

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ДИНАМІКА ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Андрій ГРЕБЕНЮК

Керівник: к.психол.н. Анна ЧХАІДЗЕ

Рецензент: д.психол.н., професор Олена БЛИНОВА

Херсон – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичний аналіз динаміки переживання почуття самотності в підлітковому віці.....	6
1.1. Самотність як соціально-психологічний феномен.....	6
1.2. Переживання почуття самотності у підлітковому віці... ..	13
1.3. Функціональні особливості динаміки суб'єктивного переживання самотності.....	18
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проблеми динаміки підліткової самотності	23
2.1. Опис вибірки і методів дослідження.....	23
2.2. Результати емпіричного аналізу проблеми самотності в підлітковому віці.....	28
2.3. Аналіз результатів дослідження динаміки переживання почуття самотності в підлітковому віці.....	37
2.4. Рекомендації щодо попередження почуття самотності.....	39
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність дослідження. Почуття самотності – це дуже актуальна та важлива проблема у сучасному світі, бо це почуття є невід’ємною складовою життя кожної людини, але в останній час, внаслідок дії цілої низки негативних соціальних чинників, проблема самотності стала дуже поширеною для нашого суспільства, як наслідок, вона призводить до депресивних станів.

Актуальність обраної теми полягає в тому що, самотність є однією з серйозних проблем людства. Стан самотності людина переживає по-різному протягом усього життя.

Вперше, найбільш гостро, відчуття самотності спостерігається в підлітковому віці у зв’язку з тим, що розширюються і актуалізуються соціальні потреби. Серед них: потреби у встановленні значущих міжособистісних відносин, в накопиченні власного соціального досвіду, в розширенні дружніх контактів, у знайомстві з різними людьми, потреба у визнанні, бажання бути прийнятим різними соціальними групами.

Дослідники сходяться в тому, що самотність пов’язана з переживанням людиною відірваності від суспільства людей, сім’ї, історичної реальності. Людина стає самотньою тоді, коли усвідомлює неповноцінність своїх відносин з людьми значущих для неї. Людина вибирає самотність, коли не знаходить емоційного відгуку в ході спілкування з іншими людьми.

Відчуття самотності нерідко стає причиною депресій та суїцидів. Особливо складно ця проблема переживається у підлітковому віці, оскільки підліткам, які тільки готуються вступити у доросле життя, не вистачає вмінь та досвіду, щоб подолати гнітюче почуття самотності.

Зокрема, самотність розглядалася в роботах таких авторів: філософів – Й.В. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г.І. Цімммермана, Н.Н. Трубнікова, Н.Є. Покровського, А.І. Тітаренко, Н.В. Хамітова та інших; зарубіжних учених – Е. Фромма, Е. Еріксона, Д. Майерса та інших, а також вітчизняних – Ю.М. Швалба,

О.В. Данчевої, О.С. Алейникової, В.І. Сіляєвої, І.С. Кона, Н.Є. Харламенкової, І.В. Бабанової, К.А. Абульханової та багатьох інших. Існує багато наукових досліджень, які вивчають природу самотності, її переживання в різні періоди життя людини, причини її виникнення (О.О. Артамонова, О.О. Мазуренко, Є.О. Заворотний, О.Є. Рогова, Т.Р. Рашидова, О.В. Смишляєва).

Мета роботи – дослідження динаміки переживання почуття самотності в підлітковому віці.

У рамках досягнення поставленої мети були поставлені наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз динаміки переживання почуття самотності в підлітковому віці;
2. Дослідити феномен самотності у підлітковому віці за допомогою психодіагностичних методик;
3. Виявити динаміку переживання самотності підлітками.

Об'єкт дослідження – самотність як психологічна категорія.

Предмет дослідження – динаміка переживання самотності в підлітковому віці.

У дослідженні використані **методи**: теоретичні: метод зіставно-порівняльного аналізу наукової вітчизняної та зарубіжної літератури з метою обґрунтування теоретико-методологічних засад дослідження психологічних особливостей самотності у підлітковому віці; емпіричні: психодіагностичні методики: «Методика виміру самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон), «Особистісний опитувальник Айзенка», «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей», діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної та соціометричне дослідження; методи математико-статистичної обробки даних – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, багатофункціональний критерій Фішера.

Практичне значення одержаних результатів. В роботі показано, що проблема встановлення нових, «дорослих» відносин з оточуючими, породжує

почуття невпевненості і самотності у підлітків. Отримані в роботі результати, що стосуються зміни різних параметрів особистості підлітка можуть сприяти розробці повної і адекватної психолого-педагогічній теорії розвитку. Запропоновано рекомендації, засновані на результатах емпіричного дослідження, щодо попередження почуття самотності.

Отримані дані про психологічні особливості особистості підлітків, що зазнають почуття самотності, дозволяють ефективніше управляти процесом їх розвитку, здійснювати прогноз можливих змін їх складових. Виявлені результати обґрунтовують необхідність переходу від формально традиційного обліку рівня товарищескості підлітків в рамках психологічних служб освітніх установ до визначення особливостей самотності, пов'язаних зі змінами в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах особистості підлітків.

Публікації та апробація. Основний зміст роботи відображено у публікації «Динаміка переживання почуття самотності в підлітковому віці» у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (14 травня 2020 року).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (46 джерел українською та російською мовами) та додатків. Обсяг роботи 45 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДИНАМІКИ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Самотність як соціально-психологічний феномен

Феномен самотності завжди привертав увагу не тільки індивіда, а і всього людства в цілому, стаючи предметом дослідження вчених, письменників, філософів. Протягом останніх років робіт, присвячених сутності самотності, характерним проявам, причинам її виникнення і впливу на різні категорії людей в різні періоди життя стає дедалі більше. Але в даний час не існує єдиної думки про те, що ж таке самотність.

Р. Вейс визначає у своїх працях: «самотність походить від слова «один». Але самотність і фізична ізоляція – не одне і те ж. Фізична ізоляція не повинна оцінюватися негативно. Не завжди людина, яка знаходиться одна, відчуває самотність. Але можна бути одному і не відчувати себе самотнім, а можна бути в натовпі, в колі друзів і відчувати самотність» [3, с. 42].

У процесі повсякденного життя людина сприймає себе в певному відношенні до навколишнього світу. Вона переживає свої статки в контексті складної, великої системи взаємозв'язків і які-небудь порушення в цій мережі можуть стати причиною виникнення у людини почуття самотності.

В. Андрусенко визначив: «що феномен самотності є однією з серйозних проблем сучасного суспільства. Він пов'язаний з переживанням ситуацій, суб'єктивно сприйманих людиною як небажаний дефіцит спілкування і позитивних відносин з оточуючими людьми. Нерідко переживання самотності проявляється у формі бажання бути включеним в якусь групу або потреби бути в контакті з ким-небудь» [1, с. 17].

Самотність сприймається людиною як суб'єктивне, індивідуальне переживання, яке показує розкол основної реальної системи відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості і виражає певну форму

самосвідомості. Значення цієї специфічної форми самосвідомості особливо важливо для людини тоді, коли переживання самотності стає причиною краху надій. Самотні люди відчують себе забутими, покинутими, втраченими, непотрібними. Це болісні для людини почуття, тому, що вони вступають в суперечку з очікуваннями індивіда і реальними подіями. Почуття самотності може сприяти розвитку важкого розладу особистості.

Р. Вейс виділив два рівні самотності: «Емоційний рівень включає в себе почуття повної заглибленості в себе, приреченості, непотрібності, порожнечі, безладу, почуття втрати. Поведінковий рівень проявляється наступним: знижується рівень соціальних контактів, відбувається розрив міжособистісних зв'язків» [3, с. 19].

Як зазначає стосовно цього приводу О. Соколова: «визначення власної самотності є результатом дуже тривалого когнітивного процесу, в результаті якого людина усвідомлює і наділяє сенсом свої унікальні переживання і узагальнює їх в цілісну категорію. До висновку «Я самотній» люди зазвичай приходять за допомогою когнітивних, афективних та поведінкових доказів. Афективні ознаки самотності нерідко бувають розмитими. Не існує певного набору емоцій, асоційованого з самотністю, тим не менш, самотні люди відчують себе дуже нещасливими» [41].

Для ідентифікації самотності частіше використовують цілий ряд поведінкових характеристик, включаючи низький рівень соціальних контактів, розрив сталих зв'язків, а також незадовільні зразки соціальної взаємодії.

Когнітивні індикатори самотності, очевидно, походять з уявлення про певний тип соціальних відносин, що відсутні в даний момент. Суспільна свідомість відображає потребу в більш частішій і тіснішій взаємодії людини і суспільства.

Таким чином, стан самотності визначається залежно від вчинків і думок та цілого комплексу почуттів, а не за окремими, штучно виділеними фрагментами.

Почуття самотності залежить від змін суб'єктивних особливостей особистості, що стосуються її взаємин. На виникнення почуття самотності впливають не стільки дійсні соціальні зв'язки індивіда, скільки зразок або стандарт соціальних відносин до якого індивід прагне [24].

Д. Рісман пропонує наступні суб'єктивні парадигми взаємин, що формуються двома способами: «По-перше, минулий досвід індивіда приводить до уявлень про такі соціальні взаємини, які приносять нам відчуття щастя і задоволення. Під час порівняння існуючих соціальних відносин з цим суб'єктивним стандартом, людина може відчувати себе нещасною, якщо справжнє соціальне життя стало гірше, ніж воно було раніше. По-друге, порівняння взаємовідносин інших людей з соціальними взаєминами. Індивід оцінює свої міжособистісні взаємини, в процесі порівняння їх з аналогічними взаємовідносинами у інших людей» [35, с. 23].

Реакція на стан самотності може бути різною: ворожість або депресія, бажання подолати цей хворобливий стан або прийняти її, це залежить від власних трактувань цього почуття. Особистісні тлумачення самотності містять три складові:

- перше, самотня людина, як правило, відзначає першочергову подію, що призвела її до самотності;

- друге, для того, щоб пояснити стійкість стану своєї самотності впродовж тривалого часу, людина звертається до постійних причин своєї самотності. Ці причини, як правило, стосуються психологічних характеристик особистості (таких як, сором'язливість) або зовнішній ситуації (наприклад, недостатній кількості людей, що оточують особистість). Нарешті, у самотньої людини, як правило, є певне уявлення про характер змін, які полегшили б її самотність [20].

Причинно-наслідкові зв'язки самотності можна класифікувати за трьома кластерами: по-перше, місце розташування причини відчуття самотності (зовнішня, ситуативна причинність або внутрішня, особистісна),

стабільність відчуття (постійна або така, що змінюється в часі) і контрольованість (здатність людини контролювати свою поведінку) [45].

Леонард М. Хоровіц ввів поняття «прототип самотньої особистості» і в своїй роботі зауважив, що поняття самотньої особистості визначено недостатньо чітко. Він запропонував основні характеристики самотньої особистості об'єднати в «когнітивну структуру» [44, с. 58].

Леонард М. Хоровіц вважав: «прототип самотньої особистості – відчуває себе відокремленою від інших, не таким як усі; відчуває себе ізольованою від інших; відчуває себе виключеною з соціальної, групової діяльності; вважає, що відрізняється від всіх інших; вважає: «Я не підходяща для контактів з іншими людьми»; відчуває, що її ніхто не любить, і ніхто про неї не дбає; вважає: «Мені хочеться мати друга», але «Я не вмію заводити друзів»; відчуває себе неповноцінною людиною; може бути присутнім: параноїдне почуття, почуття злості, печалі; уникає соціальних контактів; довго працює (навчається)» [44, с. 65].

Результати дослідження показали, що ознаки можуть бути об'єднані в три основні групи:

- 1) думки і почуття, які відчуває людина, будучи відокремленою від інших людей;
- 2) вчинки самотніх людей, які призводять до цього результату; самоізоляція;
- 3) відчуття, включаючи почуття злості і пригніченості.

Аналізуючи феномен самотності, можна виділити: емоційні переживання, причини і реакції на самотність [44, с. 72].

Р. Салдер і Т. Джонсон стверджують: «емоційні переживання самотньої людини – відчай (паніка, безпорадність, втрата надії, ранимість), самоприниження (нікчемність, відчуття незахищеності), нестерпна нудьга (нетерплячість, нудьга, дратівливість, скутість, нездатність взяти себе в руки), депресія, туга, пригніченість, спустошеність, ізольованість. Жалість до себе, відчуженість, туга по конкретній людині» [38].

Вони виділяють наступні причини самотності – свобода від уподобань (відсутність або розрив з чоловіком або коханою людиною), відчуженість (відчуття себе «білою вороною», нерозуміння з боку інших, відсутність близьких друзів), вимушена ізоляція (прихильність до будинку, відсутність засобів пересування), самотність (відчуття, що всіма покинута), зміна місця (нове місце роботи або навчання).

Реакція на самотність – сумна пасивність (плачу, сплю, переїдаю, п'ю), активне усамітнення (вчуся або працюю, слухаю музику, роблю зарядку, гуляю, ходжу в кіно, читаю), даремна трата грошей (тринькаю гроші, роблю покупки), соціальний контакт (дзвоню одному, йду до когось в гості) [40].

О. Долгінова стверджує: «існує багато класифікацій феномена самотності, але у традиційній класифікації виділяють просту і патологічну самотність» [7, с. 95].

Проста самотність – нормальна реакція, якщо періоди самотності не є непомірно інтенсивними або частими. Просте самотність виражається як явне страждання і пояснюється швидше страхом втрати спілкування, а не тільки дійсною його втратою [32].

Патологічна самотність – добровільний розрив з суспільством, зазвичай трактований як виняток або вигнання, часто супроводжується жалістю до себе і ведучий до все зростаючої жадоги осмислених людських взаємин.

Просту самотність можна також розділити на [9]:

- епізодична самотність (зустрічається протягом життя у всіх людей);
- хронічна (постійно присутнє почуття з відтінками безнадійності, втрачається сенс існування, поступово розпадається особистість).

При вибіркових дослідженнях серед самотніх виділені наступні типи.

Перший тип особистостей – «вкрай самотні особистості», які повністю не задоволені своїми стосунками. Настрій таких людей – відчуття недоліку в близькій прихильності, почуття соціальної ізоляції, безнадійність щодо майбутнього. Вони вкрай рідко встановлюють зв'язок з оточуючими (наприклад, із сусідами). Частіше за все вони звинувачують у своїй

самотності інших людей. В емпіричному дослідженні у цю групу потрапили переважно розлучені чоловіки та жінки.

Другий тип індивідів – «тимчасово або періодично самотні». Вони в достатній мірі підтримують соціальні зв'язки зі своїми друзями, знайомими, хоча інколи відчують нестачу у близьких стосунках або не перебувають у шлюбі. Вони частіше вступають в соціальні контакти з оточенням: в клубах, на роботі та різних організаціях. Вони вважають, що їх самотність швидкоплинна і рідше відчують себе ізольованими.

Третій тип особистостей – «пасивно і стійко самотні». Ці особистості не вважають себе покинутими і не звинувачують інших у своєму становищі, хоча і почувають себе глибоко самотніми. Незважаючи на те, що вони відчують нестачу в партнері по інтимному зв'язку і їм не вистачає якихось інших відносин, вони все ж не виражають такої незадоволеності з цього приводу. Вони змирилися зі своїм становищем, і приймають свої соціальні позбавлення як неминучість [31].

Наступну класифікацію типів самотності запропонував Р. Салдер [38]. Він виділив: «елементарний феномен, що лежить в основі всіх переживань і має три основні напрямки, відповідно до яких людина реалізує свої можливості:

- унікальність долі індивіда – актуалізація внутрішнього «Я» у всій його багатозначності;
- традиції і культура особистості;
- соціальне оточення, реалізація соціальних ролей, сприйняття інших людей».

У відповідності до цих критеріїв виділено три виміри самотності, залежно від того, який з них фруструється:

1. Екзистенційна самотність, яка може виникнути всередині трьох різних форм самосприйняття:

- осягнення себе як цільної реальності, завдяки якому людина співвідноситься з природою і космосом. У спілкуванні з іншими людьми цей

вид самотності зникнути не може, так як причини його лежать поза сферою людських комунікацій. Зустрічається це переживання не у всіх, а лише у людей певних професій, тісно пов'язаних з природою та ін.;

- причетність до таємничих аспектів життя, гранично близьких до Бога чи до глибин буття. При її фрустрації виникає специфічне переживання самотності. Це найсильніший мотивуючий чинник, що призводить до утворення сект, які породжують релігійний фанатизм. Зустрічається рідко;

- віра людини в унікальність своєї долі або причетність до великих історичних цілей. У людини може залишитися незадоволеною найсильніша потреба в усвідомленні власної унікальності. Людина переживає самотність, усвідомлює, що розвиток одного боку «Я» зводить нанівець розвиток інших, і відчуває дискомфорт. Виражається цей вид самотності також у вигляді прагнення до «істинного Я».

2. Культурна самотність проявляється в малих групах, коли люди відчувають, що їх зв'язок з власною культурною спадщиною розірваний або, що загальноприйнята культура не сприймається для їх внутрішнього світу. В основному проявляється у вигляді переживання розриву зі старими цінностями, що є важливим елементом в житті молоді.

3. Соціальна самотність зустрічається набагато частіше. Вона пов'язана зі взаємовідносинами особи і групи. Така самотність найчастіше з'являється, коли роль індивідів не врахована або людину уникають.

Д. Леонтьєв стверджує: «людина відчуває, що її відштовхнули, виключили, не оцінили і так далі. Відчуття вигнання, того, що людина зайва. Часто спостерігається у людей з несталими соціальними ролями. Для таких людей характерно занепокоєння про своє соціальне становище, тривога щодо соціальної ідентичності. Страждають від такої самотності в основному люди, що потребують соціального признання: люди похилого віку, малозабезпечені, підлітки. Соціальну самотність переживають люди, які відчувають політичне та економічне безсилля, які відчувають, що і в розквіті років вони віддалені від процесу прийняття важливих рішень» [19, с. 235].

Ще один різновид соціальної самотності може виникнути, коли людину сприймають тільки як роль [16]:

- міжособистісна самотність зазвичай виступає в тісному зв'язку з соціальною самотністю, але пов'язана з нерозумінням або неприйняттям будь-якою конкретною людиною.

Самотність стає особливо нестерпною, якщо вона являє собою комплекс всіх цих трьох видів. Люди, які відчують усі три види самотності, страждають аномією (розладом особистості).

Аномічні люди володіють загальними рисами: неприйняття себе та інших або ж тяжіння до дій під зовнішнім контролем (такі люди відчують, що життя йде як би незалежно від їх волі). У аномічної людини часто виникає відчуття, що вона живе в порожньому просторі без орієнтирів. Люди втомлюються від такого існування. Життя втрачає цінність. Часті спроби суїцидів [5].

Таким чином, самотність – гостро суб'єктивне, суто індивідуальне і часто унікальне переживання. Для одного – це відчайдушна туга за втраченою любов'ю і близькою людиною, заглушити яку він намагається в алкоголі і наркотиках; для іншого – минуще почуття нудьги через відсутність можливості спілкування, для третього – це трагедія всього життя, відчуття безглуздості і непотрібності власного існування. У кожному разі самотні люди відчують себе нещасними.

1.2. Переживання почуття самотності у підлітковому віці

С. К'еркегор вважає: «самотність – це переживання, що викликає комплексне і гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості, і що показує розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості» [17, с. 101].

Більшість дослідників виділяють такі межі підліткового віку – від одинадцяти-дванадцяти до чотирнадцяти-п'ятнадцяти років. Альтернативні

назви підліткового віку, які можна зустріти у науковій літературі – критичний, важкий, перехідний, пубертатний. У них відображена складність і вагомість процесів розвитку, які відбуваються саме в цьому віці, та які пов'язані з трансформацією дитини на дорослу людину та переходом від однієї епохи життя до іншої. Основними специфічними особливостями провідних сторін розвитку в цей період є складові фізичної, моральної, розумової та соціальної сфер особистості. За всіма напрямками можна спостерігати якісно нові утворення, по-перше, під час перебудови організму на фізичному рівні, з'являються елементи дорослості, по-друге, активно розвивається самосвідомість, змінюється тип відносин з однолітками та дорослими, механізми та способи соціальної взаємодії, по-третє, пізнавальна та навчальна діяльність також зазнають істотних змін [34, с. 149].

Р. Вейс виділяє кілька поглядів на підліткову самотність: «Перший з них – заперечення самого факту наявності цього стану у підлітків, як особливість віку. Наступний погляд на самотність підлітків визнає її як явище соціальне за своєю суттю і поверхнєве, несерйозне за природою (нібито відокремлення і відчуження в цьому віці не є внутрішнім, особистісним психологічним процесом, а є деяким характерним для підліткового соціального відношення до життя). Третя точка зору, найбільш нам близька. Самотність підлітка розглядається як нормальний стан, властивий цьому віку, відзначає серйозність, навіть драматичність цього переживання. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходить відчуття самотності. Підліткове «Я» ще невизначено, воно нерідко переживається як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку чимось необхідно заповнити. Звідси зростає потреба у спілкуванні і одночасно підвищується вибірковість у ньому, потреба в самоті. В перехідному віці змінюється уявлення про зміст таких понять, як «самотність», «самота». Діти звичайно трактують їх як якийсь фізичний стан, підлітки ж наповнюють ці слова психологічним

змістом, приписуючи їм не тільки негативну, але і позитивну цінність» [3, с. 129].

Беззаперечний факт існування підліткової самотності, вимагає відзначення такого механізму відображення сприйняття підлітком свого стану самотності та його практичне застосування, як ресурсу. Негативне забарвлення самотності особистість може використовувати, як можливість для самовдосконалення та як ресурс для розвитку таких якостей, як альтруїзм, співчуття, милосердя [40].

Д. Джонг-Гирвельд відзначав, що: «види самотності взагалі і підліткової – зокрема можуть бути різні. Тимчасова самотність – найбільш поширений вид цього стану, що відноситься до короткочасних нападів почуття самотності. Вона настає в результаті значних стресових подій у житті, таких як смерть близької людини або розрив будь-яких відносин (при цьому самотній підліток упокорюється зі своєю втратою і долає самотність)» [4].

Постійна самотність розвивається тоді, коли тривалий час підліток не може визначитися, чи задовольняються його психосоціальні зв'язки, чи ні.

Емоційна самотність визнається як результат відсутності тісної прихильності до якої-небудь особи або розриву подібних емоційних стосунків. Самотність може виникати при емоційній депривації батьків, відкидання з боку дорослих.

Поведінкова самотність проявляється в конфліктах, втрата зв'язку з оточуючими, відсутність доступного кола соціального спілкування (відсутність значущих дружніх зв'язків або почуття спільності), не включення підлітка в референтну для нього групу однолітків. Така самотність може мати як активну (уникнення), так і пасивну форми.

Когнітивна самотність розглядається як стан, який відчувається людиною в результаті усвідомлення нею ситуації власної депривації (внутрішнього відчуття самотності, спустошеності); вона може бути наслідком нерозуміння проблем підлітка з боку дорослих, різкої зміни

пріоритетних установок у взаєминах з однолітками, розбіжностей інтересів, поглядів [15, с. 26].

Особливості переживання підлітками самотності беззаперечно супроводжується розвитком ряду особистісних новоутворень і є обов'язковою складовою комплексу психоемоційних реакцій в ситуаціях конфлікту. В деяких особистісних процесах самотність служить психологічним стабілізатором або дестабілізатором емоційних реакцій. Завдяки самотності підліток вчиться бути незалежним від постійного соціального підкріплення [18, с. 10].

Р. Слейтер стверджує: «що водночас самотність ускладнює спілкування, перешкоджає встановленню інтимно-особистісних відносин, повноцінних довірчих контактів, формує негативний тип самосприйняття і може призвести до відчуття психологічного зриву, душевного нездоров'я. Стан самотності у підлітка часто супроводжується почуттям власної некомпетентності, непотрібності, невпевненості в собі, низьким рівнем самоповаги, схильністю до психічної ізоляції, відходом від дійсності у світ мрії, підвищеною конфліктністю» [39].

Виділяють ряд ситуаційних, особистісних та соціальних факторів, які сприяють виникненню самотності. Причому, пріоритет віддається особистісним факторам, таким, як низька самооцінка, сором'язливість, зайва самокритичність і низький рівень розвитку комунікативних умінь, а також деякими характерними особливостям (егоїзм, агресивність). До соціальних чинників дослідники відносять соціальне відторгнення, тобто неприйняття підлітка групою однолітків, і відсутність «свого» кола спілкування [14, с. 36].

Останнє може бути пов'язано зі зміною місця проживання, школи, розірванням контактів з близьким другом, тощо. Ряд авторів відзначає, що виникнення в підлітковому віці гострого почуття самотності тягне за собою дефіцитне і дефектне спілкування, причому не завжди вдається встановити, що тут є причиною, а що наслідком [25]. У підлітків може сформуватися поведінка, яка призведе до шкільних прогулів або відмови від навчання,

брехні, субкультурним девіаціям (вживання сленгу, нанесенню татуювання тощо). Якщо підліток не знаходить підтримки і розуміння у взаєминах з дорослими, то він звертається до таких же одноліток, яких «не зрозуміли» оточуючі. Самотній серед дорослих і однолітків підліток може потрапити в асоціальну групу, де спробує реалізувати своє прагнення до самостійності [26].

Р. Вейс вважає: «одним з факторів розвитку особистості підлітка є його власна соціальна активність, спрямована на засвоєння певних зразків і цінностей, на побудову відносин з дорослими і товаришами, нарешті, на самого себе (проектування своєї особистості і свого майбутнього з спробами реалізувати наміри, цілі, задачі). Однак процес становлення залежить від багатьох умов і тому може відбуватися нерівномірно. Це визначає, з одного боку, співіснування в підлітку «дитячості» і «дорослості», а з іншого – наявність у підлітків одного і того ж паспортного віку, істотних відмінностей у рівнях розвитку різних сторін дорослості. Це пов'язано з тим, що в обставинах життя сучасних школярів є моменти двоякого роду [3, с. 18]:

- гальмування розвитку дорослості (зайнятість дітей тільки навчанням за відсутності у більшості постійних і серйозних обов'язків, тенденція багатьох батьків звільняти хлопців від побутової праці, турбота і прикрощі, опікання у всьому);

- моменти дорослості (величезний потік інформації, акселерація фізичного розвитку і статевого дозрівання, велика зайнятість багатьох батьків і як можливий наслідок цього – рання самостійність дітей)».

Таке новоутворення, як самосвідомість виникає в результаті гострого інтересу підлітка до своєї особистості та як можливість усвідомлення істотних змін у своєму зовнішньому вигляді та внутрішній суб'єктності [23]. Важливою особливістю підліткового віку є напружене та конфліктне ставлення до навколишнього оточення та світу, яке викликається різкою дисгармонією між фізичним виглядом та психічним самовідчуттям. Підлітковому віку також притаманні загострені моральні переживання,

ідеалізація людей, які виступають об'єктами взаємодії та неминуче розчарування у соціальних контактах.

1.3. Функціональні особливості динаміки суб'єктивного переживання самотності

Самотність визначається як негативна емоційна реакція на невідповідність між бажаною та фактичною якістю чи кількістю стосунків, і це почуття найбільш характерне у підлітковому віці. Таке посилене поширення самотності може бути пояснено тим, що підлітковий вік є важливим періодом у житті, коли відбувається багато фізичних, емоційних та соціальних змін. Однією з причин є настання статевої зрілості, з фізіологічної точки зору, зі зміною статевих гормонів, які починають активно вироблятися у дітей старше 10 років, наступає зміна в тому, як діти сприймають і прагнуть відноситись один до одного [12, с. 88]. Тобто, ця біологічна зміна змушує дітей шукати їх соціальне середовище, щоб змінити відносини однолітків, в результаті чого їх задоволення стосунками однолітків на початку статевої зрілості значною мірою не відповідають очікуванням. У соціальній сфері відносини однолітків стають складнішими у підлітковому віці і характеризуються більш високим рівнем близькості та вірності порівняно з дитинством. Підлітки частіше вступають в малі групи однолітків, але також ідентифікують себе з більшими групами (тобто, натовпами), тенденцією, що виникає в ранньому підлітковому віці [36]. Крім того, підлітків цікавлять романтичні стосунки. Ця підвищена складність соціальних світів підлітків у поєднанні з більшою тривалістю їхніх стосунків з однолітками та посиленням стурбованості їх соціальним статусом може пояснити, чому самотність особливо присутня в підлітковому віці.

Поведінкові генетичні дослідження показали, що самотність як ознака помірно спадкова (тобто оцінюється спадковість близько 50%), все ще існує

велика складова самотності, яку можна пояснити факторами навколишнього середовища. Подібно до оцінок спадковості, виявлених у дітей та підлітків, не було емпіричних доказів відмінностей статей у генетичній спадковості. В емпіричних дослідженнях можна знайти лише докази різниці статі в поширеності почуття самотності, але результати Железнякової Ю.В. припускають, що гендерні відмінності є екологічними (наприклад, такі, що обумовлені соціальними нормами, культурними впливами та ін.), а не генетично обумовленими – висновок, який може допомогти пояснити невідповідність гендерних відмінностей у поширеності, що спостерігається протягом досліджень [10].

Крім того, самотність може не бути стійкою ознакою, але може коливатися в повсякденному житті, залежно від іншого, від контексту, в якому люди перебувають [6]. Основним недоліком досліджень самотності ознак є те, що воно не враховує коливання та ситуаційні наслідки, а тому не є детальним відображенням того, як самотність переживається у повсякденному житті. Вимірюючи рівень самотності в реальному житті, можна отримати більше знань про можливі моментальні коливання самотності, а також про те, коли і в яких підліткових компаніях виникає стан самотності [13].

За К. Роджерсом: «самотність – суб'єктивне переживання, і не можна придумати єдиний спосіб його подолання, відповідний всім і кожному в будь-якому випадку. Тому при наданні допомоги хлопцям та дівчатам потрібно дотримуватися принципу «золотої середини», тобто приділяти їм достатньо уваги і розуміння, демонструвати готовність надання допомоги в скрутній ситуації, але в той же час заохочувати активність у пошуку шляхів подолання негативного переживання самотності. Розділити самотність означає: вислухати людину, коли вона захоче розповісти про свій біль, зрозуміти і прийняти її почуття. Перетворити позитивне переживання, значить, бути готовим змінити ситуацію, проаналізувавши її і почати налагоджувати стосунки з оточуючими, розглянувши альтернативні

можливості, як, наприклад, зміна своєї поведінки і ставлення до себе і до людей, розвиток рефлексії і навичок спілкування» [37, с. 125].

Перш ніж ми обговоримо, як самотність переживається у повсякденному житті підлітків, важливо підкреслити актуальність та функції різних соціальних контекстів. Час, проведений в різних соціальних групах, змінюється в підлітковому віці. У порівнянні з дітьми молодшого шкільного віку, підлітки проводять більше часу наодинці, менше часу зі своєю родиною та більше часу з друзями. На основі досліджень, які показали, що підлітки відчують більше конфліктів з друзями та родиною, ніж діти та зростаючу важливість стосунків з однолітками в підлітковому віці, слід очікувати, що сприйняття цих різних соціальних контекстів змінюється і в підлітковому віці [8].

Виходячи з теорії базової лінії, слід очікувати відмінності між соціальними контекстами. Згідно з цією теорією, перебування з іншими людьми розглядається як базовий стан відносного спокою, оскільки з еволюційної точки зору, перебування з іншими людьми захистило б людину від загрози ззовні соціальної групи, і надає можливість піклуватися один про одного і ділитися ресурсами [11]. Навпаки, перебування на самоті вимагає посиленої пильності щодо загроз, оскільки немає навколо кого поділити ризик та посилити зусилля щодо регулювання емоцій, оскільки немає інших людей, які допомогли б людині регулювати свої емоції. Таким чином, особистість менше турбується, коли вона перебуває у соціальному середовищі, а значить, час в компанії інших буде сприйматися більш позитивно, ніж час наодинці. Однак Теорія базової лінії також дозволяє припустити, що в міру подальшого розвитку людини та вступу до складніших соціальних груп ці переваги «бути з іншими» можуть не застосовуватись до кожного типу компаній [42].

Дуже мало досліджень вивчало, як підлітки відчують соціальний контекст, коли вони насправді перебувають у різних соціальних групах. Якщо приватна компанія може надати вищезазначені переваги, не приватна

компанія може не обов'язково надавати можливість ділитися поза групою ризиками чи ресурсами. За деяких обставин не приватна компанія може навіть представляти потенційну загрозу, коли ці особи змагаються за подібні ресурси або відхиляють особу зі своєї соціальної групи. Ці висновки підкреслюють важливість вивчення того, як підлітки переживають різні соціальні ситуації, коли вони насправді перебувають у них, а отже, і динаміку переживання почуття самотності [46].

На сьогоднішній день дуже мало досліджень вивчали стан самотності у підлітковому віці, і лише два порівняно сучасні дослідження займалися даною проблематикою. Ці дослідження вивчали, чи рівень самотності в державі залежить від місця розташування (наприклад, будинок проти школи, проти громадських місць) або від соціального контексту (наприклад, поодинокий індивід проти компанії). Результати показали, що підлітки мали найвищий рівень самотності, коли вони були позбавлені близького соціального оточення. Розглядаючи місце розташування, підлітки були більш самотніми вдома, порівняно зі шкільними та громадськими місцями [22]. Однак у цих дослідженнях не було досліджено, чи відрізняються рівні самотності залежно від типу компанії (наприклад, родини, друзів чи однокласників), навіть незважаючи на те, що теорія соціального базового рівня підкреслює важливість вивчення відмінностей між приватною компанією та неприватною компанією. У дослідженні Львовчкіна О.В. розглядалися відмінності у стані самотності у різних контекстах (відмінності між типами компанії, в які були включені підлітки). Основними висновками цього емпіричного дослідження було те, що стан самотності вищий, коли підлітки були наодинці, порівняно з тим, коли вони були з іншими [21]. Результати дослідження показали, що школа є відносно негативним середовищем, оскільки рівень самотності був вищим у школі та з однокласниками, порівняно з іншими ситуаціями. Підлітки відчували ефект самотності, коли вони були одні і вступали в компанію сім'ї. На відміну від цього, підлітки виявляли ефект полегшення, коли вони були спочатку самі, а

згодом у компанії друзів. Ці дані дають уявлення про поширеність та динаміку самотності в ранньому підлітковому віці.

Висновки до першого розділу

Розглянувши термін «самотність» як соціально-психологічний феномен, можна зробити висновок, що самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Було визначено основні групи причин виникнення самотності у підлітків: індивідуальні особливості підлітка (низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим); особливості підліткового віку як одного із найбільш кризових у житті особистості; особливості мікросоціуму підлітка, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

Розглянувши функціональні особливості суб'єктивного переживання самотності можна зробити висновок, що особливості переживання та темпи проходження підліткової кризи залежать від індивідуальних особливостей підлітка, та все ж таки вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, а також встановлення їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОЇ САМОТНОСТІ

2.1. Опис вибірки і методів дослідження

Мета емпіричного дослідження – дослідити динаміку переживання почуття самотності в підлітковому віці.

Загалом у вітчизняній психології проблему самотності досліджували в контексті вивчення сімейних взаємин (О. М. Коротеєва й ін.); психологічних особливостей осіб різного віку (О. Б. Долгінова, І. С. Кон); неможливості знайти емоційний відгук (Є. І. Головаха та ін.); соціально-психологічних факторів (С. Л. Вербицька й ін.); культурно-історичних форм розвитку суспільства (О. В. Данчева та ін.); спілкування (А. У. Хараш), в екстремальних умовах (Н. Ю. Хрящева й ін.) [43, с. 125]. У західній психології проблематику самотності вивчали більш ґрунтовно, що дало змогу в подальшому виокремити основні підходи в дослідженні цього явища: психоаналітичний (З. Фройд, Г. Зілбург, Г. Салліван та ін.); феноменологічний (К. Роджерс); соціально-психологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтр та ін.); інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма та ін.); когнітивний (Л. Пепло, Д. Перлман, А. Бек й ін.); екзистенційно-гуманістичний (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм); інтимний (В. Дерлега, С. Маргуліс та ін.); загальносистемний (С. Фландерс); міждисциплінарний (У. Садлер й ін.).

Згідно з поглядами представників психоаналітичного підходу (З. Фройд, Г. Зілбург, Г. Салліван та ін.) «самотність – наслідок нарцисизму, манії величчя й агресивності особистості». З. Фройд і його послідовники відзначають роль стадії раннього розвитку дитини у формуванні самотності особистості. Г. Зілбург здійснив психологічний аналіз самотності, чітко позначивши межу між самотністю та усамітненням. На переконання

науковця: «усамітненість – цілком нормальне явище, яке переживається тоді, коли людина потребує спілкування з певною особистістю, проте з часом це минає. Натомість самотність має постійний характер і є непереборним відчуттям» [8]. Г. Салліван, простежуючи вікову динаміку потреб особистості в інтимній близькості, зазначає, що: «самотність пов'язана з нестачею, утратою або боязню втрати взаємин, які формуються на певних етапах особистісного розвитку» [38]. У межах феноменологічного підходу К. Роджерс розробив особистісно орієнтовану модель самотності. Згідно з його «Я-концепцією» особистості, суспільство змушує індивіда поводитися відповідно до соціально виправданих зразків поведінки, які обмежують його свободу. Так відбувається протиставлення внутрішнього «Я» індивіда та його соціального представлення. Звідси й виникає смислова напруга, яка спричиняє стан самотності. Самотність, на думку К. Роджерса, «прояв слабкої пристосованості особистості, а причина цього – у феноменологічній невідповідності уявлень індивіда про власне «Я» [37, с. 235].

Представники соціально-психологічного підходу (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтр та ін.) вважають самотність продуктом дії соціальних сил, нормативним і статистичним показником, що характеризує суспільство. За К. Боуменом: «самотність має хворобливий характер переживання, хоча є природним атрибутом людського буття й результатом соціальних явищ. Будь-які зміни в соціальних інститутах призводять до розриву міжособистісних стосунків, а тому спричинюють самотність особистості» [2]. Д. Рісмен і Р. Слейтер [35, с. 250] вважають, що додаткове джерело самотності особистості – це індивідуалізм. Реалізація в сучасному суспільстві принципу «кожен сам за себе» залишає незадоволеною потребу в спілкуванні, участі й залежності та, як наслідок, особистість переживає самотність.

Р. Вейс як представник інтеракціоністського підходу (Р. Вейс, В. Серма й ін.) вважає: «самотність є результатом комбінованого впливу особистісного та ситуативних чинників й адекватною реакцією індивіда на дефіцит

соціальних взаємодій, які задовольняються основними соціальними запитами особистості. За критерієм прояву науковець виділяє соціальний та емоційний типи самотності» [3, с. 123].

В. Серма, вивчаючи самотність, розглядає її як прояв глибокої особистісної кризи. Згідно з дослідженнями науковця: «головна причина зростання кількості самогубств серед підлітків й осіб раннього юнацького віку – «сильне та майже непередаване відчуття самотності» [38].

Головний постулат когнітивного підходу (Л. Пепло, Д. Перлман, А. Бек й ін.) такий: «когнітивний «дисонанс» відокремлює особистість від зовнішнього світу, при цьому наголошується значення самопізнання та самооцінки індивіда як самотнього». Л. Пепло, Д. Перлман експериментально доводять: «якщо індивід оцінює себе як самотню особистість, його почуття самотності зростає й зміцнюється» [5; 27; 28, с. 175].

А. Бек наголошує: «коли «внутрішня реальність» особистості в значущих співвідношеннях не відповідає «зовнішній реальності», вона може відчувати емоційні розлади (депресію), тривогу та почуття самотності» [2].

Згідно з екзистенційно-гуманістичним підходом (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм й ін.) самотність вважається абсолютно необхідним і природним явищем, усі люди із самого початку є самотніми й по-різному це виявляють. К. Мустакас подає відмінності між вигаданою та істинною самотністю. Він вважає, що людям не потрібно долати страх самотності, думати, як її позбавитися, а навпаки – думати, як навчитися позитивно й найпродуктивніше її використовувати. Хоча самотність може мати хворобливий ефект, К. Мустакас розглядає його як продуктивний, творчий стан людини [29, с. 135].

На думку Е. Фромма, природа людини не погоджується з ізоляцією та самотністю, оскільки вони фрагментують особистість, розколюють на частини, що спричиняє появу агресії, насильства, тероризму й анархії. А. Маслоу, вивчаючи особливості осіб, які самоактуалізуються, дійшов

висновку, що для них характерна потреба в самоті. Проте зміст і сутність цієї потреби науковець визначає як абсолютно нормальну та необхідну людині, яка прагне до самопізнання, самовдосконалення й самоактуалізації.

Загальносистемний підхід (С. Фландерс та ін.) ґрунтується на розумінні системи як сукупності елементів, що взаємодіють між собою, зумовлюють один одного й утворюють єдине ціле. Тому самотність виступає механізмом зворотного зв'язку, який дає змогу індивідові та суспільству зберегти стійкий оптимальний рівень людських контактів [44, с. 162].

Самотність, за С. Фландерсом: «потенційно патологічний стан, який водночас і корисний механізм зворотного зв'язку, що може сприяти успішному розвитку індивіда й суспільства» [45]. Представники міждисциплінарного підходу (У. Садлер та ін.) самотність визначають як «переживання, що викликає комплексне й гостре відчуття, яке виражає певну форму самосвідомості та демонструє розкол основної реальної мережі відносин і зв'язків внутрішнього світу особистості» [45].

Втрата значущих для індивіда соціальних зв'язків призводить до переживання відчуття самотності. Представники інтимного підходу В. Дерлега й С. Маргуліс для тлумачення самотності вживають поняття «інтимність» і «саморозкриття». Основна теза цього підходу: «індивід прагне до збереження рівноваги між бажаним і досягнутим рівнями соціального контакту» [30]. «Самотність – нормальний досвід особистості, в індустріальному та постіндустріальному суспільстві вона обов'язково присутня, відіграє роль індикатора відхилень від оптимального психологічного балансу особистості» [30].

Вибірку емпіричного дослідження склали учні 6-11 класів (11-16 років) Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 27 Херсонської міської ради в кількості 60 осіб, з них 30 чоловічої статі та 30 – жіночої. Для дослідження саме динаміки переживання почуття самотності вибірка респондентів була розподілена на три вікові підгрупи: молодший підлітковий

вік (11-12 років) – 20 осіб; середній підлітковий вік (13-14 років) – 20 осіб; старший підлітковий вік (15-16 років) – 20 осіб.

Характеристика вибірки показана в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

	Підлітки	
	%	Кількість осіб
<i>Вік</i>		
11-12	33,3	20
13-14	33,3	20
15-16	33,3	20
<i>Клас</i>		
6	18,3	11
7	15	9
8	13,3	8
9	20	12
10	16,6	10
11	16,6	10
<i>Стать</i>		
Чоловік	50	30
Жінка	50	30
<i>Успішність</i>		
Висока	32	19
Середня	45	27
Низька	23	14

Для вирішення головної мети дослідження, було обрано конкретні методики дослідження для отримання необхідної інформації.

В емпіричному дослідженні використовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

1. «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела та М. Фергюсона або шкала «UCLA». Призначена для діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності [33, с. 84].

2. «Особистісний опитувальник Айзенка» (EPI). Містить у собі чотири шкали, за якими відбувається інтерпретація даних: шкала екстраверсії-інтроверсії, нейротизму, психотизму та шкала брехні. EPI

призначений для психодіагностики основних параметрів особистості. У нашому дослідженні ми використовували адаптацію за О.Г. Шмельовим під назвою «НЕП» (нейротизм, екстраверсія, психотизм) [33, с. 98].

3. «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС). Мета даної методики – визначити суб'єктивний рівень розвитку комунікативних та організаторських умінь і схильностей. У результаті підрахунку балів за методикою, визначається один з п'яти рівнів розвитку комунікативних та організаторських схильностей: дуже низький (1), низький (2), середній (3), високий (4) і найвищий (5).

4. Індивідуальна соціометрична картка. За допомогою індивідуальної картки, яка оформлюється на респондента, визначається характер міжособистісних відносин даного індивіда і групи, ступінь взаємної симпатії та антипатії членів цієї групи [33, с. 155].

5. «Діагностичний опитувальник для виявлення виду самотності» С.Г. Корчагіної [33, с. 45]. Мета застосування діагностичного опитувальника для виявлення виду самотності С.Г. Корчагіної – визначення виду самотності і глибини переживання самотності. За результатами дослідження виявляється вид самотності підлітка.

У результаті застосування перерахованих вище методик були отримані наступні результати.

2.2. Результати емпіричного аналізу проблеми самотності в підлітковому віці

Для виявлення підлітків, які відчують себе самотніми, була використана шкала самотності «UCLA» (Додаток А).

Методика представлена психодіагностичним опитувальником, який містить 20 тверджень. Респонденту необхідно оцінити, як часто індивіду властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «іноколи» чи «завжди». За допомогою стандартизованого ключа здійснювався підрахунок результатів

методики. Отримані результати дослідження (табл. 2.2) дозволили визначити загальний рівень суб'єктивного переживання самотності.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за шкалою «UCLA»

Показник вибірки	Високий рівень (60-40 балів)		Середній рівень (40-20 балів)		Низький рівень (20-0 балів)	
	%	учнів	%	учнів	%	учнів
1 група (11-12 років)	10	2	55	11	35	7
2 група (13-14 років)	25	5	50	10	25	5
3 група (15-16 років)	40	8	45	9	15	3

За результатами таблиці 2.2 високий показник за тестом (тобто наявність почуття самотності) був виявлений у 2 учнів (10 %) віком 11-12 років; у 5 учнів (25 %) віком 13-14 років; у 8 учнів (40 %) віком 15-16 років. Цим респондентам властиві невпевненість в собі, недостатній самоконтроль, залежність від зовнішніх обставин та оцінок, у них є проблеми з налагодженням контактів та соціальних взаємин з оточенням.

Середній рівень почуття самотності виявлений в 11 учнів (55 %) віком 11-12 років; у 10 учнів (50 %) віком 13-14 років; у 9 учнів (45 %) віком 15-16 років. Респонденти з середнім рівнем інтенсивності та частоти переживання самотності відчувають себе самотніми лише інколи, за певних життєвих ситуацій. Вони ставляться до самотності, розглядаючи її як позитивне і як негативне відчуття.

Низький рівень самотності у 7 учнів (35 %) віком 11-12 років; у 5 учнів (25 %) віком 13-14 років; у 3 учнів (15 %) віком 15-16 років. Меншість досліджуваних характеризуються високим самоконтролем, мають оптимістичне уявлення про життя, здатні самостійно приймати рішення й брати на себе відповідальність за їх реалізацію, почуття самотності в них виникає рідко або майже ніколи.

З результатів психодіагностичного дослідження можна помітити, що з віком почуття самотності притаманне більшому числу респондентів. Ці результати підтвержені також результатами попередніх досліджень Коротєєвої О.М.

Щоб виявити особистісні характеристики підлітків, які відчувають себе самотніми, було використано особистісний опитувальник «НЕП», запропонований Г. Айзенком. Аналіз здійснювався за стандартизованими шкалами опитувальника (Додаток Б).

Методика призначена для оцінки екстраверсії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності) [21,с.54].

Результати дослідження наведено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за шкалою «НЕП» (Г. Айзенка)

	Високий рівень (16-24 балів)		Середній рівень (8-15 балів)		Низький рівень (0-7 балів)	
	%	учнів	%	учнів	%	учнів
11-12 років						
Екстраверсія	10	2	75	15	15	3
Нейротизм	10	2	80	16	10	2
Відвертість	0	0	5	1	95	19
13-14 років						
Екстраверсія	15	3	70	14	15	3
Нейротизм	5	1	80	16	15	3
Відвертість	0	0	10	2	90	18
15-16 років						
Екстраверсія	15	3	80	16	5	1
Нейротизм	5	1	85	17	10	2
Відвертість	0	0	25	5	75	15

Інтерпретацію результатів опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо респондент за шкалою (В) набрав 8 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Його результати можна вважати соціально бажаними та не достовірними.

Шкала відвертості (В). Аналіз результатів показав, що підлітки не прагнуть створити дуже сприятливий образ себе і досить відверті – у 19 (95 %) учнів віком 11-12 років; у 18 (90 %) учнів віком 13-14 років; у 15 (75 %) учнів віком 15-16 років показник знаходиться на низькому рівні. У 1 (5 %) учня віком 11-12 років; у 2 (10 %) учнів віком 13-14 років; у 5 (25 %) учнів віком 15-16 років – середній бал за шкалою. Тому результати їх відповідей надалі використовуватися не будуть. Також простежена динаміка, що з віком більша кількість опитаних підлітків дають соціально бажані відповіді.

Шкала екстраверсії-інтроверсії (Е). Надалі підраховувався бал за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 8 і більше, то респондента можна вважати екстравертом, менше 8 балів – інтровертом.

Аналізуючи отримані дані за цією шкалою (табл. 2.3), можна сказати, що високий бал, який говорить про екстраверсію особистості, отримали лише 2 (10 %) учнів віком 11-12 років; 3 (15 %) учнів віком 13-14 років і 3 (15 %) учнів віком 15-16 років. На середньому рівні показник знаходиться у 15 (75 %) учнів віком 11-12 років; у 14 (70 %) учнів віком 13-14 років; у 16 (80 %) учнів віком 15-16 років, тобто у переважної більшості. І низький бал отримали 3 (15 %) учнів віком 11-12 років; 3 (15 %) учнів віком 13-14 років; 1 (5 %) учень віком 15-16 років. У переважній більшості, підлітки мають середні результати за цією шкалою і характеризуються як зовнішньою, так і внутрішньою спрямованістю особистості в залежності від настрою і ситуації, тобто можуть проявляти риси як екстраверта, так і інтроверта.

Шкала нейротизму (Н). Така сама система оцінювання застосовується й для шкали нейротизму: якщо 8 балів і більше – прояв нейротизму, менше – емоційна стабільність.

Більшість підлітків за даною шкалою показали середній рівень нейротизму – 16 (80 %) учнів віком 11-12 років; 16 (80 %) учнів віком 13-14 років; 17 (85 %) учнів віком 15-16 років. Тобто більшості підлітків притаманна емоційна стійкість до впливу середніх за силою стимулів, але можуть панікувати і нервувати у важких ситуаціях, їм необхідний достатній

термін для адаптації. Після адаптації респонденти поводять себе емоційно стабільно та впевнено.

Отже, результати проведеного дослідження за допомогою особистісного опитувальника «НЕП» показали, що найбільш значимі дані були отримані за шкалою екстраверсії-інтроверсії. Підлітки не дуже відкриті і не спрямовані у зовнішній світ. Решта якостей (нейротизм і відвертість) не вважаються особистісними особливостями підлітків, що відчувають стан самотності. Вікових особливостей відмінності зазначених вище якостей виявлено не було.

Для діагностики комунікативних якостей підлітків ми використали психодіагностичну методику визначення комунікативних та організаторських схильностей «КОС» (Додаток В).

За допомогою даної методики ми змогли діагностувати комунікативні та організаторські схильності підлітків (таких як, ініціативність та швидкість налагодження ділових та дружніх товариських стосунків, вміння впливати на інших людей, бути лідером та вести за собою оточуючих) та дослідити рівень розвитку цих схильностей у осіб, які відчувають себе.

Результати дослідження за методикою «КОС» наведено у табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «КОС»

Рівень якостей	Комунікативні схильності		Організаторські схильності	
	учнів	%	учнів	%
11-12 років				
Високий	7	35	8	40
Середній	2	10	2	10
Низький	11	55	10	50
13-14 років				
Високий	7	35	7	35
Середній	5	25	3	15
Низький	8	40	10	50
15-16 років				
Високий	5	25	9	45
Середній	6	30	5	25
Низький	11	55	6	30

Аналіз даних за методикою «КОС» показав наступне, у 7 (35 %) учнів віком 11-12 років; у 7 (35 %) учнів віком 13-14 років і 5 (25 %) учнів віком 15-16 років виявлено високий рівень розвитку комунікативних якостей. Ці підлітки не губляться в новому оточенні, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації.

Середній рівень розвитку комунікативних якостей зафіксований у 2 (10 %) учнів віком 11-12 років; у 5 (25 %) учнів віком 13-14 років і 6 (30 %) учнів віком 15-16 років. Ці підлітки прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група досліджуваних потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з ними по формуванню і розвитку їх комунікативних та організаторських здібностей.

Низький рівень розвитку комунікативних якостей зафіксований у 11 (55 %) учнів віком 11-12 років; у 8 (40 %) учнів віком 13-14 років і 11 (55 %) учнів віком 15-16 років. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми і у виступі перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи.

Стосовно організаторських схильностей, то високий рівень виявлено у 8 (40 %) учнів віком 11-12 років; у 7 (35 %) учнів віком 13-14 років і 9 (45 %) учнів віком 15-16 років. Це свідчить про те що ці підлітки відчують потребу в реалізації своєї організаційної діяльності, активно прагнуть до неї, це ініціативні діти, які можуть привнести пожвавлення в незнайому компанію, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює, люблять

організовувати всілякі ігри, заходи, і самі шукають таких справ, які б задовольнили їхні потреби в комунікації та в організаційній діяльності.

Середній рівень організаторських схильностей виявлено у 2 (10 %) учнів віком 11-12 років; у 3 (15 %) учнів віком 13-14 років і 5 (25 %) учнів віком 15-16 років. Хоча потенціал нахилів цих підлітків не відрізняється високою стійкістю, вони прагнуть до контактів з людьми, планують свою роботу.

Низький рівень організаторських схильностей виявлено у 10 (50 %) учнів віком 11-12 років; у 10 (50 %) учнів віком 13-14 років і 6 (30 %) учнів віком 15-16 років. Ці підлітки не прагнуть до міжособистісного спілкування, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, погано наполягають на своїй думці, важко переживають образи. Уникають прояву самостійних рішень та ініціативи у багатьох справах.

Таким чином, розвиток комунікативних властивостей, вміння спілкуватися і відчувати себе легко в спілкуванні у підлітків з високими показниками за шкалою самотності, значно вище. Підлітки, які відчувають себе самотніми, в основному відчувають труднощі в спілкуванні.

Високий рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей безпосередньо залежить від психологічних особливостей особистості. Суттєва значимість для людини визначається суб'єктивною цінністю майбутніх результатів активності діяльності індивіда та взаємодією її зі значущими особистостями. Часто схильності виникають у таких видах діяльності та спілкуванні, які спочатку не важливі для людини, та поступово, в міру включення в них, стають значущими. Тому важливе значення відіграють подолання комунікативних бар'єрів і власні зусилля. Якщо підліток ставить перед собою мету саморозвитку, ці здібності з легкістю вдосконалюються.

Далі, для визначення соціальних особливостей респондентів був використаний метод соціометрії (Додаток Г).

Соціометричне опитування – один з різновидів опитування, в ході якого з'ясовуються стосунки між членами колективу, положення в ньому окремих членів шляхом взаємовибору за запропонованими критеріями. Цей тест дозволяє аналізувати відносини у класі, вивчати структуру мікрогруп в колективі і становище в ньому окремих членів (проблеми авторитетності, лідерства).

Результати соціометричного опитування наведено у табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Результати соціометричного дослідження

Статус підлітка	Підлітки					
	11-12 років		13-14 років		15-16 років	
	Учні	%	Учні	%	Учні	%
Лідери	2	10	3	15	2	10
Авторитетні	11	55	10	50	12	60
Відкинуті	5	25	6	30	4	20
Ізольовані	2	10	1	5	2	10

Згідно з даними соціометричного тесту 2 (10 %) учні віком 11-12 років; 3 (15 %) учні віком 13-14 років і 2 (10 %) учні віком 15-16 років отримали соціометричний статус «лідерів», тобто це найбільш авторитетні члени класу, які одержали максимальну кількість позитивних виборів у тесті.

Статус «авторитетних» учнів отримало 11 (55 %) учнів віком 11-12 років; 10 (50 %) учнів віком 13-14 років і 12 (60 %) учні віком 15-16 років. 5 (25 %) учні віком 11-12 років; 6 (30 %) учні віком 13-14 років і 4 (20 %) учні віком 15-16 років мають статус «відкинутих» – це члени групи, які отримали максимальну кількість негативних виборів за відсутності навіть одного позитивного.

Ізольований елемент – член групи, якого не вибирають товариші. Ізольованими вважаються 2 (10%) учні віком 11-12 років; 1 (5 %) учень віком 13-14 років і 2 (10 %) учні віком 15-16 років. Таким чином, можна говорити про залежність між підлітковою самотністю і негативним

ставленням однокласників, оскільки більше третини досліджуваних є «знехтуваними» у своєму класі.

Для того щоб з'ясувати, яке ж місце займає самотність серед інших проблемних зон учнів, був використаний Опитувальник для визначення виду самотності (С.Г. Корчагіна), в якому виділяються три види – дифузна, відчужуюча та дисоційована самотність.

Діагностичний опитувальник для виявлення типу самотності (Додаток Д) дозволив визначити глибину переживання у підлітків.

Було запропоновано 30 запитань та 2 варіанти відповідей на них «так» чи «ні». Результати дослідження наведено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження за опитувальником «Самотність»

Вид самотності	Підлітки					
	11-12 років		13-14 років		15-16 років	
	Учні	%	Учні	%	Учні	%
Дифузна самотність	11	55	10	50	12	60
Відчужуюча самотність	3	15	4	20	4	20
Дисоційована самотність	6	30	6	30	4	20

Дифузна самотність характеризується ототожненням себе з іншими людьми, групою та поступовою втратою власного «Я». Учні, які відчувають дифузну самотність більшість – 11 (55 %) учнів віком 11-12 років; 10 (50 %) учнів віком 13-14 років і 12 (60 %) учнів віком 15-16 років. Вони відрізняються підозрлістю у міжособистісних стосунках, частіше пристосовуються у конфліктах, їм властива емпатія, емотивність характеру, тривожність, збудливість та комунікативна спрямованість. Дане протиріччя пов'язане з тим, що підлітки ідентифікують себе з різними особистостями, що володіють різними особистісними характеристиками.

Відчужуюча самотність проявляється відчуженням від інших людей, норм, цінностей певної групи в цілому, при усвідомленні даного стану і його зумовленості. Цей тип самотності характерний найменшій кількості учнів – 3 (15 %) віком 11-12 років; 4 (20 %) віком 13-14 років і 4 (20 %) учнів віком 15-16 років. Вона проявляється в збудливості, тривожності, низькій емпатії, протиборстві в конфліктах, вираженій нездатності до співпраці, і залежності у міжособистісних стосунках.

Дисоційована самотність проявляється першочерговим ототожненням себе з іншими, із повним прийняттям та наслідуванням їх способу життя, з наступним різким відчуженням. Цей тип виявився у 6 (30 %) учнів віком 11-12 років; 6 (30 %) учнів віком 13-14 років і 4 (20 %) учнів віком 15-16 років. Цей вид самотності виражається в тривожності, збудливості і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, особистій спрямованості, поєднанні високої і низької емпатії, егоїстичності.

2.3. Аналіз результатів дослідження динаміки переживання почуття самотності в підлітковому віці

Для перевірки різниці у кількості підлітків, які відчують себе самотніми, ми порівняли результати респондентів за шкалою самотності «UCLA». Ми застосували багатофункціональний критерій Фішера. Відмінність у відсотковому співвідношенні у трьох вибірках досліджуваних виявилася статистично значущою ($\varphi=2,42$ при рівні статистичної значущості $p \leq 0,01$). Тобто підлітки, віком 15-16 років частіше ніж підлітки 11-14 років відчують себе самотніми та страждають від емоційної депривації. Можна припустити, що цей феномен пов'язаний з тим, що у старшому підлітковому віці відбуваються найбільш значущі зміни в житті індивіда, суттєве значення відіграє вікова криза ідентичності та криза самооцінки, які знаходяться на піку свого розкриття.

Для дослідження відмінності результатів дослідження за методиками «Особистісний опитувальник Айзенка», «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей», діагностичний опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної та соціометричне дослідження також було використано багатофункціональний критерій Фішера. Статистичних відмінностей між вибірками досліджуваних різного віку виявлено не було.

Виходячи з теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження, ми припустили, що між результатами методики «КОС» та результатами соціометричного тесту, існує взаємозв'язок, або результати цих методик є взаємозалежними. Для перевірки гіпотези ми використали коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

У результаті було отримано $r_s = 0,33$, що відповідно до критичного значення є значущим (на рівні $p \leq 0,95$). Отже, наша гіпотеза підтвердилася, показник комунікативних якостей і кількість негативних виборів пов'язані між собою, і результати цих тестів взаємозалежні. Тобто «незграбність» в спілкуванні або є наслідком низького соціометричного статусу в класі, або вона сама є причиною такого відкидання.

Таким чином, гіпотеза дослідження про вплив комунікативних здібностей на соціометричний статус підлітків підтвердилася.

Досліджуючи зв'язок показника комунікативних якостей з показниками за шкалою особистісного опитувальника «НЕП», було з'ясовано, що значущий зв'язок існує тільки з показником шкали екстраверсії-інтроверсії. Так коефіцієнт кореляції з показником за шкалою нейротизму дорівнює – ($r_s = 0,27$), психотизма ($r_s = 0,15$). Нейротизм та психотизм жодного суттєвого значення не відіграє у відчутті підлітком самотності. Кореляція зі шкалою екстраверсії ($r_s = 0,72$) значуща позитивна, чим краще розвинуті комунікативні якості підлітка, тим вищий показник екстраверсії особистості. Складності у спілкування майже не виникають у підлітків із зовнішньою спрямованістю особистості.

Таким чином, як видно з отриманих результатів, для деяких учнів характерна активна життєва позиція, самовпевненість, товариськість, ініціативність. Для них стан самотності не характерний або виражений дуже слабо. Ті учні, які відрізняються замкнутістю, сором'язливістю, пасивністю, інтровертованістю, відчувають самотність, яка може перейти в характерну рису особистості і почне визначати сторони особистості.

Результати дослідження дозволяють говорити про те, що кожен третій підліток відчуває стан самотності різної інтенсивності.

Підлітки по-різному реагують на самотність в залежності від того, як вони самі до неї ставляться. Ті, хто прагне її уникати, вона турбує набагато сильніше, ніж тих, хто до цього не прагне, тому перші при цьому відчувають негативні переживання, пов'язані з незадоволеністю своїм становищем у системі соціальної та міжособистісної комунікації. Для других в даному випадку характерне переважання спокою, можливо байдужості. Позитивно переживають самотність підлітки які уявляють собі усамітнення як цілком задовільну ситуацію. Вони часто спокійні, розслаблені, іноді відчувають почуття підйому, наснаги.

Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне усвідомлення себе самотнім чи не самотнім тісно пов'язане з обмеженістю комунікативних (насамперед), емоційних і духовних зв'язків з оточуючими людьми, але в той же час для частини учнів характерна неадекватність сприйняття свого становища, тобто визначення себе як самотнього при відсутності серйозних підстав для цього. Для більшості підлітків характерне розуміння самотності як життєвої ситуації, що викликає негативні переживання.

2.4. Рекомендації щодо попередження почуття самотності

Великий парадокс полягає в тому, що, коли ми стаємо все більш зайнятими – у соціальних медіа, відеодзвінках та обміні повідомленнями – ми одночасно відчуваємо себе все більш самотніми. І хоча ми можемо

використовувати технології, щоб відчувати себе більш включеними у соціальне оточення, це може приводити людину до почуття самотності.

За результатами нашого емпіричного дослідження, ми розробили практичні рекомендації або стратегії, направлені на боротьбу з почуттям самотності.

1. Практикуйте самолюбство. У важкі хвилини важливо практикувати самолюбство. Звинувачувати себе, коли ми відчуваємо себе самотніми, не корисно. Тож обмежте свою шкідливу саморозмову, займіться деякими турботами про себе і просто взагалі дайте собі відпочити. Можливо, прогулянка на природі чи день у спа-центрі можуть бути корисними для того, щоб підвищити свій настрій.

2. Капіталізуйте теперішній момент. Коли ви щось відчуваєте добре, діліться цим з іншими. Ви можете поділитися, зателефонувавши чи надіславши повідомлення друзям. Або поділіться з людьми, з якими працюєте. Майте на увазі, що позитивні речі, якими ви можете поділитися, не повинні бути великими. Ділячись цими моментами, ви створюєте невеликі моменти зв'язку з іншими, які можуть допомогти вам подолати самотність.

3. Подумайте, як ви проводите вільний час. Коли ми відчуваємо себе самотніми, іноді нам просто хочеться відступити в куток і сховатися. В іншому випадку наш нескінченний список справ може залишити нас занадто виснаженими, щоб вийти на вулицю та бути соціальними. Але вибір кожного вечора залишатися наодинці з нашими телефонами, дивитися серіали або грати в ігри, може затягнути нас у самотність. Ми створили для себе життя, яке позбавляє нас змістовного соціального зв'язку, і єдиний спосіб вийти з нього – це почати жити по-іншому.

Якщо ми натомість використовуємо свою самотність, щоб мотивувати нас звертатися до людей, тоді ми можемо зміцнювати свої стосунки. Вибираючи вирішити свою самотність, шукаючи соціальну підтримку, ми створюємо більше соціальних моментів з важливими для нас людьми в нашому житті, що зазвичай зменшує нашу самотність.

4. Робіть більше речей з людьми. Залучення до особистої соціальної взаємодії, як правило, покращує наш настрій та зменшує депресію. Діяльність, пов'язана з іншими людьми – наприклад, відвідування гуртків або заняття спортом – також може мати позитивний вплив на наше психічне здоров'я.

5. Поговоріть з незнайомцями. Зростаюча кількість досліджень свідчить про те, що навіть начебто тривіальна взаємодія з незнайомцями – як спілкування з баристами чи касиром – може допомогти нам відчувати себе більш соціально включеними. Тому зверніться до інших людей, щоб привітатися, запитайте їх, як вони, або поговоріть про все, що вам забажається. Ці невеликі вчинки можуть дуже допомогти вам зменшити почуття самотності.

6. Будьте активними в Інтернеті. Замість того, щоб пасивно займатися серфінгом у мережі чи своїх соціальних мережах, якщо ви хочете зануритися в Інтернет, виберіть замість цього те, що передбачає активну участь інших людей. Наприклад, ви можете грати в ігри з іншими, балакати про щось, що вас хвилює, давати поради на форумі або вести відеодзвінок з другом. Чим більше ви спілкуєтесь з іншими, перебуваючи в Інтернеті, тим більше ви, ймовірно, не будете страждати від почуття самотності.

7. Перестаньте так зосереджуватися на собі. У нашому сучасному шаленому світі технологій майже неминучий той факт, що ми починаємо вірити, що наші досягнення не суттєві. Ми також бачимо помилкові чи нереалістичні образи і відчуваємо заздрість. Як результат, ми стаємо все більш орієнтованими на те, що наші досягнення є малозначущими.

8. Зупиніть свої негативні цикли мислення. Ми можемо неодноразово замислюватися над тим, що ми могли б зробити по-іншому, щоб не допустити відчуття самотності. Ми міркуємо про події, людей чи причини, тому що помилково віримо, що мислення про нашу самотність знову і знову допоможе нам вирішити її. На жаль, шкідливо зациклюватися на думках замість того, щоб робити ті дії, які допоможуть нам відчувати себе краще.

Щоб покласти край цим негативним циклам думок, нам потрібно вжити заходів – зробити щось інше, що зупинить ці думки і змінить наш досвід.

9. Витрачайте гроші на досвід. Якщо ми витрачаємо всі гроші на речі, у нас не буде грошей, щоб витратити гроші на досвід з іншими. І виявляється, що витратити гроші на досвід – це краще для нашого психічного здоров'я. Тож проявіть творчість і подумайте, що ви хочете робити з іншими.

10. Корисно почати звертати увагу на даний момент. Які переживання викликають почуття самотності? А які переживання змушують вас відчувати себе соціально включеними? Виявлення цих моментів може допомогти вам зменшити самотність, тому що ви можете обмежити свою активність у заходах, які змушують вас почувати себе самотніми, і посилити свою активність у діяльності, яка змушує вас почувати себе соціально включеними особистостями.

11. Прагніть до своїх соціальних зв'язків. Іноді ми можемо опинитися самотніми, навіть якщо ми пов'язані з великою кількістю людей. Тож корисно зв'язатися з цими людьми та запланувати час, щоб з ними зустрітися. Прагніть запланувати принаймні одну соціальну годину на тиждень – побачення на каву, обід чи радісну годину.

12. Приєднуйтеся до інтернет-групи однодумців. Зараз ви можете знайти людей в Інтернеті з будь-яким інтересом – наприклад, з політики, кулінарії чи спорту. Приєднання до однієї з цих груп, може бути способом позбавлення від самотності, навіть коли у вас немає доступу до взаємодії вічна-віч. Ви можете познайомитися з новими людьми або подружитися на все життя. Ви навіть можете спробувати брати участь у декількох групах, щоб побачити, які з них вам найбільше підходять і найбільше зменшують самотність.

13. Приділіть час волонтерству. Для когось із нас важко знайти людей, з якими провести час, не кажучи вже про дружбу. Тож нам доводиться знаходити нових людей. Один із способів зробити це – зайнятися

волонтерством віддалено або у вашому місті. Просто будьте впевнені, що працюєте з іншими. Робота над важливою проблемою з іншими може допомогти вам зменшити самотність.

14. Не звинувачуйте себе та не пригнічуйте. Таке ставлення не допоможе вам зменшити самотність зараз чи в майбутньому. Натомість спробуйте поговорити з собою таким чином, щоб підбадьорити та підтримати – і ви будете частіше визнавати помилки, які, можливо, ви зробили, намагаючись зменшити самотність.

Висновки до другого розділу

Провівши емпіричне дослідження почуття самотності, ми виявили, для більшості респондентів характерна активна життєва позиція, самовпевненість, товарицькість, ініціативність. Для них стан самотності не характерний або виражений дуже слабо. Ті учні, які відрізняються замкнутістю, сором'язливістю, пасивністю, інтровертованістю, відчують самотність, яка може перейти в характерну рису особистості і почне визначати сторони особистості.

Результати дослідження дозволяють говорити про те, що кожен третій підліток відчуває стан самотності різної інтенсивності.

Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне усвідомлення себе самотнім чи не самотнім тісно пов'язане з обмеженістю комунікативних (насамперед), емоційних і духовних зв'язків з оточуючими людьми, але в той же час для частини учнів характерна неадекватність сприйняття свого становища, тобто визначення себе як самотнього при відсутності серйозних підстав для цього.

Розглянувши динаміку почуття самотності у різних вікових групах підлітків, ми прийшли до висновку, що респонденти, віком 15-16 років частіше ніж підлітки 11-14 років відчувають себе самотніми та страждають від емоційної депривації. Ми припускаємо, що цей феномен пов'язаний з тим,

що у старшому підлітковому віці відбуваються найбільш значущі зміни в житті індивіда, суттєве значення відіграє вікова криза ідентичності та криза самооцінки, які знаходяться на піку свого розкриття.

Розроблено ряд практичних порад, які допоможуть підліткам впоратися з почуттям самотності.

ВИСНОВКИ

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Розглянувши термін «самотність» як соціально-психологічний феномен, можна зробити висновок, що самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією. Було визначено основні групи причин виникнення самотності у підлітків: індивідуальні особливості підлітка (низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти, страх бути відторгнутим); особливості підліткового віку як одного із найбільш кризових у житті особистості; особливості мікросоціуму підлітка, характер стосунків у сім'ї, особливості виховання, кризові обставини, такі, як смерть батьків чи розлучення та інші важкі стресові ситуації; особливості макросередовища, процеси, які характеризують політичну, соціально-економічну ситуацію в країні і в світі в цілому.

Розглянувши функціональні особливості суб'єктивного переживання самотності можна зробити висновок, що особливості переживання та темпи проходження підліткової кризи залежать від індивідуальних особливостей підлітка, та все ж таки вчасне виявлення появи відчуття самотності та відчуження, а також встановлення їх причин створює можливість допомогти особистості ефективно впоратися з цією проблемою.

2. Емпірично дослідивши проблеми підліткової самотності використовуючи різноманітні методики психодіагностики, можна зробити наступні висновки. Всього в дослідженні взяли участь 60 школярів 11-16 років. Результати дослідження дозволяють говорити про те, що кожен третій підліток відчуває стан самотності різної інтенсивності, респонденти віком 15-16 років частіше мають високі показники.

Аналіз даних комунікативних та організаторських схильностей показав наступне, більшість підлітків усіх вікових груп отримали низький бал. Вони

не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, воліють проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчувають труднощі у встановленні контактів з людьми. Стосовно організаторських схильностей, то у більшості підлітків домінує низький рівень. Ці підлітки не прагнуть до міжособистісного спілкування, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, погано наполягають на своїй думці, важко переживають образи. Уникають прояву самостійних рішень та ініціативи у багатьох справах.

Згідно з даними соціометричного тесту більшості респондентів притаманний статус «авторитетних» учнів.

Для дослідження типу самотності та глибини переживання самотності у підлітків ми використовували Діагностичний опитувальник для виявлення типу самотності (С.Г. Корчагіної). За результатами опитувальника дифузну самотність відчувають більшість учнів. Вони відрізняються підозрілістю у міжособистісних стосунках, частіше пристосовуються у конфліктах, їм властива емпатія, емотивність характеру, тривожність, збудливість та комунікативна спрямованість.

Отримані результати свідчать про те, що суб'єктивне усвідомлення себе самотнім чи не самотнім тісно пов'язане з обмеженістю комунікативних (насамперед), емоційних і духовних зв'язків з оточуючими людьми.

3. Розглянувши динаміку почуття самотності у різних вікових групах підлітків, ми прийшли до висновку, що респонденти, віком 15-16 років частіше ніж підлітки 11-14 років відчувають себе самотніми та страждають від емоційної депривації. Ми припускаємо, що цей феномен пов'язаний з тим, що у старшому підлітковому віці відбуваються найбільш значущі зміни в житті індивіда, суттєве значення відіграє вікова криза ідентичності та криза самооцінки, які знаходяться на піку свого розкриття. Показник комунікативних якостей і кількість негативних виборів пов'язані між собою, і результати цих тестів взаємозалежні. Тобто «незграбність» в спілкуванні або є наслідком низького соціометричного статусу в класі, або

вона сама є причиною такого відкидання. Також виявлено, що чим краще розвинуті комунікативні якості підлітка, тим вищий показник екстраверсії особистості. Складності у спілкування майже не виникають у підлітків із зовнішньою спрямованістю особистості.

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

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусенко В.А. Словарь духовных и душевных терминов / В.А. Андрусенко. – Екатеринбург, 2009. – 30 с.
2. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А.Бек // Консультативная психология и психотерапия. – 1996. – №3. – С. 1-20.
3. Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества / Р.С. Вейс // Сб. статей «Лабиринты одиночества». – М., Прогресс, 1989. – 450 с.
4. Джонг-Гирвельд Д. Типы одиночества / Д. Джонг-Гирвельд, Д. Раадшелдерс // Лабиринты одиночества. – [пер. с англ.] : Н.Е. Покровский. – М. : Прогресс, 1989. – С. 301-319.
5. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді / О.Ю. Дмитренко // Вісник Дніпропетровського університету. Сер.: Педагогіка і психологія. – 2012. – №18. – С. 74-79.
6. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці / Т.Ю. Довбій // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2011. – Вип. 9. – С. 80-89.
7. Долгинова О.Б. Одиночество и отчужденность в подростковом и юношеском возрасте / О.Б. Долгинова. – СПб., 1996. – 151 с.
8. Железнякова Ю. В. Вплив суб'єктивного почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків / Ю. В. Железнякова // Проблеми сучасної психології. – 2014. – №1(5). – С. 41–46.
9. Железнякова Ю. В. Необхідність корекції впливу негативного прояву почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків / Ю.В. Железнякова // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. – 2015. – Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 2. – С. 42-50.
10. Железнякова Ю. В. Самотність у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема / Ю.В. Железнякова // Вісник

Дніпропетровського університету. Серія: «Педагогіка і психологія». – 2013. – Вип. 19. – С. 67-74.

11. Закус О.І. Ставлення до світу підлітків з різним відчуттям самотності / О.І. Закус // Вісник психології і педагогіки [Електронний ресурс]: Збірник наук. праць / Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка, Інститут психології і соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка. – Випуск 4. – К., 2010. – С. 26-35.

12. Казанская В. Г. Подросток: социальная адаптация / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2011. – 288 с.

13. Коротеева Е.М. Личностные типы и социально-психологические детерминанты одиночества в подростковом возрасте / Е.М. Коротеева // Омский научный вестник. – 2010. – №4 (89). – С. 97-101.

14. Корчагина С.Г. Генезис, виды и проявления одиночества / С.Г. Корчагина. – М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. – 196 с.

15. Корчагіна С.Г. Виявлення самотності. Види самотності / С.Г. Корчагіна. – К. : «Прогрес», 2009. – 100 с.

16. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання / І.Г. Кошлань // Наука і освіта. – 2010. – №3. – С. 22-40.

17. Крайг Г. Психология развития : [учеб. Пособие] / Грейс Крайг, Дон Бокум ; науч. ред. пер. на рус. яз. Т. В. Прохоренко ; [пер. с англ. А. Маслова и др.]. – 9. изд. – М. : Питер, 2004. – 939 с.

18. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Лашук Вікторія Григорівна. – Київ, 2010. – 20 с.

19. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – [2-е, испр. изд.]. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
20. Леонтьев Д.А. Экзистенциальный смысл одиночества / Д.А. Леонтьев // Экзистенциальная традиция: Философия, психология, психотерапия. – 2011. – № 2. – С. 101-108.
21. Львовичкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема / О.В. Львовичкіна // Актуальні проблеми психології. – 2016. – Т.7, вип.37. – С. 126-134.
22. Малышева С.В. Особенности чувства одиночества у подростков / Малышева С.В., Рождественская О.В. // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 2001. – №3. – С. 63-68.
23. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці / М.Г. Миронець // Наука і освіта. – 2013. – №1-2. – С. 66-68.
24. Неумоева Е.В. Одиночество как общественно-историческое явление и как явление индивидуальной жизни / Е. В. Неумоева // Гуманитарный вектор. Вестник Забайкальского отделения Академии гуманитарных наук. – № 1-2 (10-13). – Чита: Изд-во ЗабГПУ. – 2004. – С.23-29.
25. Никоненко Ю. В. Дослідження особливостей стану самотності у респондентів підліткового віку / Ю.В. Никоненко // Народна освіта. – 2014. — № 1. – С. 36-50.
26. Осадча Н.О. Психолого-педагогічна характеристика підлітків та особливості переживання ними самотності / Н.О. Осадча // Молодий вчений. – 2017. – № 5.1 (45.1). – С. 96-99.
27. Пепло Л. Одиночество и самооценка // Самосознание и защитные механизмы личности / Л. Пепло, М. Мицелии, Б. Морали. – Самара : Изд. дом «Бахрах», 2003. – С. 261–281.

28. Перлман Д. Теоретические подходы к одиночеству / Перлман Д., Пепло Л. Э // Лабиринты одиночества : [сб. ст.] : пер. с англ. / сост. общ. ред. и предисл. Н. Е. Покровского. – М. : Прогресс, 1989. – 623 с.
29. Петрочко Ж. В. Дитина в складних життєвих обставинах: соціально-педагогічне забезпечення прав [Текст]: монографія / Ж. В. Петрочко. – Рівне : видавець О. Зень, 2010. – 368 с.
30. Помазова О. В. Дослідження ефективності програми розвитку самосвідомості у підлітків з суб'єктивним переживанням самотності / О.В. Помазова // Журнал науковий огляд. – 2019. – № 6(59). – С. 78-86.
31. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О.В. Помазова // Наукові записки [Національного університету Острозька академія]. Психологія і педагогіка. – 2013. – №23. – С. 206-214.
32. Попелюшко Р. П. Самотність–як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Р.П. Попелюшко // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна. – 2013. – №2. – С. 212-216.
33. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. дом «БАХРАХ-М», 2002. – 672 с.
34. Райс Ф. Психология подросткового возраста / Ф. Райс. – СПб. : Питер, 2000. – 720 с.
35. Рисмен Д. Одинокая толпа: изучение изменения американского характера / соавт. Н. Глейзер, Р. Денни. – М., 1950. – 320 с.
36. Рогова Е. Е. Переживание одиночества подростками с разной социальной направленностью / Е. Рогова // Вопросы психологии. – 2007. – №5 – С. 39-46.
37. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М. : Прогресс. Универс, 1994. – 480 с.
38. Салдер Р.А. Від самотності до аномії / Салдер Р.А., Джонсон Т.Б. // Лабіринти самотності. – М., 1989. – С. 16-17.

39. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в контексте проблем психологической адаптации студентов психолого-педагогических ВУЗов / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 4. – С.15-34.

40. Слободчиков И.М. Современные исследования переживания одиночества / И.М. Слободчиков // Психологическая наука и образование. – 2007. – №3. – С. 27 – 35.

41. Соколова О.Н. Особенности переживания одиночества в подростковом возрасте / О. Н. Соколова // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 4. – С.32-39.

42. Федотова Т.В. Особливості переживання самотності в осіб раннього юнацького віку / Т.В. Федотова // Психологічні перспективи. – 2015. – Випуск 26. – С. 297-307.

43. Хараш А. Психология одиночества / А. Хараш // Педология. – 2000. – № 4. – 497 с.

44. Швалб Ю.М. Одиночество: Социально-психологические проблемы / Ю.М. Швалб, О.В. Данчева. – К. : Украина, 1991. – 270 с.

45. Шитова Н. В. Социально-психологические особенности одиноких женщин : автореф. дис. на присвоен. научн. степени канд. психолог. наук. : спец. 19.00.05 «Социальная психология» / Н. В. Шитова. – Курск, 2009. – С.9–14.

46. Ярцев Д.В. Особливості соціалізації сучасного підлітка / Ярцев Д.В. // Питання психології. – 1999. – № 6. – С. 55.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне і оцініть з погляду частоти їх прояву стосовно до вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: "часто", "іноді", "рідко", "ніколи".

№	Твердження	Часто	Іноколи	Рідко	Ніколи
1	Я нещасливий, займаючись стількома речами поодиноці				
2	Мені ні з ким поговорити				
3	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4	Мені не вистачає спілкування				
5	Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє себе				
6	Я застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
7	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
8	Я зараз більше ні з ким не близький				
9	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї				
10	Я відчуваю себе покинутим				
11	Я не здатний розкріпачуватися і прощатися з тими, хто мене оточує				
12	Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
13	Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
14	Я вмираю від туги за компанією				
15	Насправді ніхто як слід не знає мене				
16	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
17	Я нещасний, будучи таким знедоленим				
18	Мені важко заводити друзів				
19	Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
20	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів та інтерпретація. Підраховується кількість кожного з варіантів відповідей. Сума відповідей "часто" множиться на три, "іноді" - на два, "рідко" - на один і "ніколи" - на 0. Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності - 60 балів. Високий ступінь самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів низький рівень самотності

Особистісний опитувальник Айзенка

Методика призначена для оцінки симптомокомплексу екстра-версії-інтроверсії й нейротизму (емоційної стабільності).

Опитувальник Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання характеризують нестабільність-стабільність, а останні 9 - входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Обробку опитувальника проводять за допомогою ключа й починають її із шкали відвертості (В). Якщо в обстежуваного за шкалою (В) 8 балів або більше, результати його відповідей не використовуються, а йде пошук причин невідвертих відповідей. Потім підраховуються бали за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то обстежуваного можливо вважати екстравертом, менше 12 балів - інтровертом. Такі самі оцінки застосовуються й для шкали нейротизму: якщо 12 балів і більше - нейротизм, менше - емоційна стабільність.

Ключ до опитувальника

Екстраверсія		Нейротизм		Відвертість	
Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1,3,8,10	5,15	2,4,7		6	12
13,17,22	20	9,11,14		24	18
25,27,29	32,34	16,19,21,23		36	30
39,44,46	37,41	26,28,31,33			42
49,53,56	51	36,38,40,43			48
		45,47,50,52			54
		55,57			

Продовження Додаток Б

Бланковий ключ до опитувальника Айзенка

№	Питання	Так	Ні
1	2	3	4
1	Чи часто Ви Відчуваєте потяг до нових вражень, для того щоб стрепенутися, відчути збудженість?	Е	
2	Чи часто Ви маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть втішити?	Н	
3	Ви людина безпечна?	Е	
4	Чи не знаходите Ви, що Вам важко відповідати "ні"?	Н	
5	Чи задумуетесь Ви перед тим, як що-небудь розпочати?		Е
6	Якщо Ви обіцяєте що-небудь зробити, то чи завжди дотримуєте свої обіцянки (незалежно від того зручно Вам чи ні)?	В	
7	Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?	Н	
8	Звичайно Ви дієте і говорите швидко (не задумуючись)?	Е	
9	Чи часто Ви почуваєте себе нещасною людиною без достатніх на це причин?	Н	
10	Зробили б Ви все, що потрібно на спір?	Е	
11	Виникає у Вас почуття нерішучості і ніяковості, якщо Ви хочете завести мову з симпатичною(ним) не-знайомкою(цем)?	Н	
12	Чи виходите Ви інколи "з себе", сердитесь?		В
13	Чи часто Ви дієте під впливом хвилинного настрою?	Е	
14	Чи часто Ви занепокоєні через те, що зробили, або сказали що-небудь таке, чого б не потрібно було робити або говорити?	Н	
15	Віддасте Ви перевагу книзі перед зустрічами з людьми?		Е
16	Чи легко Вас образити?	Н	
17	Чи любите Ви часто бувати в компанії?	Е	
18	Чи бувають у Вас інколи думки, які б Ви хотіли приховати від інших?		В
19	Чи правда, що Ви інколи повні енергії, так що все горить в руках, а інколи зовсім кволі?	Н	
20	Чи віддасте Ви перевагу мати менше друзів, але зате більш близьких Вам?		Е
21	Чи часто Ви мрієте?	Н	
22	Коли на Вас кричать, Ви відповідаєте тим же?	Е	
23	Чи часто Вас турбує почуття вини?	Н	
24	Чи всі Ваші звички хороші і бажані?	В	
25	Чи здатні Ви дати почуттям волю?	Е	
26	Вважаєте Ви себе людиною чутливою?	Н	
27	Чи вважають Вас людиною веселою і живою?	Е	
28	Чи часто, зробивши яку не будь важливу справу, Ви відчуваєте, що могли б зробити її краще?	Н	
29	Ви більше мовчите, коли знаходитесь в товаристві інших людей?	Е	
30	Ви інколи пліткуєте?		В

Продовження Додаток Б

1	2	3	4
31	Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки лізуть в голову?	Н	
32	Якщо Ви хочете дізнатись про що-небудь, то Ви краще прочитаете про це в книзі, ніж спитаете?		Е
33	Чи буває у Вас прискорене серцебиття?	Н	
34	Чи подобається Вам робота, яка потребує від Вас постійної уваги?		Е
35	Чи бувають у Вас приступи тремтіння?	Н	
36	Чи завжди б Ви платили за провезення багажу на транспорті, якби не боялися перевірки?	В	
37	Вам неприємно знаходитись у товаристві, коли насміхається товариш над товаришем?		Е
38	Ви дратівливі?	Н	
39	Чи подобається Вам праця, яка потребує швидких дій?	Е	
40	Чи хвилюєтесь Ви з приводу якихось неприємних подій, які б могли статися?	Н	
41	Ви ходите повільно і не поспішно?		Е
42	Ви інколи запізнювались на зустрічі чи на роботу?		В
43	Чи часто Вам сняться жахи?	Н	
44	Вірно, що Ви так любите поговорити, що ніколи не пропускаєте випадок поговорити з незнайомою людиною?	Е	
45	Чи хвилюють Вас які-небудь болі?	Н	
46	Ви б почували себе дуже нещасним, якщо на довгий час залишилися б без спілкування з людьми?	Е	
47	Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?	Н	
48	Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам не подобаються?		В
49	Чи можете Ви сказати, що Ви цілком впевнена в собі людина?	Е	
50	Чи легко Ви ображаєтесь, коли люди вказують на Ваші особисті помилки в роботі, або на Ваші промахи?	Н	
51	Ви вважаєте, що важко одержати явне задоволення від вечірки?		Е
52	Чи занепокоює Вас відчуття, що Ви чимось гірші від інших?	Н	
53	Чи легко Вам внести пожвавлення в скучну компанію?	Е	
54	Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких не розбираєтесь?		В
55	Чи занепокоєні Ви своїм здоров'ям?	Н	
56	Чи любите Ви жартувати над іншими?	Е	
57	Чи страждаєте Ви від безсоння?	Н	

Методика виявлення «Комунікативних та організаторських схильностей» (КОС)

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товариські контакти з людьми, бажання розширити контакти, участь у групових заходах, вміння впливати на людей, бажання проявляти ініціативу і т. д.).

Інструкція. Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати відповідь «так» або «ні».

1. Чи є у Вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
3. Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?
5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?
8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?
10. Чи любите Ви придумувати і організовувати зі своїми товаришами різноманітні ігри і розваги?
11. Чи важко Вам включатися в нові для Вас компанії (колективи)?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?
15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?
16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?
17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання побути наодинці?
20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?

Продовження Додаток В

22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?
23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від постійного спілкування з друзями?
25. Чи подобається Вам брати участь в колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси Ваших друзів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?
28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?
29. Чи вважаєте Ви, що Вам не важко внести пожвавлення у незнайоме товариство?
30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи (підприємства)?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?
33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?
34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?
36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. У Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?
39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх друзів?

Комунікативні схильності: Так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 29, 33, 37;

Ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39.

Організаторські схильності: Так — 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38;

Ні — 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40.

Індивідуальна соціометрична картка містить 4 питання і може мати такий вигляд:

Прізвище, ім'я досліджуваного				
Дата дослідження				
№	Питання	Вибори		
1	Навчання	У 1 чергу	У 2 чергу	У 3 чергу
	З ким із Вашого класу Ви хотіли б сидіти за однією партою?			
	З ким із Вашого класу Ви не хотіли б сидіти за однією партою?			
2	Дозвілля			
	Кого з Вашого класу Ви б запросили до себе на день народження?			
	Кого з Вашого класу Ви б не запросили до себе на день народження?			

Діагностичний опитувальник визначення виду самотності С.Г.

Корчагіної

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

Продовження Додаток Д

1	2	3	4
26	Чи прагнете Ви до того, щоб все і завжди Вас правильно розуміли?		
27	Чи вважаєте Ви, що добре знаєте свої звички, особливості, схильності?		
28	Чи буває так, що Ви самі себе дивуєте несподіваним вчинком (реакцією, словом)?		
29	Чи трапляється так, що Ви не можете встановити чи влаштовують Вас стосунки?		
30	Чи було коли-небудь так, що Ви відчували себе повністю прийнятим, зрозумілим?		

Обробка та інтерпретація результатів тесту

Стан самотності (без визначення виду):

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