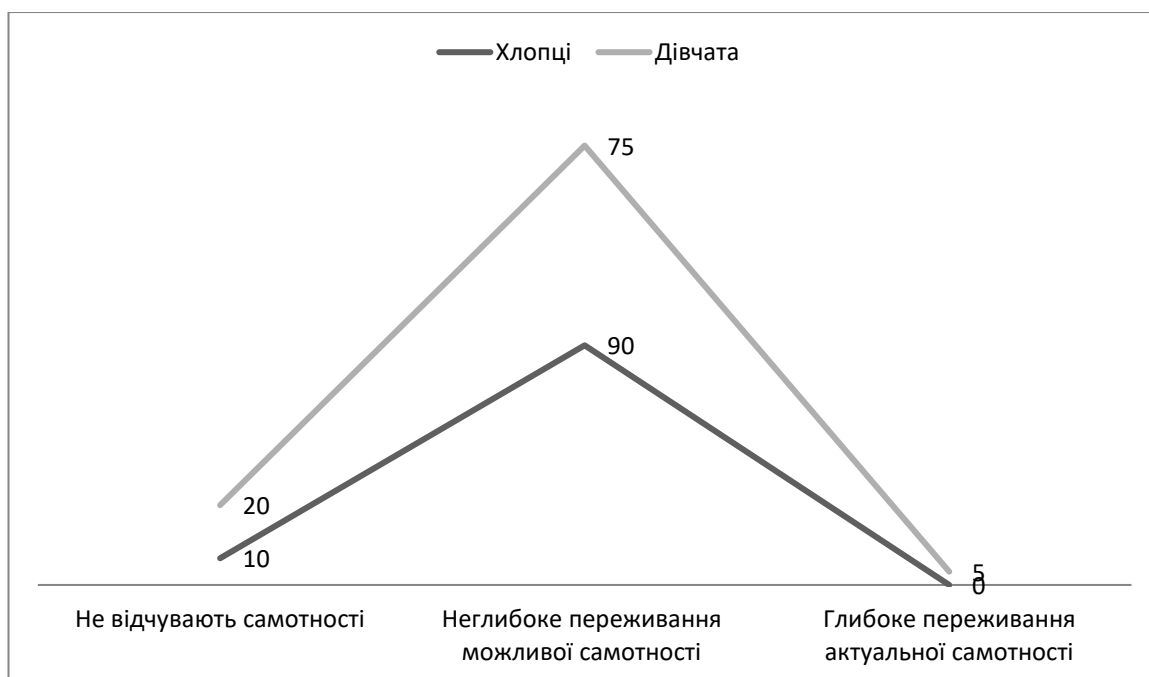


Рис. 2.9 Порівняльні результати дослідження відчужуючої самотності у хлопців та дівчат у %

На основі отриманих результатів дослідження можна визначити, що у групі хлопців та дівчат подібний розподіл відчуттів дисоційованої самотності. Зокрема, 20% у кожній групі зовсім не відчувають цього стану, 70% як серед хлопців, так і серед дівчат зазначили, що дещо відчувають дисоційовану самотність. У той час як 10% хлопців і 10% дівчат виявили глибокі переживання дисоційованої самотності. Це свідчить про те, що певна частина опитаних переживає складний стан, виникаючий з інтенсивних процесів ідентифікації та відчуження. Спочатку вони ідентифікують себе з іншими, довіряють і наслідують, а згодом виявляють раптове відчуження. Цей стан супроводжується тривогою, збудливістю, демонстративністю та протестах у конфліктах (див. рис. 2.10).

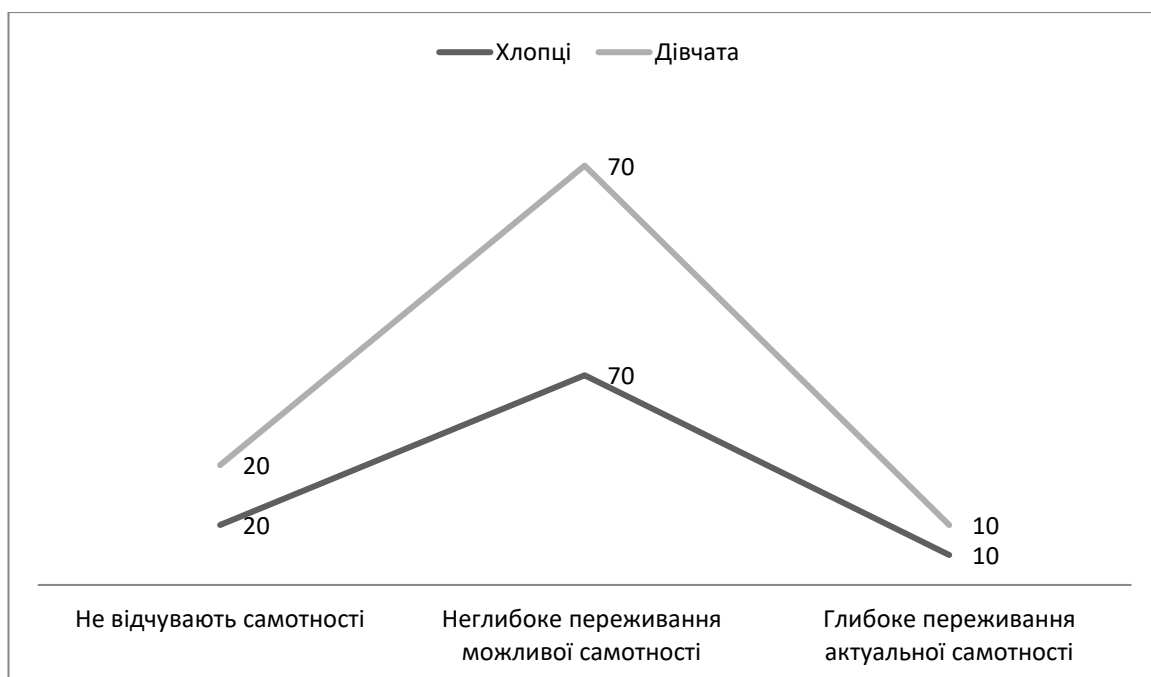


Рис. 2.10 Порівняльні результати дослідження дисоційованої самотності у хлопців та дівчат у %

Шляхом дослідження різновиду самотності – усамітнення (керована самотність) виявлено певні тенденції. У групі хлопців помітно, що значна частина (40%) не відчують усамітнення, що може вказувати на достатньо високий рівень соціальної інтеграції або задоволення від взаємодії з оточуючими. Деяко відчують усамітнення 55%. А також 5% переживають усамітнення високою мірою.

У дівчат ситуація має аналогічні тенденції, але з певними відмінностями. Половина дівчат (50%) не відчують усамітнення, 45% переживають усамітнення в певній мірі, що може вказувати на наявність потреби у більш глибоких відносинах. Знову ж таки, лише 5% переживають усамітнення на високому рівні (див. рис. 2.11).

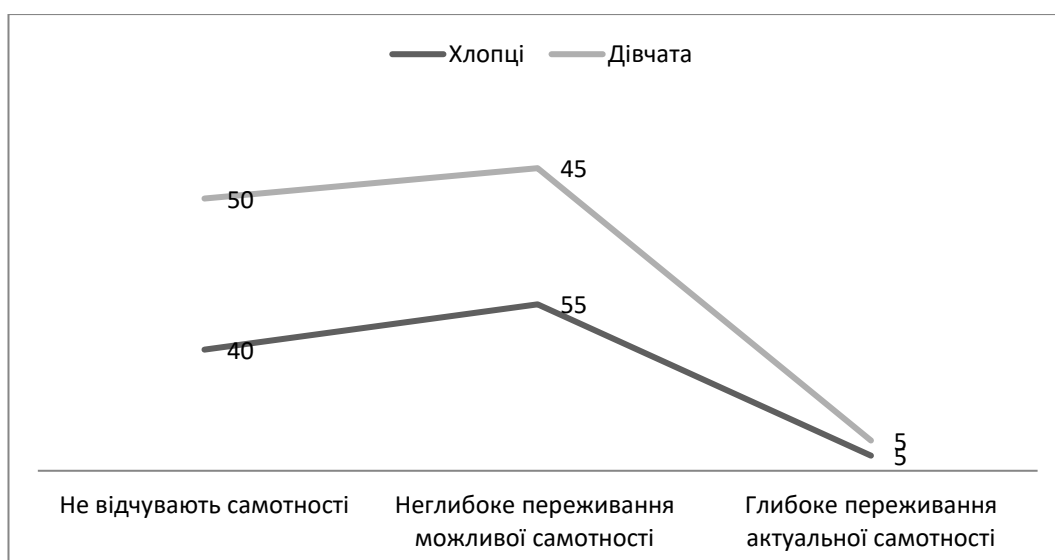


Рис. 2.11 Порівняльні результати дослідження керованої самотності у хлопців та дівчат у %

Результати дослідження різновидів самотності у хлопців та дівчат підліткового віку представлені на рисунку 2.12.

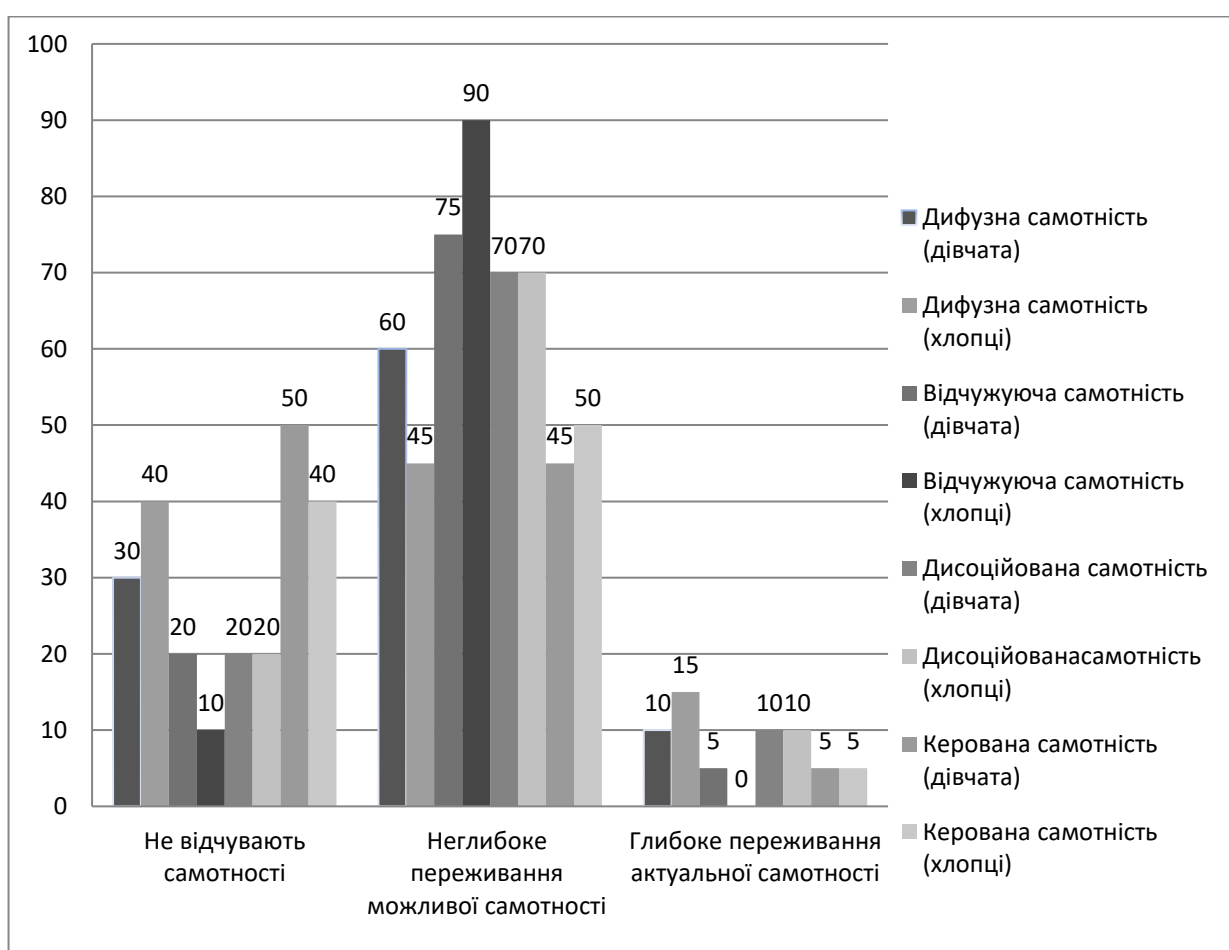


Рис. 2.12 Порівняльні результати дослідження керованої самотності у хлопців та дівчат у %

Отже, результати дослідження різновидів самотності у хлопців та дівчат підліткового віку показали, що більшість респондентів відчувають неглибоке переживання різних видів самотності.

Щодо дифузної самотності у підлітків бачимо, що серед хлопців більша частка тих, хто не переживає дифузну самотність, і менше тих, хто переживає її глибоко. У групі дівчат спостерігається збільшена частка тих, хто частково відчуває дифузну самотність, і менше тих, хто її не відчуває. Також слід відзначити, що серед хлопців більше тих, хто виявляє глибоке переживання актуальної самотності, ніж серед дівчат. Таким чином можемо стверджувати, що хлопцям більш властиво відчувати дифузну самотність, яка проявляється у суперечливих особистісних рисах та поведінці, зокрема бажанні спілкуватися та пошук підтримки задля підтвердження власної значущості, але водночас підозрілість у міжособистісних відносинах, опір та пристосування у конфліктних ситуаціях.

Щодо різновиду тривожності – відчуження бачимо, що більшість опитаних, незалежно від статі, переживають неглибоке відчуження, яке проявляється у частковій відокремленості від інших людей, суспільства та виникненні відчуття покинутості.

Також виявлено, що і дівчатам і хлопцям властиво переживати дисоційовану самотність на неглибокому рівні, що характеризується відчуттям відокремленості та певного ступеня відчуження, проте не досягає високого рівня інтенсивності у більшості випадків.

Загальною тенденцією є те, що більшість респондентів, як дівчат так і хлопців підліткового віку, відчувають середній рівень усамітнення. Це може бути пов'язано з оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення респондентів. Високі показники керованої самотності свідчать про психологічну стійкість респондентів щодо впливів соціуму, однак бачимо, що більшість респондентів тільки на шляху до неї.

Порівняння результатів респондентів двох груп для з'ясування гендерних аспектів переживання керованої самотності показав статистично значущі

відмінності, зокрема хлопці виявляють вищі показники керованої самотності, де $t=1,83$ при $p \leq 0,10$. Це свідчить що їм більш властиві переживання психологічної окремоті, власної індивідуальності, що обумовлено оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення.

Дослідження рівня та особливостей тривожності у підлітків, дозволяє побачити певні закономірності. Серед хлопців 25% виявляють нормальний рівень тривожності, коли 45% дещо підвищений й 30% високий рівень. Значна частина респондентів виявляють тривожність. В аспекті особливостей тривожності зауважимо, що серед хлопців спостерігається високий рівень шкільної тривожності та дещо підвищений самооцінної та міжособистісної.

Підвищений рівень тривожності у частини опитаних свідчить наявність труднощів та хвилювання у шкільних ситуаціях, для них навчання може бути джерелом психологічного дискомфорту або стресу. Високий рівень самооцінної тривожності вказує на те, що хлопці відчувають певні труднощі у формуванні та утриманні позитивного відношення до власної особистості. А підвищений рівень міжособистісної тривожності свідчить про те, що взаємодія з оточуючими людьми викликає у них хвилювання та негативні емоції.

Результати дослідження рівня та особливостей тривожності у хлопців представлені на рисунку 2.13.

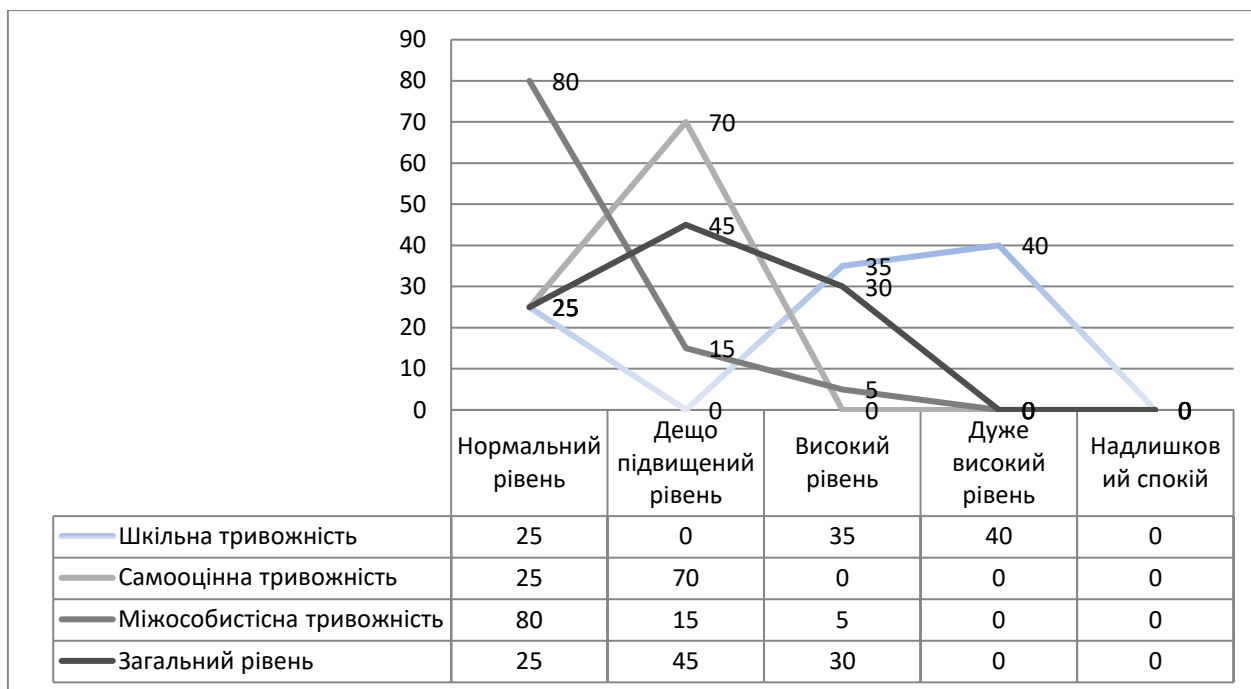


Рис. 2.13 Результати дослідження рівня та особливостей тривожності в хлопців у %

Аналіз рівня та особливостей тривожності у дівчат показав, що 40% з них виявляють нормальний рівень тривожності, що свідчить про те, що для більшості з них емоційний стан у повсякденних ситуаціях є в межах норми. Однак 40% виявили дещо підвищений рівень тривожності, що може вказувати на наявність певних емоційних труднощів або стресових ситуацій у їхньому житті. Надлишковий спокій властивий 5% дівчат, який можна розглядати як варіант емоційного захисту від сильного стресу.

Особливості тривожності вказують на те, що серед дівчат спостерігається високий рівень шкільної тривожності. Це свідчить про те, що навчальний процес або шкільні обставини викликають у них певний ступінь емоційного навантаження. Також виявлений дещо підвищений рівень самооцінки та міжособистісної тривожності, що свідчить про тривогу у відносинах з іншими людьми, а також труднощі в оцінці власної особистості.

Результати дослідження рівня та особливостей тривожності у дівчат представлені на рисунку 2.14.

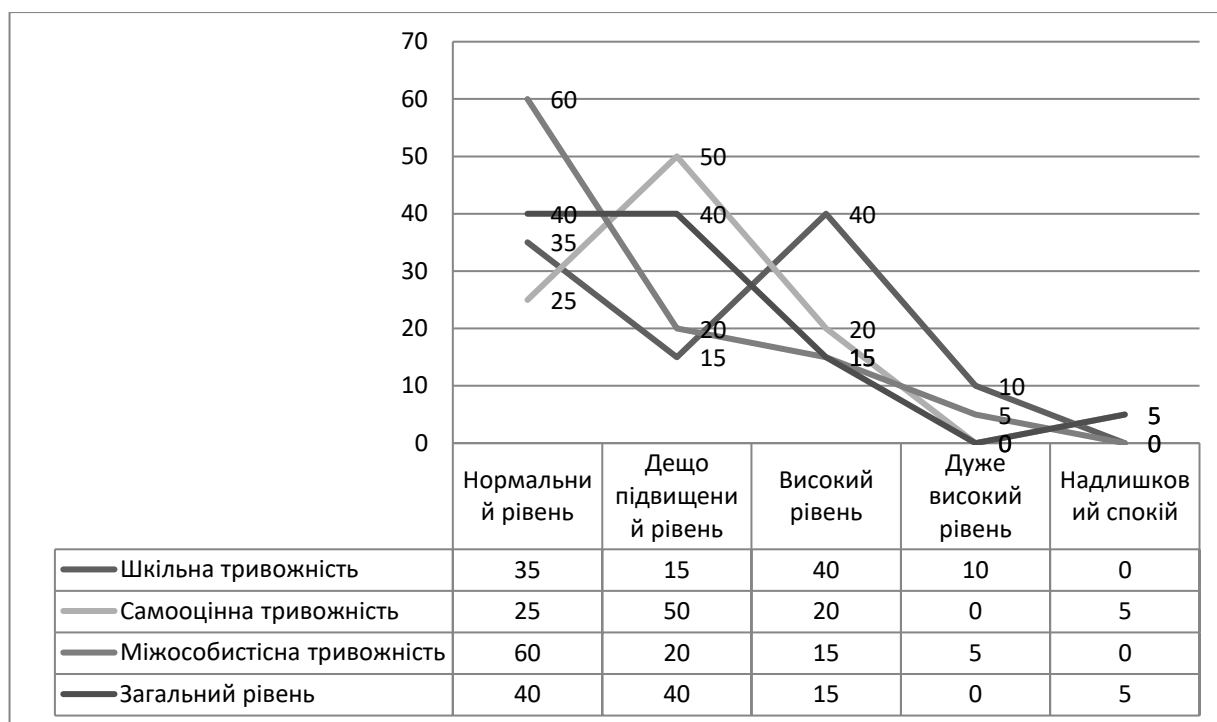


Рис. 2.14 Результати дослідження рівня та особливостей тривожності в дівчат у %

Порівнявши результати дослідження рівня та особливостей тривожності хлопців та дівчат, бачимо, що хлопці більш схильні до тривожності ніж дівчата, особливо значимі відмінності бачимо у шкільній тривожності, де $t=1,803$ при $p \leq 0,10$. Також бачимо, що у хлопців не зазначено випадків надлишкового спокою, коли у 5% дівчат він наявний. Таким чином, можна визначити, що серед хлопців частіше спостерігаються високий і дещо підвищений рівні тривожності, тоді як серед дівчат розподіл трошки різноманітніший. Також, варто звернути увагу на виявлений у дівчат надлишковий спокій, що може бути предметом подальшого дослідження та уваги в рамках психологічної підтримки (див. рис. 2.15).

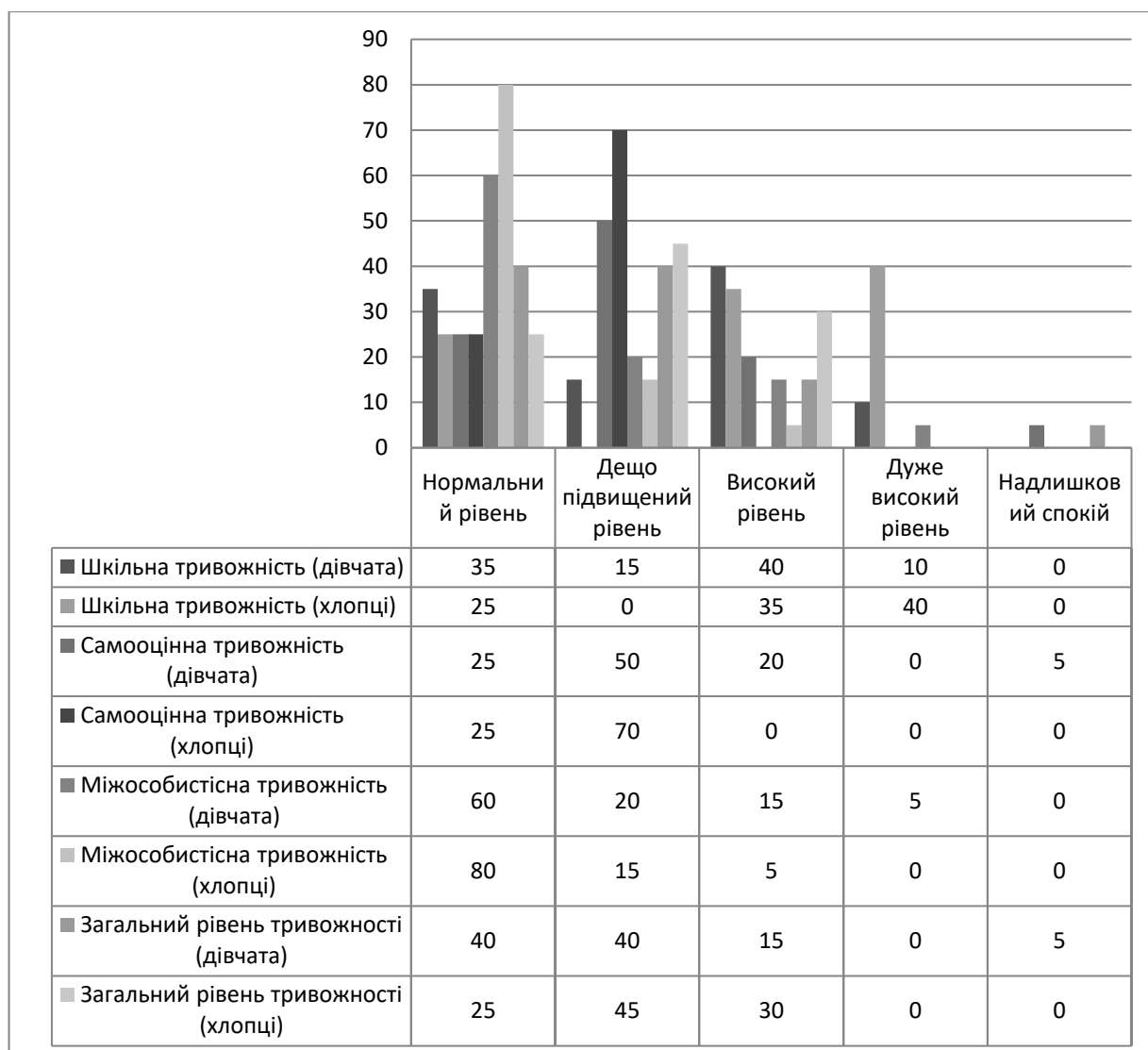


Рис. 2.15 Порівняльні результати дослідження тривожності у хлопців та дівчат у %

У хлопців виявлено відносно об'єктивне уявлення про себе, і більшість з них (100%) має середній рівень самоприйняття. Це свідчить про те, що вони сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а загальна оцінка є об'єктивною, навіть якщо вони відчувають певне незадоволення деякими аспектами. Щодо дівчат, то більшість з них (90%) також має відносно об'єктивне уявлення про себе, виявивши середні показники позитивного ставлення до себе. Проте 5% дівчат продемонстрували низький рівень самоприйняття, а ще 5% - високий. Це вказує на те, що деякі дівчата можуть відчувати низький рівень самоприйняття, тоді як інші мають високий рівень позитивного ставлення до себе.

Аналіз взаємин з оточуючими у групі хлопців вказує на те, що 95% з них мають середні показники. Це означає, що у них є кілька друзів, але ці зв'язки не є стійкими та довірчими. Їм важко виявляти теплоту та відвертість у взаємодії з іншими, і бажання турбуватися про інших виявляється лише в особливих випадках. Тільки 5% показали високі показники, що свідчить про те, що у них є близькі, приємні та довірчі відносини з оточуючими.

Порівняльні результати дослідження ставлення до себе та відносин з оточуючими у хлопців та дівчат представлені на рисунку 2.16.

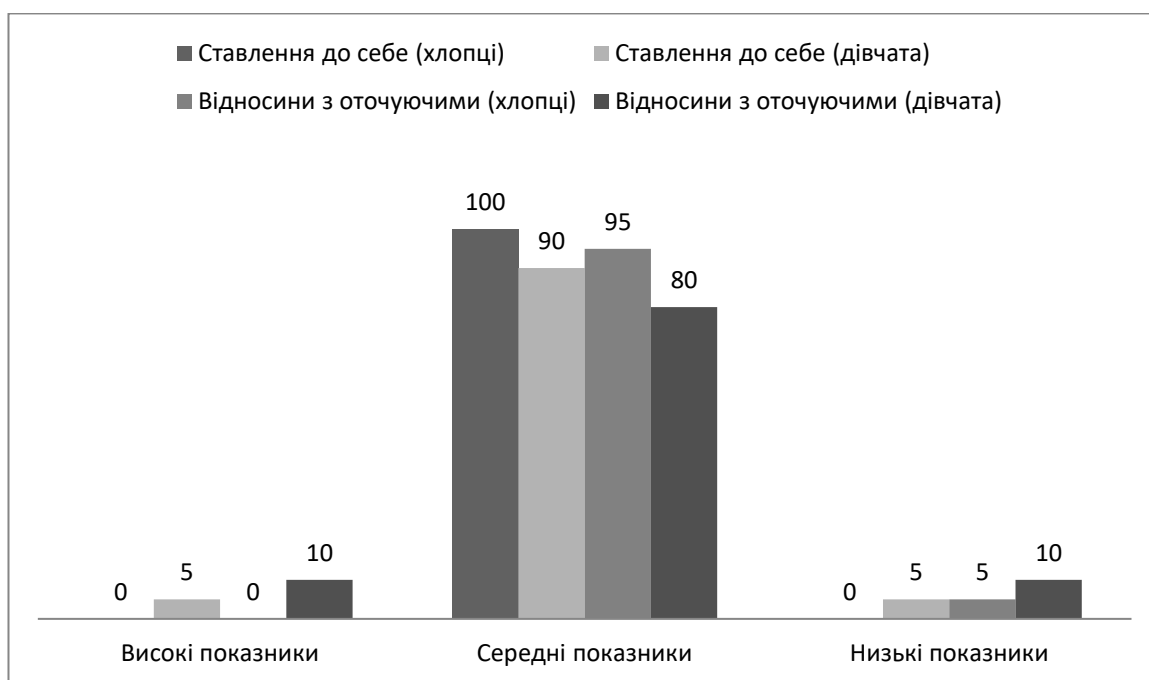


Рис. 2.16 Порівняльні результати дослідження ставлення до себе та відносин з оточуючими у хлопців та дівчат у %

Отже, результати вказують на те, що більшість хлопців та дівчат мають відносно об'єктивне уявлення про себе, оцінюючи як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості. У хлопців це виявилось у середньому рівні самоприйняття для всієї групи. У дівчат також більшість має середні показники позитивного ставлення до себе, хоча деякі можуть відчувати низький рівень самоприйняття або, навпаки, високий рівень позитивного ставлення до себе. Такий аспект особистісного розвитку може впливати на емоційний стан та взаємодію із соціумом у підлітковому віці.

Більшість дівчат і хлопців мають відносно об'єктивне уявлення про себе, сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а відмінності не є статистично значущі. Також більшість хлопців та дівчат взаємодіють з іншими, однак ці стосунки не є стійкими та довірчими.

За показником «Життєва активність та спрямованість» виявлено наступні результати. Серед хлопців 95% демонструють середні показники. У 5% хлопців виявлено високі показники, що може вказувати на виражену спрямованість та активність у житті.

Щодо дівчат, то 80% з них мають середні показники, що свідчить про наявність деякої ясності в цілях життя та відчуття свідомості. У 10% виявлено високі показники, що може свідчити про виражену спрямованість та активність. Однак 10% дівчат показали низькі показники.

Більшість хлопців та дівчат (95% у кожній групі) виявляють середні рівні самостійності та незалежності. Також є 5% у кожній групі, хто демонструє високий рівень самостійності. (див. рис.2.17)

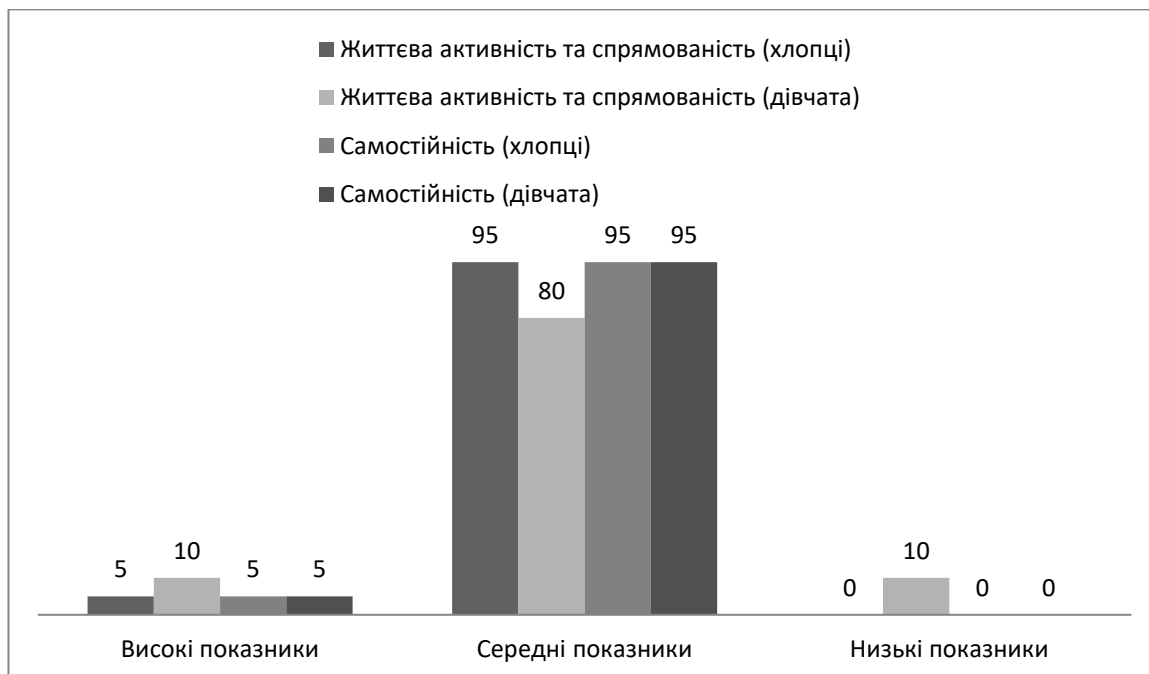


Рис. 2.17 Порівняльні результати дослідження життєвої активності та самостійності у хлопців та дівчат у %

Отже, у більшості випадків респонденти прагнуть бути самостійними, але при цьому не втрачати повністю зв'язку з соціальним оточенням.

Основною метою нашого дослідження було виявити гендерні особливості переживання самотності у підлітковому віці. Для цього ми використали кореляційний аналіз Пісона та t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Ми прокорелювали отримані результати при дослідженні за показниками гендерної ідентичності та показниками переживання самотності. Результати кореляційного аналізу представлені в додатку Е.

Виявлено лінійні кореляційні зв'язки між маскулінністю респондентів та показниками переживання самотності:

- «Шкільна тривожність», де $r = 0,415$ при $p \leq 0,01$. Це означає, що респонденти, які виявляють ознаки маскулінності мають вищий рівень шкільної тривожності, і навпаки. Маскулінні риси можуть впливати на стиль взаємодії та адаптацію до шкільного середовища.
- «Загальний рівень тривожності», де $r = 0,346$ при $p \leq 0,05$. Тобто респонденти, які виявляють ознаки маскулінності більш тривожні ніж ті, хто мають низькі показники маскулінності.
- «Рівень самотності», де $r = 0,381$ при $p \leq 0,02$. Чим більший рівень вияву маскулінності тим вищий рівень самотності і навпаки. Маскулінні риси можуть впливати на соціальну ізоляцію або унікальний стиль взаємодії. Особи з вираженою маскулінністю можуть відчувати більший рівень самотності через індивідуалістичний підхід до взаємодії та соціальних зв'язків.
- «Керована самотність», де $r = 0,325$ при $p \leq 0,05$. Цей зв'язок дозволяє підкреслити закономірність, а саме респонденти з маскулінністю більш схильні до керованої самотності, яка має позитивний характер.

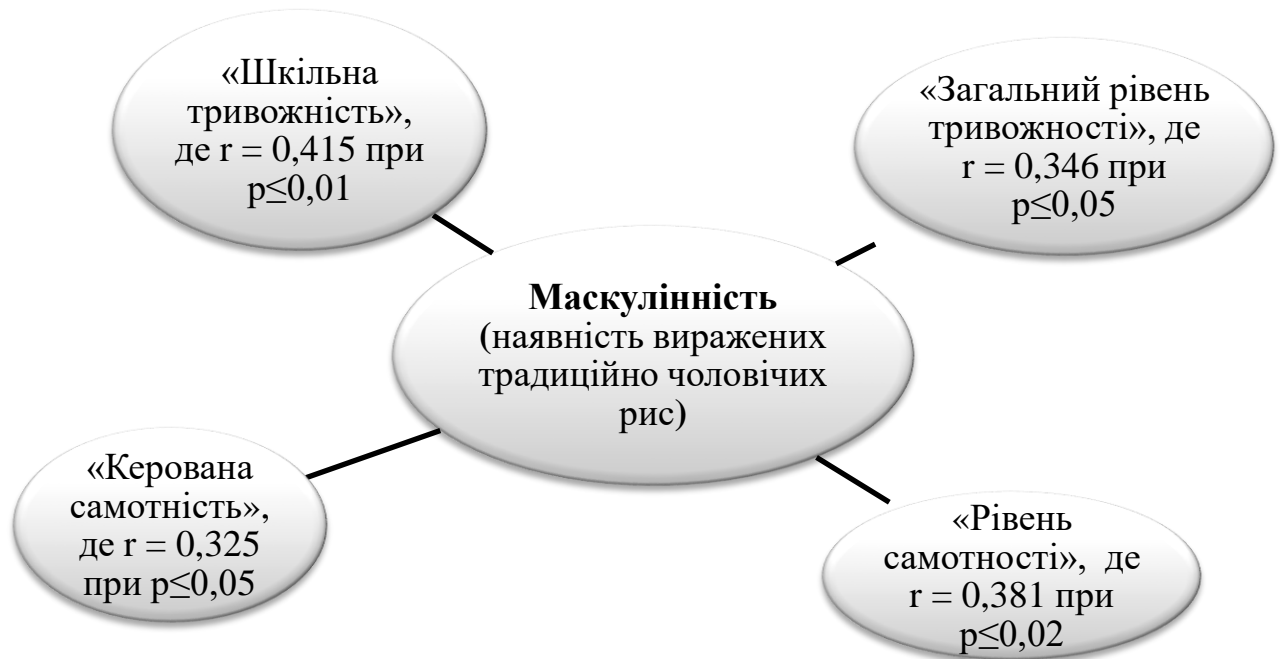


Рис. 2.18 Кореляційна плеяда за показником «маскулінність»

Також виявлено лінійні кореляційні зв'язки між фемінністю респондентів та показниками переживання самотності:

- «Відчужуюча самотність», де $r = 0,417$ при $p \leq 0,01$. Це говорить про зв'язок між фемінністичними рисами і відчуттям відчуження. Тобто особи із вираженою фемінністичною ідентичністю відчують себе більш відчуженими або відокремленими від соціального оточення ніж респонденти з андрогінним чи маскулінним типом гендерної ідентичності.
- «Ставлення до себе», де $r = - 0,342$ при $p \leq 0,05$. Негативний зв'язок між фемінністичністю та ставленням до себе вказує на те, що особи із вираженою фемінністичною ідентичністю мають менш позитивне ставлення до себе (див. рис 2.14).

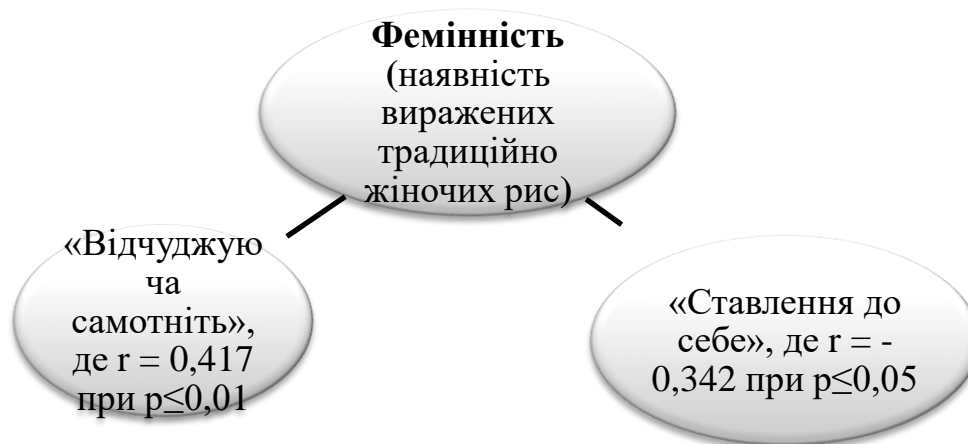


Рис.2.19 Кореляційна плеяда за показником «фемінність»

Окрім того, коефіцієнт кореляції $r = -0,429$ при $p \leq 0,01$ свідчить про виражений зв'язок між гендерними ідентичністю особливостями та якістю відносин з оточуючими. У контексті дослідження виявлено, що респонденти з фемінними рисами мають позитивніші відносини з оточуючими, тоді як ті, хто мають виражені маскулітні риси, демонструють негативніші відносини. Фемінні риси часто асоціюються з більшою емоційною виразністю, турботою та емпатією. Особи з цими рисами можуть бути більш спрямованими на підтримку та розвиток стосунків.

Таким чином виокремлюємо гендерні аспекти специфіки переживання самотності у підлітковому віці. Респонденти з ознаками маскулітності мають вищий рівень шкільної та загальної тривожності, більшою мірою переживають самотність, більш схильні до керованої самотності, яка має позитивний характер. Коли респонденти з ознаками фемінності більшою мірою переживають відчужуючу самотність, мають менш позитивне ставлення до себе й виявляють позитивніші відносини з оточуючими

Отримані результати дослідження гендерної специфіки переживання самотності у підлітковому віці необхідно врахувати у соціальних програмах або консультаційних послугах.

Висновки до розділу 2

Основною метою нашого дослідження було виявлення гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці.

Дослідження специфіки переживання самотності у підлітковому віці здійснюється на основі аналізу гендерної ідентичності, рівня самотності (визначення ступеня відчуття відсутності задовільних соціальних зв'язків та ізоляції від оточуючих), її різновидів, рівня тривожності, ставлення респондентів до себе, відносин з оточуючими (вивчення взаємин підлітків з родинами, друзями та іншими значущими особами), рівня самостійності та незалежності (автономії) й життєвої активності та спрямованості.

Підлітки проявляють різні аспекти маскулінності, фемінності та андрогінії, що свідчить про еволюцію у сприйнятті та вираженні гендерних ролей серед молодого покоління.

У обох групах більшість підлітків відчувають неглибоке переживання самотності, однак дівчата демонструють менш виражене переживання самотності у різних аспектах, порівняно з хлопцями. Це вказує на те, що хлопці більш схильні до переживання самотності й мають більшу потребу в підтримці та розвиткові міцних соціальних зв'язків. Також бачимо, що серед хлопців більше ніж серед дівчат тих, хто виявляють глибоке переживання дифузної самотності. Окрім того, хлопці виявляють вищі показники керованої самотності, яка проявляється у переживанні психологічної відокремленості, власної індивідуальності, що обумовлено оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення. Більшість опитаних, незалежно від статі, переживають неглибоке відчуження, яке проявляється у частковій відокремленості від інших людей, суспільства та виникненні відчуття покинутості. Також дівчатам і хлопцям властиво переживати дисоційовану самотність на неглибокому рівні, що характеризується відчуттям відокремленості та певного ступеня відчуження, проте не досягає високого рівня інтенсивності у більшості випадків.

Більшій частині хлопців властива тривожність, яка особливо проявляється у високому рівні шкільної тривожності та дещо підвищеному рівнях самооцінної та міжособистісної. Це свідчить про наявність певних емоційних труднощів або стресових ситуацій у їхньому житті. Серед дівчат спостерігається високий рівень шкільної тривожності. Це свідчить про те, що навчальний процес або шкільні обставини викликають у них певний ступінь емоційного навантаження. Також виявлений дещо підвищений рівень самооцінки та міжособистісної тривожності, що свідчить про тривогу у відносинах з іншими людьми, а також труднощі в оцінці власної особистості. Порівняльні результати дозволяють підсумувати, що хлопці більш схильні до тривожності ніж дівчата, у них частіше спостерігаються високий і дещо підвищений рівні тривожності, особливо шкільної, тоді як серед дівчат розподіл трошки різноманітніший.

Більшість дівчат і хлопців мають відносно об'єктивне уявлення про себе, сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а відмінності не є статистично значущі. Також більшість хлопців та дівчат взаємодіють з іншими, однак ці стосунки не є стійкими та довірчими.

У більшості випадків респонденти незалежно від статі прагнуть бути самостійними, але при цьому не втрачати повністю зв'язку з соціальним оточенням.

Таким чином виокремлюємо гендерні аспекти специфіки переживання самотності у підлітковому віці. Респонденти з ознаками маскулінності мають вищий рівень шкільної та загальної тривожності, більшою мірою переживають самотність, більш схильні до керованої самотності, яка має позитивний характер. Коли респонденти з ознаками фемінності більшою мірою переживають відчужуючу самотність, мають менш позитивне ставлення до себе й виявляють позитивніші відносини з оточуючими. Отримані результати підкреслюють важливість підтримки та психологічного супроводу підлітків які переживають самотність.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДЛІТКИ ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ САМОТНІСТЬ

3.1 Основні напрями психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність

Підлітковий вік характеризується особливими інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період відбувається активне формування особистої ідентичності, розвиток соціальних навичок, становлення відносин з ровесниками та формування самосвідомості. Тобто підлітки входять в нові соціальні групи, переосмислюють своє місце в суспільстві, активно експериментують із своєю ідентичністю, намагаються зрозуміти хто вони є, зіштовхуються із соціальними викликами у школі тощо. Порушення у цих фундаментальних процесах підвищують ризик виникнення почуття самотності у підлітків [17].

Переживання самотності підлітками має серйозні наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я, оскільки може викликати емоційний стрес, симптоми депресії та тривожності, ускладнює соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими, може впливати на навчальні досягнення та академічний успіх, призводить до ризикованої (девіантної) поведінки тощо. Тому психологічний супровід підлітків, які переживають самотність, є важливим і актуальним аспектом, оскільки допомагає їм розуміти свої емоції, розвивати стратегії управління стресом, сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню позитивних стосунків та формуванню нових способів взаємодії. Також психологічний супровід підлітків які переживають самотність спрямований на те, щоб допомагати їм вирішувати актуальні проблеми [29].

Таким чином психологічний супровід для підлітків, які переживають самотність, є важливим інструментом для забезпечення їхнього гармонійного розвитку, забезпечення ментального благополуччя та підтримки в їхньому соціальному середовищі.

При психологічному супроводі варто враховувати гендерні особливості, оскільки вони впливають на те, як підлітки сприймають та виражають самотність, а також на ефективність психологічного супроводу.

Цілеспрямована соціально-психологічна допомога у соціально-психологічному супроводі є ключовим ресурсом для збереження цілісності особистості підлітка та відновлення його психічного благополуччя. Недостатність такого супроводу ускладнює інтеграцію підлітків в соціум. Саме тому соціально-психологічний супровід визначається як важливий та повинен мати комплексний та послідовний характер.

Таким чином психологічний супровід підлітків, які переживають самотність повинен здійснюватись у наступних напрямках: психодіагностика, психологічна просвіта, консультування, корекційна та розвивальна робота (індивідуальна та групова).

Виявлення підлітків, які переживають самотність є першим етапом у роботі психолога. Для цього необхідно добре знати індивідуальні психофізіологічні і соціально-психологічні особливості підлітків, а також розуміти маркери (ознаки) самотності. Також рекомендовано проводити психодіагностичні опитування на з'ясування наявності та особливостей переживання самотності підлітками. Діагностика наявності самотності у підлітків здійснюється частіше всього за допомогою стандартизованих опитувальників та проєктивних методик.

Діагностичний етап є важливим етапом, що становить основу для подальшої психологічної роботи з підлітками, які переживають самотність. Під час цього етапу проводиться аналіз для ідентифікації конкретних проблем та визначення основних потреб підлітків. На основі цього аналізу розробляється індивідуальний план дій, який охоплює всі аспекти самотності, виявлені під час дослідження. Діагностичний етап дозволяє визначити вихідний рівень проблеми та служить фундаментом для подальших інтервенцій.

Психолог отримує можливість глибше розуміти ситуацію, враховувати різноманітні фактори, такі як сімейне середовище, шкільна діяльність та інші важливі аспекти. Це становить основу для формулювання конкретних висновків та рекомендацій для підлітків, їхніх сімей та навчальних установ. Усе це сприяє більш ефективному психологічному супроводу для підлітків, які переживають самотність.

Важливим напрямком психологічного супроводу є просвітницька робота. Психологічна просвіта з підлітками, які переживають самотність, включає в себе комплекс дій та заходів, спрямованих на інформування, підтримку та розвиток психологічної стійкості цієї групи осіб. Основною метою психологічної просвіти є надання підліткам необхідної інформації, навичок та стратегій, які сприяють подоланню самотності та покращенню їхнього психологічного благополуччя.

Просвітницька діяльність у роботі з підлітками, які переживають самотність, має на меті:

1. Пояснення та демонстрація природи самотності як нормальної частини життя, зазначення того, що це відчувають багато людей.
2. Роз'яснення проблеми самотності та розгляд її різновидів для усвідомлення підлітками.
3. Висвітлення впливу самотності на емоційний стан та поведінку, щоб розкрити її можливі наслідки.
4. Надання інформації про конструктивні навички спілкування та встановлення контактів з однолітками.
5. Підкреслення важливості поважного ставлення один до одного в колективі.
6. Поширення інформації про цінність дружби та важливість дружби в житті.
7. Надання методів ефективного управління стресом та подолання труднощів.

8 Спільне вивчення методів подолання тривоги та будівництва дружби з оточуючими.

Така просвітницька робота сприяє більш ефективному психологічному супроводу для підлітків, які переживають самотність.

Консультування є важливою та ефективною складовою психологічного супроводу. Основні аспекти цього процесу включають:

1. Емпатія та довіра. Важливо, щоб психолог створив емоційно безпечне середовище, де підліток може відчувати підтримку та відкритість. Емпатія допомагає зрозуміти та відчувати емоції підлітка, а довіра формує основу для конструктивної взаємодії.

2. Аналіз факторів виникнення самотності. Важливо знайти індивідуальні чинники, які вплинули на виникнення почуття самотності. Це може включати взаємини в сім'ї, дружбу, шкільне середовище, особисті характеристики тощо.

3. Цілеорієнтована робота. Передбачає визначаються конкретних цілей консультування психолога разом з підлітком. Це може бути збільшення, розвиток навичок спілкування чи само прийняття, подолання тривожності тощо.

4. Розвиток стратегій подолання. Психолог допомагає розробити конкретні стратегії подолання почуттів самотності. Це може включати розвиток соціальних навичок, позитивне мислення та виявлення нових можливостей для взаємодії з оточуючими.

Під час консультування з підлітком, який відчуває себе самотнім рекомендовано також працювати над формуванням позитивного самоусвідомлення (позитивного ставлення до себе, шляхом виокремлення сильних сторін та досягнень підлітка), емоціями (визначення та вираження емоцій, розвиток навичок саморегуляції та вміння впоратися із стресом) тощо.

Важливо зауважити, що консультування як напрям психологічної роботи з підлітками, які відчувають себе самотніми повинен базуватися на наступних принципах: доброзичлива увага під час консультування; обережність

висновків; безоціночне ставлення; чесність; розуміння підлітка; розподіл відповідальності; не підтримування його ілюзійний уявлень [24].

Отже, консультування спрямоване на врахування унікальних потреб та особливостей підлітка, сприяє розвитку особистості та вирішенню проблем самотності на індивідуальному рівні.

Корекційна та розвивальна робота, як в індивідуальній, так і в груповій формі, відіграють ключову роль у психологічному супроводі підлітків, які переживають самотність.

Індивідуальна корекційна робота з підлітками, які переживають самотність, передбачає індивідуальний підхід. При її плануванні важливо враховувати індивідуальні особливості підлітка такі як характер, темперамент, стиль спілкування, особливості сімейного та соціокультурного середовища, особливості емоційного стану та рівень самооцінки.

Рекомендовано, щоб корекційна робота була спрямована на:

1. Формування навичок спілкування та емпатії:

- Використання практичних вправ для розвитку активного слухання та вираження ефективних комунікаційних навичок.

- Застосування рольових ігор для вивчення різних сценаріїв спілкування та вирішення конфліктів.

2. Формування навичок встановлення стосунків:

- Практичні вправи для вміння вступати в нові соціальні відносини та зберігання їх.

- Вивчення стратегій взаємодії з однолітками, дорослими та іншими членами спільноти.

3. Підтримка позитивного самовизначення та самоприйняття:

- Розвиток навичок саморефлексії та позитивного сприйняття власної особистості.

- Впровадження технік саморегуляції емоцій та стресу.

Індивідуальна корекційна робота є ефективним інструментом для розуміння та вирішення проблем самотності у підлітків, сприяючи їхньому психологічному розвитку та покращенню соціальних навичок.

Групова корекційна робота є важливим елементом психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність. Основні напрями групової роботи включають роботу над комунікацією, обмін досвідом тощо.

За допомогою групових корекційних занять підлітки можуть розвивати навички спілкування, вдосконалювати свої навички активного слухання та ефективного вираження власних думок та почуттів. Також у груповій роботі доречно працювати над вмінням виявляти та вирішувати конфлікти в груповому середовищі, що сприяє поліпшенню взаємин та сприяє зниженню відчуття самотності. Окрім того, підлітки можуть обмінюватися своїми досвідами та історіями а тому будувати позитивні та довірливі стосунки з іншими.

Таким чином, групова корекційна робота виявляється ефективним інструментом для подолання самотності, сприяючи взаємодії та взаємопідтримці між учасниками.

Згідно з висловленням З. Ковальчук, робота з підлітками, які переживають самотність, вимагає уважності та компетентності. Автор рекомендує використовувати психологічні методи, такі як бесіди, щоб створити сприятливу атмосферу для розмов та взаєморозуміння.

Проведення бесід та психологічна підтримка повинні включати заохочення та визнання заслуг підлітків. Важливо виявляти увагу до їхніх індивідуальних якостей і здібностей, особливо в присутності інших членів колективу. При цьому автор радить діяти акуратно, уникаючи порушення особистого простору підлітка, щоб не спричинити йому ще більшого відчуття відчуженості.

Крім того, у колективі важливо регулярно проводити бесіди, під час яких обговорюються цінності, такі як дружба, любов і взаємоповага. Результати творчих завдань, створених самими підлітками, вказують на те, що головною

причиною їхньої відчуженості та замкнутості може бути неналагодженість відносин в колективі, відчуття «вимикання» з нього. Це може впливати на формування характерних рис особистості [13].

Загальна мета психологічного супроводу - допомогти підліткам зрозуміти і прийняти свої відчуття, розвинути навички управління стресом та збільшити соціальну підтримку в їхньому оточенні.

Психологічний супровід підлітків, які переживають самотність, охоплює кілька ключових напрямків, кожен із яких спрямований на вирішення конкретних проблем та підтримку у процесі подолання самотності.

Психодіагностичний напрямок має на меті визначити причин та фактори, які спричиняють почуття самотності у підлітків, шляхом аналізу особистісних особливостей, вивчення динаміки взаємин з навколишнім світом, виявлення можливих психологічних та емоційних проблем.

Психологічна просвіта має на меті інформувати підлітків про психологічні аспекти самотності та способи подолання цього стану.

Консультування передбачає надання індивідуальної психологічної підтримки та порад для подолання самотності шляхом спілкування з підлітками для виявлення їхніх емоцій, думок та досвіду, розробки стратегій подолання проблеми, надання конкретних порад і рекомендацій.

Корекційна та розвивальна робота передбачає використання різноманітних методів та технік, щоб покращити самооцінку, розвивати навички міжособистісної взаємодії, підтримати учасників групи, сприяти формуванню позитивного соціального досвіду (див.рис 3.1).



Рис. 3.1 Основні напрямки психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність

Комплексний психологічний супровід, орієнтований на ці напрямки, сприяє не лише подоланню самотності, а й загальному розвитку підлітка, сприяючи його психологічному благополуччю та соціальній адаптації.

3.2 Психологічні рекомендації щодо тренінгової форми роботи як ефективного засобу подолання самотності у підлітків з урахуванням гендерних особливостей

Тренінгові програми для підлітків, які переживають самотність, є надзвичайно ефективним та дієвим інструментом психологічної підтримки. Це пов'язано з тим, що:

- соціально-психологічні тренінги мають групову спрямованість. Групова динаміка дозволяє підліткам взаємодіяти, ділитися досвідом та підтримувати один одного. Це особливо важливо для тих, хто відчуває соціальну ізоляцію.

- учасники тренінгів можуть відчути себе частиною спільноти, де їх розуміють та підтримують. Це сприяє відкритому спілкуванню та зменшує почуття самотності.

- тренінгові заняття надають можливість вдосконалити навички спілкування та сприяють встановленню дружніх взаємин в групі. Це може полегшити участь в соціумі та взаємодію з оточуючими.

- тренінги передбачають використання інтерактивних методів, таких як рольові ігри, дискусії та групові вправи, а це робить тренінги цікавими та захоплюючими для підлітків, що дозволяє їм відкривати нові аспекти взаємодії та самовираження.

- можуть сприяти формуванню позитивних навичок таких як активна участь у групі, взаємопідтримка та вміння конструктивно вирішувати труднощі.

- можуть бути адаптовані до конкретних потреб групи, враховуючи особливості та індивідуальні потреби учасників.

- містять завдання, які спрямовані на досягнення конкретних цілей, таких як розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки чи подолання соціальної тривоги тощо

Такий підхід створює сприятливе середовище для особистісного росту та подолання самотності серед підлітків, забезпечуючи їм практичні інструменти для ефективної взаємодії та розвитку.

У тренінговій формі роботи важливо дотримання принципів конфіденційності, професіоналізму, позитивного ставлення та розподілу відповідальності. Оскільки конфіденційність учасників тренінгу сприяє довірі учасників, використання ефективних методик та засобів психологічної роботи гарантує професійний підхід до кожного учасника, позитивна атмосфера сприяє зниженню стресу та підвищує ефективність взаємодії, відчуття відповідальності за свій власний розвиток створює умови для активної участі та взаємодії підлітків. Загалом дотримання цих принципів сприяє створенню ефективної, довірчої та сприятливої обстановки під час тренінгової роботи з підлітками.

При розробці тренінгової програми варто враховувати гендерні специфіку переживання самотності підлітками за гендерним аспектом. А саме:

- хлопці більш схильні до переживання самотності й мають більшу потребу в підтримці та розвиткові міцних соціальних зв'язків;

- серед хлопців більше тих, хто виявляють глибоке переживання дифузної та керованої самотності, яка проявляється у переживанні психологічної відокремленості, власної індивідуальності, що обумовлено оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації і відособлення.

- хлопці більш схильні до тривожності, у них частіше спостерігаються високий і дещо підвищений рівні тривожності, особливо шкільної, тоді як серед дівчат розподіл трошки різноманітніший.

- дівчата і хлопців мають відносно об'єктивне уявлення про себе, сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, однак цей процес потребує оптимізації.

- хлопці та дівчата у взаємодії з іншими відчують труднощі у формуванні міцних та довірливих стосунків.

Важливо, щоб програма тренінгових занять з подолання самотності сприяла розвитку соціальних навичок, емоційного регулювання та підвищення самооцінки. Це є ефективним інструментом у психологічному супроводі

підлітка, який переживає самотність й допоможе зменшити його відчуття відчуження, сприяти формуванню позитивного ставлення до себе та інших, а також полегшити взаємодію в соціальному середовищі.

Окрім того рекомендовано у рамках тренінгових занять використовувати психологічні ігри. Психологічні ігри є цікавим та ефективним інструментом у роботі з підлітками, які переживають самотність. Вони сприяють:

- створенню сприятливого середовища: ігри допомагають створити атмосферу, де підлітки відчують себе комфортно та безпечно, що сприяє відкритому спілкуванню та вираженню емоцій.

- співпраці та комунікації.: взаємодія в ході ігор сприяє розвитку навичок співпраці та комунікації, що є важливим для подолання соціальної ізоляції.

- формуванню взаєморозуміння: деякі психологічні ігри ставлять учасників у різні ролі, що сприяє розвитку емпатії та кращого взаєморозуміння між ними.

- самовираженню : ігри, що передбачають творчі завдання, сприяють самовираженню підлітків.

- формуванню групової динаміки: допомагають створити позитивну динаміку в колективі, а спільні успіхи сприяють взаємній підтримці.

- позитивному настроєві: є засобом відволікання, що може допомогти змінити настрій та сприяти позитивному сприйняттю себе та інших.

Загальною метою психологічних ігор є підтримка психічного здоров'я, соціальної взаємодії та позитивного самовизначення підлітків, які переживають самотність.

Метою тренінгової роботи є оптимізація психологічного стану подолання відчуття самотності у підлітків.

З огляду на результати емпіричного дослідження основними завданнями тренінгової роботи виступають:

- розвиток саморефлексії (самоаналіз емоцій);

- формування позитивного ставлення до себе (робота із самооцінкою);
- зниження рівня тривожності;
- розвиток соціальних навичок (підтримка позитивної взаємодії з оточуючими);
- групова взаємодія з метою формування міцних дружніх стосунків;
- формування позитивних переконань.

Позитивними моментами тренінгової форми роботи є те, що вона сприяє розвитку рефлексивних вмінь та навичок самоаналізу, дозволяє підліткам зрозуміти свою потреби бажання, емоції та почуття.

Перше тренінгове заняття варто розпочати із знайомства учасників між собою, формування сприятливої атмосфери в групі, висвітлення правил роботи у тренінгових заняттях, визначення особливостей емоційного стану.

На цьому етапі доречно використати вправу на знайомство «3 факти про мене». Ця вправа допоможе цікаво познайомитись та створить атмосферу зацікавлення. Основна ідея полягає в тому, щоб кожен учасник повинен представити три факти про себе, при цьому один із цих фактів має бути вигаданим або неправдивим. Після того, як учасник представить свої факти, іншим учасники повинні виражати свої припущення щодо того, який факт є неправдивим. Після виконання вправи проводиться коротке обговорення, спрямоване на висвітлення вражень, взаємодії та важливості відкритості в групі. Ця вправа сприяє взаєморозумінню, комунікації та розвитку групової динаміки.

Також ефективною буде гра "Два кроки вперед". Це весела та енергійна активність, яка сприяє покращенню комунікації, співпраці та побудові командної динаміки в групі. Основна ідея полягає в тому, щоб учасники виконували рухи вперед або назад залежно від певних умов чи критеріїв. Інструкція:

1. Психолог зазначає, що учасники будуть робити "два кроки вперед" або "два кроки назад" в певних ситуаціях чи за певних умов, Закликайте учасників виконувати рухи відповідно до вказівок.

2.Закликає учасників виконувати рухи відповідно до вказівок.

3.Вибирає конкретні ситуації, за яких учасники повинні робити кроки.

Наприклад:

- "Два кроки вперед, якщо ви любите подорожувати."

- "Два кроки назад, якщо ви завжди встаєте не вчасно."

- "Два кроки вперед, якщо ви вмієте готувати."

3. За бажанням можна учасникам обговорити свої відповіді.

4. Обговорення вражень та наголос на важливості взаєморозуміння та комунікації в групі.

Вправа «Сонце світить на...» дозволяє підліткам посміятися, та порухатися.

Інструкція:

1.Учасники сидять на стільцях у тісному колі.

2.Одна особа стоїть всередині кола і каже: «Сонце світить на...» а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кого довге волосся».

3. Усі власники зазначеного кольору міняються місцями.

4.Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщуються.

5. Новий учасник, що не знайшов собі місця стає в середину кола і гра триває.

З метою розвитку саморефлексії у підлітків доречно здійснювати самоаналіз емоцій. Щоб підбадьорити учасників тренінгу ведення щоденника емоцій, де вони фіксуватимуть свої емоційні стани, особливо ті, що пов'язані з відчуттям самотності. На кожному тренінгу обговорювати, як змінюється їхня емоційна динаміка.

Формуванню позитивного ставлення до себе сприяють такі вправи як:

1. Вправа «Листівка успіху». Де потрібно попросити учасників написати листівку собі з словами подяки та визнання їхніх власних досягнень. Це може

буде невеликий нарис про їхні сильні сторони та досягнення. Листівки можна роздати учасникам в кінці тренінгу або відправити їм поштою пізніше.

2. Вправа «Трішки гордості», де учасникам потрібно скласти список своїх досягнень, навіть якщо вони вважають їх малими. Потім вони мають поділитися своїми досягненнями в групі, а інші учасники виражають підтримку та позитивне ставлення до цих успіхів.

3. Самоаналіз "Мої сильні сторони", де потрібно надати учасникам список, де вони можуть відзначити свої сильні сторони. Далі проводиться обговорення в парах або малих групах. Це сприятиме взаєморозумінню та підтримці в групі.

4. Казка "Мій успішний день". Учасникам потрібно написати коротку казку або оповідання про ідеальний день у їхньому житті, де все вдається, і вони відчуються щасливими та успішними. Після написання проводиться обговорення.

5. Вправа «Позитивні фірмації», де кожен учасник може скласти список позитивних фраз, які вони можуть повторювати щоденно для підтримки позитивного ставлення до себе.

6. Вправа "Комплімент" може бути чудовим інструментом для підвищення позитивного ставлення учасників до себе та одне до одного. Вона також сприяє підтримці та підсиленню командної динаміки. Для цього потрібно роздати учасникам стікери, які кожен учасник має підписати. Після цього учасники пишуть компліменти для кожного учасника групи на його стікері. Важливо заохочувати учасників фокусуватися на позитивних якостях, досягненнях або особливостях кожної особи. Після того як учасники завершать написання компліментів, потрібно всі стікери скласти в кошик або скриньку. На звершенні заняття учасники отримують свої стікери та діляться враженнями та відчуттями від прочитаного. Важливо, щоб учасники відповіли на запитання про те, як почували себе під час отримання компліментів і як це вплинуло на їхній настрій та взаємини в групі. Ця вправа не лише допомагає

учасникам отримати позитивний заряд енергії, але і сприяє взаєморозумінню та підтримці в групі.

Загалом, ці вправи допомагатимуть учасникам не лише оцінювати себе позитивно, але і визначати свої цілі та досягнення, сприяючи зміцненню самооцінки та позитивного ставлення до себе.

Зниження рівня тривожності може бути досягнуте за допомогою різноманітних тренінгових вправ, спрямованих на релаксацію, свідомість та емоційний стан. Ось кілька ефективних вправ:

1. Дихальна вправа "4-7-8". Інструкція: сядьте зручно. Закрийте рот і вдихайте носом, рахуючи до 4. Затримайте подих на рахунок 7. Видихайте повільно та повністю через рот, рахуючи до 8. Повторюйте цю послідовність кілька разів.

2. Медитація на увагу до дихання. Інструкція: сядьте зручно, закрийте очі і спрямовуйте свою увагу на своє дихання. Спробуйте свідомо спостерігати за вдихом і видихом, відділяючи себе від зайнятих думок.

3. Прогресивне м'язове розслаблення. Інструкція: почніть з напруження м'язів у ногах, утримуючи напругу протягом декількох секунд, а потім повільно розслабте їх. Переходьте по всьому тілу, концентруючись на відчуттях розслаблення.

4. Вправи на відчуття присутності. Інструкція: зосередьте увагу на своїх відчуттях у даний момент. Спробуйте визначити п'ять речей, які ви бачите, чотири, які чуєте, три, які ви відчуваєте, дві, які ви підносите до свого носа (наприклад, аромат), та одну, яку ви смакуєте або відчуваєте в роті.

5. Творчий потік свідомості. Інструкція: учасникам потрібно вільно писати або малювати протягом певного часу без обмежень. Це може допомогти вивільнити емоції та зменшити тривожні думки.

6. Вправа «Промалюй емоцію» Інструкція: учасники повинні виразити свої емоції через малюнки. Попросіть кожного обрати емоцію, яку вони хотіли б виразити та почати малювати або писати про неї (свої відчуття, думки, бажання).

Ці вправи можуть бути використані окремо чи комбіновані для створення коротших або довших тренінгів для зниження рівня тривожності та сприяння психічному благополуччю.

Проведення тренінгових вправ на підтримку позитивних взаємодії та розвиток соціальних навичок може сприяти покращенню комунікації та позитивної спрямованості підлітків. Тут у нагоді будуть наступні вправи.

Вправа «Нитка спільності» має на меті формування групової згуртованості. Інструкція:

1. Попросіть учасників сісти в коло, так щоб вони були розташовані один біля одного.

2. Перший учасник намотує нитку на руку (вільно) й говорить деяку інформацію про себе (наприклад, інтереси, хобі тощо). Інші учасники слухають й піднімають руку у разі спільного вподобання. Той у кого клубок кидає комусь з тих хто відгукується (підняв руку). Учасник який отримав клубок розповідає свою інформацію, підкріплюючи її зв'язком з попереднім учасником (наприклад, «Ми обидва любимо подорожувати»).

5. Процес повторюється, поки всі учасники не розкажуть щось про себе й об'єднуються у вигляді павутинки (символічний зв'язок між всіма присутніми)

6. Потім учасники розмотують павутинку, вказуючи на якусь перевагу того, кому кидають клубок ниток.

Ця вправа сприяє встановленню зв'язків між учасниками та створенню приємної атмосфери співпраці.

Вправа «Незакінчені речення» має на меті розвинути в підлітків вміння відкрито говорити про свої бажання, потреби та відчуття, розвинути навички розуміння почуттів інших. Інструкція: психолог пропонує учасникам потренувати навичку відкрито говорити про свої потреби та почуття та розуміти почуття інших. Для цього потрібно в обрати (всліпу) картку із незакінченим реченням і завершити його. На роздуми ви маєте декілька хвилин, потім за годинниковою стрілкою учасник зачитує своє речення і

завершує його, а завдання всіх інших зрозуміти думку, стан, позицію того хто говорить. Вміст карток:

Мені подобається коли...тому що...

Мені сумно коли...тому що...

Мені потрібна підтримка коли...тому що...

Мені важливо щоб...тому що...

Мені приємно коли...тому що...

Мені не дискомфортно коли...тому що...

Я злюся коли...тому що...

У мене опускаються руки коли...тому що...

Мені подобається працювати коли...тому що...

Я не хочу виконувати свою роботу коли...тому що...

Вправа «Лабіринт взаємодопомоги» дозволяє усвідомити важливість спільної діяльності та підтримки. Інструкція:

1. Розмістити учасників в просторі, де є багато перешкод (створений з меблів).

2. Учасники об'єднуються в пари і отримують завдання, по черзі, заплющивши очі, пройти через лабіринт і дістатися до певної «цілі» співпрацюючи з партнером. Вони повинні допомагати одне одному пересуватися через перешкоди, давати поради, обмінюватися інформацією про те, як пройти краще.

4. Після того, як всі учасники успішно долають лабіринт і досягнуть цілі, проведіть обговорення:

- Які важливі уроки ви вивчили під час цієї вправи?
- Як важливо спільно працювати в команді для досягнення спільних цілей?
- Які принципи спільної відповідальності та підтримки варто застосовувати?

Вправа «Спільний малюнок» спрямована на налагодження сприятливої атмосфери. Завдання полягає у тому, щоб намалювати спільний малюнок,

узгодивши тему та зміст малюнку. Потім відбувається обговорення задоволеності від процесу малювання.

Вправа «Конструкція мосту співпраці» дозволяє продемонструвати важливість співпраці для досягнення спільної мети. Інструкція:

1. Розділіть учасників на групи (команди) зі спільною метою - побудувати міст на великому аркуші паперу або на підлозі за допомогою об'єктів, які ви надаєте (наприклад, пластикові чашки, картонні коробки, стрічки, тощо).

2. Кожній команді надається обмежений набір матеріалів, і ці матеріали можуть бути різними для різних команд.

3. Завдання полягає в тому, щоб кожна команда побудувала свій міст, який повинен бути стійким і функціональним, таким чином, щоб учасники могли перейти з одного боку «річки» на інший, використовуючи цей міст.

4. Завданням передбачено, щоб учасники співпрацювали, обговорювали, приймати спільні рішення і координували свої дії.

5. Після завершення вправи проведіть обговорення, підкреслюючи ключові принципи ефективної співпраці, які були використані в процесі будівництва мосту. Запитайте учасників, які навички та стратегії були найбільш корисними для досягнення цілі.

На завершення тренінгової програми буде в нагоді вправа «Квітка вражень», яка має на меті обмін враженнями підлітками від заняття. Інструкція:

1. Роздайте кожному учаснику аркуш паперу та ручку. Попросіть їх намалювати або написати коротку назву або символ, який символізує їхнє основне враження від заняття.

2. Попросіть учасників зібратися в коло та послідовно представити свої враження, показуючи свої символи або назви. На дошці чи папері посередині кола почніть малювати «квітку», де кожен символ або назва є однією з «пелюстків».

3. Після того як всі учасники додали свої «пелюстки» до «квітки», попросіть кожного висловити коротке пояснення щодо їхнього пелюстка.

4. Підкресліть важливість спільного навчання та розвитку.

Також під час тренінгових занять важливо використовувати інформаційні повідомлення спрямовані на надання необхідної інформації, яка сприяє подоланню самотності та покращенню психологічного благополуччя.

Отже, тренінгова програма, повинна бути побудована таким чином, щоб створити безпечне середовище для виявлення та вираження емоцій, розвитку навичок емпатії та соціальної взаємодії. А тренінгові вправи сприяли розкриттю потенціалу кожного учасника та розвитку позитивних взаємин.

Завдяки тренінговій програмі, підлітки можуть отримати інструменти для розуміння та подолання відчуття самотності, навчилися активно взаємодіяти з оточуючими, встановлювати позитивні соціальні зв'язки та розвивати власні стратегії психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

Переживання самотності підлітками має серйозні наслідки для їх фізичного та психічного здоров'я, оскільки може викликати емоційний стрес, симптоми депресії та тривожності, ускладнює соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими, може впливати на навчальні досягнення та академічний успіх, призводить до ризикованої (девіантної) поведінки тощо. Тому психологічний супровід підлітків, які переживають самотність, є важливим інструментом для забезпечення їхнього гармонійного розвитку, забезпечення ментального благополуччя та підтримки в їхньому соціальному середовищі.

Психологічний супровід підлітків, які переживають самотність, охоплює кілька ключових напрямків, кожен із яких спрямований на вирішення конкретних проблем та підтримку у процесі подолання самотності.

Психодіагностичний напрямок має на меті визначити причин та фактори, які спричиняють почуття самотності у підлітків, шляхом аналізу особистісних особливостей, вивчення динаміки взаємин з навколишнім світом, виявлення можливих психологічних та емоційних проблем.

Психологічна просвіта має на меті інформувати підлітків про психологічні аспекти самотності та способи подолання цього стану.

Консультування передбачає надання індивідуальної психологічної підтримки та порад для подолання самотності шляхом спілкування з підлітками для виявлення їхніх емоцій, думок та досвіду, розробки стратегій подолання проблеми, надання конкретних порад і рекомендацій.

Корекційна та розвивальна робота передбачає використання різноманітних методів та технік, щоб покращити самооцінку, розвивати навички міжособистісної взаємодії, підтримати учасників групи, сприяти формуванню позитивного соціального досвіду.

Комплексний психологічний супровід, орієнтований на ці напрямки, сприяє не лише подоланню самотності, а й загальному розвитку підлітка, сприяючи його психологічному благополуччю та соціальній адаптації.

Тренінгові програми для підлітків, які переживають самотність, є надзвичайно ефективним та дієвим інструментом психологічної підтримки.

Такий підхід створює сприятливе середовище для особистісного росту та подолання самотності серед підлітків, забезпечуючи їм практичні інструменти для ефективної взаємодії та розвитку.

Важливо, щоб програма тренінгових занять з подолання самотності сприяла розвитку соціальних навичок, емоційного регулювання та підвищення самооцінки. Це допоможе зменшити відчуття відчуження, сприятиме формуванню позитивного ставлення до себе та інших, а також полегшить взаємодію в соціальному середовищі. Окрім того рекомендовано у рамках тренінгових занять використовувати психологічні ігри.

Метою тренінгової роботи є оптимізація психологічного стану подолання відчуття самотності у підлітків. З огляду на результати емпіричного дослідження основними завданнями тренінгової роботи виступають: розвиток саморефлексії (самоаналіз емоцій); формування позитивного ставлення до себе (робота із самооцінкою); зниження рівня тривожності; розвиток соціальних навичок (підтримка позитивної взаємодії з оточуючими); групова взаємодія з метою формування міцних дружніх стосунків; формування позитивних переконань.

Завдяки тренінговій програмі, підлітки можуть отримати інструменти для розуміння та подолання відчуття самотності, навчилися активно взаємодіяти з оточуючими, встановлювати позитивні соціальні зв'язки та розвивати власні стратегії психологічного благополуччя.

При психологічному супроводі варто враховувати гендерні особливості, оскільки вони впливають на те, як підлітки сприймають та виражають самотність, а також на ефективність психологічного супроводу.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз особливостей переживання самотності у підлітковому віці. Самотність розглядається як складний психічний феномен,

представлений різними аспектами, такими як почуття, процес, ставлення, життєва позиція і стан. Кожен з цих аспектів відображає різні вияви самотності, починаючи від відчуття відмінності та неприйняття в спілкуванні до втрати здатності реалізовувати соціальні норми і відчуття відмови від близьких стосунків. До проявів самотності у підлітковому віці такж відносять нахил до внутрішнього світу, відсутність вираженої активності в соціальних відносинах, емоційну нестійкість, «страх неприйняття, низька самооцінка, сором'язливість, труднощі в адаптації до соціального середовища, надмірно високі стандарти або очікування від себе чи інших, нереалістичні або неадекватні очікування та уявлення про любов, дружбу, спілкування: відображення недорозумінь чи перекручень у розумінні міжособистісних відносин, недостатній розвиток комунікативних навичок, соціальних якостей.

Аналіз наукової літератури дозволяє засвідчувати про суперечність досліджень щодо гендерних особливостей переживання самотності у підлітковому віці, оскільки одні дослідники стверджують про відсутність гендерних відмінностей у переживанні самотності, інші, що хлопці можуть відчувати самотність частіше, через те, що вони менше соціалізовані в соціально-емоційній сфері. Ще інші вказують на те, що дівчата більш схильні переживати самотність.

2. Виокремлено показники переживання самотності підлітками. До показників переживання самотності у підлітковому віці відносимо рівень самотності (визначення ступеня відчуття відсутності задовільних соціальних зв'язків та ізоляції від оточуючих), її різновиди (дифузна, відчужуюча, дисоційована, усамітнення), рівень тривожності, ставлення респондентів до себе, відносини з оточуючими (вивчення взаємин підлітків з родинами, друзями та іншими значущими особами), рівень самостійності та незалежності (автономії) й життєва активність та спрямованість (особистісний розвиток та наявність життєвих цілей).

3. Досліджено специфіку переживання самотності підлітками. Більшість підлітків відчувають неглибокий рівень дифузної, відчужуючої,

дисоційованної та усамітненої самотності, що проявляється у загальному почутті деякої нестабільності чи неясності у відносинах, невеликому відчуженні від оточуючих, періодичних труднощах ідентифікації та відчуження, а також відчутті психологічної окремоті. Невелика, але існуюча група підлітків переживає глибокі переживання відчужуючої та дисоційованої самотності. Частина підлітків має нормальний рівень тривожності, але є і ті, хто стикається з підвищеними та високими рівнями, особливо шкільної (70%) та самооцінної (75%) тривожності. Вони відчувають труднощі та хвилювання у шкільних ситуаціях, для них навчання є джерелом психологічного дискомфорту або стресу. Також відчувають певні труднощі у формуванні та утриманні позитивного відношення до власної особистості. Більшість підлітків мають відносно об'єктивне уявлення про себе, оцінюючи як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості. Вони взаємодіють з іншими, однак ці стосунки не є стійкими та довірчими. Прагнуть бути самостійними, але при цьому не втрачати повністю зв'язку з соціальним оточенням.

4. Виокремлюємо гендерні аспекти специфіки переживання самотності у підлітковому віці. Виявлено, що хлопці більш схильні до переживання самотності й мають більшу потребу в підтримці та розвиткові міцних соціальних зв'язків. Серед хлопців більше ніж серед дівчат тих, хто виявляють глибоке переживання дифузної самотності. Вони виявляють вищі показники керованої самотності, яка проявляється у переживанні психологічної відокремленості, власної індивідуальності. Більшість опитаних, незалежно від статі, переживають неглибоке відчуження, яке проявляється у частковій відокремленості від інших людей, суспільства та виникненні відчуття покинутості. Також дівчатам і хлопцям властиво переживати дисоційовану самотність на неглибокому рівні, що характеризується відчуттям відокремленості та певного ступеня відчуження, проте не досягає високого рівня інтенсивності у більшості випадків. Більшій частині хлопців властива тривожність, яка особливо проявляється у високому рівні шкільної

тривожності та дещо підвищеному рівнях самооцінної та міжособистісної. Серед дівчат спостерігається високий рівень шкільної тривожності. Це свідчить про те, що навчальний процес або шкільні обставини викликають у них певний ступінь емоційного навантаження. Також виявлений дещо підвищений рівень самооцінки та міжособистісної тривожності, що свідчить про тривогу у відносинах з іншими людьми, а також труднощі в оцінці власної особистості. Хлопці більш схильні до тривожності ніж дівчата, у них частіше спостерігаються високий і дещо підвищений рівні тривожності, особливо шкільної, тоді як серед дівчат розподіл трошки різноманітніший. Більшість дівчат і хлопців мають відносно об'єктивне уявлення про себе, сприймають як позитивні, так і негативні аспекти своєї особистості, а відмінності не є статистично значущі. Також більшість хлопців та дівчат взаємодіють з іншими, однак ці стосунки не є стійкими та довірчими. У більшості випадків респонденти незалежно від статі прагнуть бути самостійними, але при цьому не втрачати повністю зв'язку з соціальним оточенням.

Таким чином виокремлюємо гендерні аспекти специфіки переживання самотності у підлітковому віці. Респонденти з ознаками маскулінності мають вищий рівень шкільної та загальної тривожності, більшою мірою переживають самотність, більш схильні до керованої самотності, яка має позитивний характер. Коли респонденти з ознаками фемінності більшою мірою переживають відчужуючу самотність, мають менш позитивне ставлення до себе й виявляють позитивніші відносини з оточуючими.

5. Висвітлено рекомендації щодо психологічного супроводу підлітків, які переживають самотність з урахуванням гендерного аспекту. Психологічний супровід підлітків, які переживають самотність, повинен охоплювати кілька ключових напрямків, кожен із яких повнен бути спрямований на вирішення конкретних проблем та підтримку підлітків у процесі подолання самотності. При його здійсненні варто враховувати гендерні особливості переживання самотності підлітками. До основних напрямків супроводу належать психодіагностичний напрямок, психологічна просвіта, консультування,

корекційна та розвивальна робота. Тренінгові програми для підлітків, які переживають самотність, є надзвичайно ефективним та дієвим інструментом психологічної підтримки. Метою тренінгової програми є оптимізація психологічного стану подолання відчуття самотності у підлітків з урахування гендерних спектрів. Основними завданнями тренінгової роботи виступають: розвиток саморефлексії (самоаналіз емоцій), формування позитивного ставлення до себе (робота із самооцінкою), зниження рівня тривожності, розвиток соціальних навичок (підтримка позитивної взаємодії з оточуючими), групова взаємодія з метою формування міцних дружніх стосунків, формування позитивних переконань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України* 5 (36) / 2013. С.147-153.
2. Айвазян Л.Ю.Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник національного університету оборони України*. 2012. №1. С.108-103. Гусейнова Н. О. Самотність як суб'єктивне переживання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2013. Вип. 1. С. 17- 19.
3. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: Психологія*. Харків. 2010. № 902. С. 13-18.
4. Вірна Ж. Психологія особистісної події: навч. посіб. Луцьк: ВежаДрук, 2016. 148 с.
5. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. URL:
http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/10292/Psykhologia%20samotnosti_Haiduk_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
6. Гончар Ю. Посібник пресової практики з гендерної перспективи. Рівне: видавець О. Зень, 2015. 200 с.
7. Гордєєва К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип. 31. С. 174–182.
8. Горностай П. П. Гендерна соціалізація та становлення гендерної ідентичності. *Основи теорії гендеру: навчальний посібник*. Київ : «К.І.С»., 2004. С. 132 – 155.
9. Гоян І.М. Гендерні відмінності ціннісно-цільових координат особистості в період ранньої дорослості. URL:

- archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4523/Гуляс%2С%20Гоян.pdf?sequence=1&isAllowed=y
10. Григоренко О. Використання проєктивних методик у роботі з дітьми. Психолог. 2020. №18–19. С. 38–45.
 11. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1. С. 74-79.
 12. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. № 9. С. 80 – 89.
 13. Дячок О.В. Дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітків за умов освітньої соціалізації. *Вісник Херсонського національного університету. Серія Психологія науки. Випуск 4*, 2020. С. 48-56.
 14. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований а профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. 6(27), September 2020. С. 23-31
 15. Дячок О.В. .Психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці. URL: <https://bpsy.knu.ua/index.php/psychology/article/view/112/111>
 16. Железнякова Ю.В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип. 19, 2013 С.67-74
 17. Заграй Л. Д. З 14 Теорії гендеру: Гендерні дослідження у психології: навчальний посібник / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника». Івано-Франківськ : ФО-П Петраш К.Т., 2019. 264 с.
 18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
 19. Карсканова С. В., Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К.Ршфф. URL: file:///C:/Users/User/Downloads/31885675.pdf

- 20.Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. Психологія особистості. 2021. Т. 11. № 1.С.59-66.
- 21.Коломієць Л.І.Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : збірник наукових праць/ за ред. С.Д.Максименка. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка Національної академії педагогічних наук України. №3(7) 2017. С.59-68
- 22.Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційноаналітичне агентство», С. 45–48.
- 23.Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 78–81.
- 24.Кулагіна Л. Моральний вибір підлітка. Шкільний світ. 2001. № 5. С. 65–71.
- 25.Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційноаналітичне агентство», 2020. С. 39–42.
- 26.Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136 – 143.
- 27.Мельник М. О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 2020. С. 31–33.
- 28.Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. No 1–2. С. 66–68.
- 29.Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.10.

- 30.Мойзріст О. М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 51–56. Хамітов Н. В. Самотність у людському бутті: досвід мета антропології. К. : Гранослов, 2000. 252с.
- 31.Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 34-49.
- 32.Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. К. Ліра–К:, 2020. 564 с.
- 33.Основи теорії гендеру: Навчальний посібник. – К.: “К.І.С.”, 2004. – 536 с.
- 34.Підлітковий вік в концепції Ст. Холла. URL: <http://psylib.org.ua/books/obuhl01/txt09.htm>. (дата звернення: 10.10.2022)
- 35.Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки.Серія «Психологія і педагогіка»*. Вип. 23. 2013. С. 206-214.
- 36.Психологічний словник. під ред. В. П. Зінченко, Б. Г. Мещерякова. М., 2016. – 312 с.
- 37.Стебельська О. І. Діалектичність людського існування: феномен самотності. *Of the Lviv university*. 2022. С. 146-148.
- 38.Солодчук С. Є. Самотність як ресурс особистості в умовах ізоляції Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 77–80.
- 39.Табачковський В.Філософія: світ людини. К.: Либідь, 2003. С.243-263.
- 40.Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези з матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89–94.

- 41.Філіпчева Г.О. Гендерні особливості сучасної молоді. URL:
http://ir.polissiauniver.edu.ua/bitstream/123456789/13432/1/Otroshchenko_VM_KR_053_2023.pdf
- 42.Чуйко О., Куравська Н. Гендер і кар'єра : навчальний посібник / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ. Видавець Супрун В.П., 2019. 364с.
- 43.Швалб Ю. М. Психологія самотності : консультативна робота. *Психолог (Шкільний світ)*. 2007. №17. С. 5-7.
- 44.Ярцев Д.В. Особливості соціалізації сучасного підлітка. Питання психології. 1999. № 6. С. 55.

Додаток А

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел і М. Фергюсон)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				

15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Обробка результатів дослідження та інтерпретація

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль).

Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

Статеврольовий опитувальник Сандри Бем

Текст опитувальника:

1. Вірить в себе
2. Той, хто вміє поступатися
3. Здатний допомогти
4. Схильний захищати свої погляди
5. Життєрадісний
6. Похмурий
7. Незалежний
8. Сором'язливий
9. Совісний
10. Атлетичний
11. Ніжний
12. Театральний
13. Напористий
14. Ласі на лестощі
15. Щасливий
16. Сильна особистість
17. Відданий
18. Непередбачуваний
19. Сильний
20. Жіночний
21. Надійний
22. аналітичність
23. Той, хто вміє співчувати
24. Ревнивий
25. Здатний до лідерства
26. Піклується про людей
27. Прямий, правдивий

28. Схильний до ризику
29. Розуміє інших
30. Скритний
31. Швидкий в прийнятті рішень
32. Співчувати
33. Щирий
34. Належний тільки на себе (самодостатній)
35. Здатний втішити
36. Марнослашний
37. Владний
38. Хто має тихий голос
39. Привабливий
40. Мужній
41. Теплий, серцевий
42. Урочистий, важливий
43. Хто має власну позицію
44. М'який
45. Той, хто вміє дружити
46. Агресивний
47. Довірливий
48. малорезультативних
49. Схильний вести за собою
50. Інфантильний
51. Адаптивний, пристосовується
52. Індивідуаліст
53. Чи не любить лайок
54. Чи не систематичний
55. Хто має дух змагання
56. Люблячий дітей
57. Тактичний

58. Амбіційний, честолюбний
 59. Спокійний
 60. Традиційний, схильний до умовностей

Ключ до тесту

маскулінна («так»): 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 28, 31, 34, 37, 40, 43, 46, 49, 52, 55, 58

фемінінність («так»): 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26, 29, 32, 35, 38, 41, 44, 47, 50, 53, 56, 59

За кожен збіг відповіді з ключем нараховується один бал. Потім визначаються показники фемінінності (F) і маскуліності (M) відповідно до таких формулами.

$F = (\text{сума балів по фемінінності}): 20$

$M = (\text{сума балів по маскуліності}): 20$

Основний індекс IS визначається як:

$IS = (F - M): 2,322$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, то роблять висновок про андрогинності.

Якщо індекс IS менше -1, то робиться висновок про маскуліності.

А якщо індекс IS більше +1 - про фемінінності.

При цьому, в разі коли IS менше -2,025 говорять про яскраво вираженою маскуліності.

А якщо IS більше +2,025 - кажуть про яскраво вираженою фемінінності.

Додаток В**Опитувальник видів самотності С. Корчагінова**

Тест спрямований на визначення глибини переживання самотності і її виду (дифузна, відчужуюча, дисоційована та усамітнення).

Інструкція. Вам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них «так» чи «ні», оберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе. Тест опитувальника

1. Чи думаєте Ви, що ніхто не знає Вас по-справжньому?
2. Чи відчуваєте Ви останнім часом дефіцит дружнього спілкування?
3. Чи думаєте Ви про те, що близькі та друзі не дуже турбуються про Вас?
4. У Вас виникає думка про те, що по-справжньому Ви нікому не потрібні? (Всі легко впораються і без Вас)?
5. Чи побоюєтеся 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 однієї й тієї 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 по справжньому глибоко співпереживати іншій людині?
14. Чи Ви можете/здатні в повній мірі висловити своє співпереживання страждаючому?
15. Чи захоплює Вас переживання (туга, жаль, біль, каяття) про щось безповоротно минуле?

16. Чи помічаєте Ви, що люди чомусь цураються Вас?
17. Чи важко Вам пробачити себе за слабкість, провину, помилку? 18. Хотілося б Вам якось змінити себе?
19. Чи вважаєте Ви за потрібне щось змінювати в своєму житті?
20. Чи відчуваєте Ви достатній резерв сил, щоб самостійно змінити своє життя на краще?
21. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами?
22. Чи відчуваєте Ви, що інші люди розуміють, що Ви відрізняєтеся від них і 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 думку про себе?
26. Чи прагнете Ви до того, щоб всі 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 відносини, які Вас влаштовують?
30. Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?

Обробка та інтерпретація результатів

Визначення результату проводиться у відповідності з ключем, простим підсумовуванням балів. Для прямих запитань 1 балу відповідає кожна відповідь «так» (відповідно відповідь «ні» – 0 балів), для обернених – кожна відповідь «ні» – 1 бал (відповідно відповідь «так» – 0 балів).

Ключ

Вид самотності

Пряме («+») або обернене («-») значення

Номер запитання

Дифузна «+» 4, 6, 11, 12, 13, 14, 21, 23, 25, 26

«-» 2, 11, 24, 27

Відчужуюча «+» 1, 2, 5, 16, 22, 24, 27, 29

«-» 11, 13, 14, 23, 25, 26, 30

Дисоційована «+» 1, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 15, 19, 28

«-» 17, 20, 27, 30

Стан самотності (без визначення виду), усамітнення

«+» 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 29, 22

«-» 13, 14, 30, 24

Додаток Г

Шкала тривожності (за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривожності Кондаша»)

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 12 років.

Із цією метою можна використовувати методику «Шкала тривожності», розроблену за принципом «Шкали соціально-ситуативної тривоги» О. Кондаша (1973). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію, зважаючи на те, наскільки вона може спричинити тривогу.

Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити межі дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, аніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Примітка. Інтроспекція — метод психологічного дослідження, що полягає в спостереженні випробуванця за власними почуттями, думками та ін.; самоспостереження.

Оброблення результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

Види тривожності

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29

Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26
----------------	-------------------------------------

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

У наступній таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

Примітка. Стандартизацію проводили у міських школах, тому наведені характеристики не завжди можна застосовувати для сільських школярів.

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності, бали			
	клас	стать	загальна	шкільна	само-оцінна	міжособистісна
1. Нормальний	8	ж	30—62	7—19	11—21	7—20
		ч	17—54	4—17	4—18	5—17
	9	ж	17—54	2—14	6—19	4—19
		ч	10—48	1—13	1—17	3—17
	10	ж	35—62	5—17	12—23	5—20
		ч	23—47	5—14	8—17	5—14
2. Деяко підвищений	8	ж	63—78	20—25	22—26	21—27
		ч	55—73	18—23	19—25	18—24
	9	ж	55—72	15—20	20—26	20—26
		ч	49—67	14—19	18—26	18—25
	10	ж	63—76	18—23	24—29	21—28
		ч	48—60	15—19	18—22	15—19
3. Високий	8	ж	79—94	26—31	27—31	28—33
		ч	74—91	24—30	26—32	25—30
	9	ж	73—90	21—26	27—32	27—33
		ч	68—86	20—25	27—34	26—32
	10	ж	77—90	24—30	30—34	29—36
		ч	61—72	20—24	23—27	20—23
4. Дуже високий	8	ж	Більше ніж 94	Більше ніж 31	Більше ніж 31	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 91	Більше ніж 30	Більше ніж 32	Більше ніж 30
	9	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 26	Більше ніж 32	Більше ніж 33
		ч	Більше ніж 86	Більше ніж 25	Більше ніж 34	Більше ніж 32
	10	ж	Більше ніж 90	Більше ніж 30	Більше ніж 34	Більше ніж 36
		ч	Більше ніж 72	Більше ніж 24	Більше ніж 27	Більше ніж 23

5. «Надлишковий спокій»	8	ж	Менше ніж 30	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 7
		ч	Менше ніж 17	Менше ніж 4	Менше ніж 4	Менше ніж 5
	9	ж	Менше ніж 17	Менше ніж 2	Менше ніж 6	Менше ніж 4
		ч	Менше ніж 10	Менше ніж 5	Менше ніж 12	Менше ніж 3
	10	ж	Менше ніж 39	Менше ніж 5	Менше ніж 8	Менше ніж 5
		ч	Менше ніж 23	Менше ніж 7	Менше ніж 11	Менше ніж 5

Додаток Д**Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К.Ріфф**

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент.

Твердження:

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.

17.Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.

18.Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.

19.Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.

20.Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене

21.Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.

22.Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.

23.У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.

24.Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).

25.Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.

26.Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.

27.Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.

28.Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.

29.Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.

30.Мені подобається більша частина моїх якостей.

31.Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.

32.Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.

34.Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.

35.Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.

36.У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.

37.Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.

38.Людам рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..

39.Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.

40.З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.

41.Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.

42.У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.

43.Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.

44.Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.

45.Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.

46.З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.

47.Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.

48.Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.

49.Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.

50.Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51.Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.

52.Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.

53.Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.

54.Я заздрю тому, як живуть більшість людей.

55.У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.

56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.

59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.

60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.

61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.

62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.

63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).

64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.

65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.

66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.

67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.

68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.

70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.

71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.

72.У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.

73.Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.

74.Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.

75.Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.

76.Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.

77.Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.

78.Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є

79.Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.

80.Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.

81.Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.

82.Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.

83.Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.

84.У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»:

1, **7**, **13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»:

2, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»:

3, **9**, **15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81

Шкала «Особистісне зростання»:

4, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

Шкала «Ціли у житті»: 5, **11**, **17**, 23, **29**, **35**, **41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18**, **24**, 30, 36, **42**, 48, **54**, **60**, **66**, 72, 78, **84**.

Додаток Д

Опитувальник «Самотність» С. Корчагінова

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності. Інструкція. Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе. а) завжди б) часто в) іноді г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?
2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?
3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?
4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?
5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?
6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?
7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?
8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?
9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?
10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?
11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?
12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Обробка результатів і інтерпретація відповідей випробуваного приписують такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий: 12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність; 17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності; 28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності; 39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Додаток Е

Результати кореляційного аналізу за показниками гендерної ідентичності з показниками переживання самотності респондентів

		Гендерна ідентичність		
		Маскулінність	Фемінність	Маскулінність-фемінність, андрогінність
Тривожність	Шкільна тривожність	0,415007951	-0,067047244	-0,201454794
	Самооцінна тривожність	-0,056281526	-0,111985647	0,043134498
	Міжособистісна тривожність	0,190123036	0,074311197	-0,212071174
	Загальний рівень тривожності	0,346096112	-0,044436986	-0,15340434
	Рівень самотності	0,381813352	0,164600744	0,039686924
Самотність	Дифузна самотність	0,124902609	0,04799675	-0,216967272
	Відчужуюча самотність	-0,126921518	0,417411998	0,179760262
	Дисоційована самотність	-0,093084105	0,133104966	0,147978211
	Керована самотність	0,325024808	0,094012985	0,078098761
	Ставлення до себе	-0,018472058	-0,34222449	0,010734511
Показники переживання самотності	Життєва активність та спрямованість	0,259055041	0,03601984	0,042273885
	Відносини з оточуючими	0,012321846	0,156051092	0,429285438
	Рівень самостійності та незалежності	0,055417202	0,035718654	0,075350109

