

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра педагогічної та вікової психології**

на правах рукопису

ЗІНЧУКА БОГДАНА ОЛЕКСАНДРОВИЧА

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма: Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня
«Бакалавр»

Науковий керівник: **РОЗМИРСЬКА ЮЛІЯ
АНАТОЛІВНА** - кандидат
психологічних наук, доцент кафедри
педагогічної та вікової психології

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ЕК

Протокол № 6

засідання кафедри педагогічної

та вікової психології

від 5 червня 2024р.

Завідувач кафедри

доктор психологічних наук,

проф. Гошовський Я. О. _____

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «САМОТНОСТІ» В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	7
1.1. Концепт «самотності» в психології.....	7
1.2. Особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	12
1.3. Підходи до інтервенцій при переживання самотності в юнацькому віці.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ	15
2.1. Методологічна основа дослідження.....	15
2.2. Результати вивчення характерологічних особливостей молоді.....	16
2.3. Особливості переживання суб'єктивного відчуття самотності.....	22
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	25
3.1. Основи тренінгової програми особистісного росту в юнацькому віці.....	25
3.2. Рекомендації щодо профілактики та подолання відчуття самотності.....	29
ВИСНОВКИ	32
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	34
ДОДАТКИ	37

АНОТАЦІЯ

Зінчук Б. О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці в період війни. Кваліфікаційна (бакалаврська) робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня вищої освіти спеціалізації «053 Психологія» освітньо-професійної програми «Психологія». Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

Здійснено теоретичний аналіз наукових статей, монографій, окремих досліджень американських, британських та українських вчених.

Проведено емпіричне вивчення психофізіологічних особливостей темпераменту, рівня комунікабельності, рівня соціальної фрустрації та особливості суб'єктивного переживання самотності здобувачів освіти закладів вищої освіти.

Зважаючи на отримані дані вказано на важливість розробки та впровадження тренінгових заходів щодо розвитку навичок міжособистісної взаємодії здобувачів закладів вищої освіти.

Теоретичне значення роботи полягає в огляді провідних досліджень самотності та особливостей функціонування імунної системи, які вказують на загрозу розвитку запальних процесів та депресивних станів як наслідок відсутності психокорекційного втручання на ранніх стадіях суб'єктивного переживання самотності особистістю.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використанні для налагодження якості міжособистісної взаємодії серед здобувачів закладів вищої освіти, що передбачає підвищення

ефективності навчального процесу, ріст професійної самосвідомості та покращення якості життя загалом.

Ключові слова: соціальна самотність, емоційна самотність, соціальна фрустрація, міжособистісна взаємодія.

ANNOTATION

Zinchuk B. O. Psychological Peculiarities of Experiencing Loneliness in Adolescence During the War. Qualification (bachelor's) work for obtaining the educational and qualification level of higher education in the specialization "053 Psychology" of the educational and professional program "Psychology". Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk, 2024.

A theoretical analysis of scientific articles, monographs, and individual studies by American, British, and Ukrainian scholars is carried out.

An empirical study of the psychophysiological characteristics of temperament, level of sociability, level of social frustration and peculiarities of the subjective experience of loneliness of students of higher education institutions was carried out.

Given the data obtained, the importance of developing and implementing training activities to develop the skills of interpersonal interaction of students of higher education institutions is indicated.

The theoretical significance of the work is to review the leading studies of loneliness and the peculiarities of the immune system functioning, which indicate the threat of inflammatory processes and depressive states because of the lack of psychological intervention in the early stages of the subjective experience of loneliness by the individual.

The practical significance of the study is that the results obtained can be used to improve the quality of interpersonal interaction among students of higher education institutions, which involves increasing the efficiency of the educational process, the growth of professional self-awareness and improving the quality of life in general.

Keywords: social loneliness, emotional loneliness, social frustration, interpersonal interaction.

ВСТУП

Актуальність. Проблема «самотності» як поняття в психології є цікавою та актуальною з огляду на останні військово-політичні події у нашій країні. Втрачаються якісні міжособистісні контакти у зв'язку з великою кількістю внутрішньо переміщених осіб, родин, члени яких пропали безвісті, та просто сімей, котрі не мають змоги вербально контактувати достатню кількість часу. Все це провокує ефект фізичної та психологічної самотності. В нашому розумінні варто обов'язково розрізняти ці два стани, оскільки люди багато українців зараз не лише стають вимушено фізично самотніми, але, багато хто психологічно, емоційно поринають у цей стан: навколо може бути багато людей, але відсутнє взаєморозуміння.

Особливо актуальною ця проблема є серед осіб підліткового та юнацького віку враховуючи психологічні особливості розвитку людини в цей віковий період. Потреба у встановленні нових контактів, якісному налагодженні вже існуючих, потреба у розумінні оточуючими емоцій, почуттів, станів, а також потреба у самовизначенні (ідентичність, професія тощо) підштовхує до проживання полюсів самотність-товариськість. Саме в межах цих категорій відбувається основний процес рефлексії в юнацькому віці і залежно від багатьох факторів від особистісних психофізіологічних до особливостей функціонування соціального середовища навколо залежить чому буде надана перевага.

Мета дослідження полягає в теоретико-емпіричному дослідженні переживання стану самотності у здобувачів освіти закладів вищої освіти і

створення психокорекційної програми профілактики самотності або зниження її рівня.

Об'єкт: здобувачі освіти закладів вищої освіти юнацького віку.

Предмет: психологічні особливості переживання стану самотності.

Завдання дослідження:

- дослідити теоретичні аспекти та особливості переживання стану самотності;
- емпірично вивчити рівень суб'єктивного відчуття стану самотності, рівень соціальної фрустрованості;
- розробити програму особистісного росту в юнацькому віці та рекомендації, щодо розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії.

Методики:

1. Діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка).
2. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон).
3. «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка.
4. Тест «Оцінка рівня комунікабельності» В. Ф. Ряховського.
5. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла.

Статистична обробка емпіричних результатів проводилася за допомогою комп'ютерного забезпечення Excel.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки серед здобувачів освіти різних спеціальностей. Вибірку склали 86 осіб віком 17-18 років.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати можуть бути використанні для налагодження якості міжособистісної взаємодії серед здобувачів закладів вищої освіти, що передбачає підвищення ефективності навчального процесу, ріст професійної самосвідомості та покращення якості життя загалом.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОНЯТТЯ «САМОТНОСТІ» В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Концепт «самотності» в психології

Розглядаючи та аналізуючи концепт «самотність» у психології варто, перш за все, звернутися до термінологічної основи. Згідно Р. Вейсом, самотність – це

соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, утруднюючи їй зав'язування нових і підтримування старих контактів та зв'язків [12].

Погляди Р. Вейса подібні до концепції нашого дослідження, оскільки науковець виділяв два типи самотності: соціальну та емоційну. Де соціальна самотність розглядається саме як брак контактів, спілкування: відсутність, або обмеження родинних та дружніх зв'язків, елементарно фізична відсутність людей, з якими можна взаємодіяти.

Емоційна ж самотність, передбачає відсутність саме емоційного зв'язку, коли поруч можуть бути інші люди, але немає контакту, який би характеризувався як близький, чи інтимний. Тобто, якщо соціальний тип самотності це очевидно більше кількісний показник, то емоційний – якісний, оскільки зорієнтований саме на якість існуючої взаємодії.

Звернемося до визначення ще одних дослідників Л. А. Пеплау та Д. Пермана, які констатують, що самотність – це аверсивний стан, який людина

відчуває, коли існує розбіжність між міжособистісними стосунками, які вона бажає мати, і тими, які, на її думку, вона має на даний момент [12]. Таке визначення підкреслює афективний характер самотності та той факт, що соціальні стосунки людини не відповідають її потребам [13].

Переживання стану самотності має прямі наслідки не лише на самопочуття, але і на якість життя людини. Недавнє дослідження Л. С. Ховклі та його команди свідчить про те, що самотність пов'язана зі значно зниженими шансами на фізичну активність без урахування соціодемографічних змінних (вік, стать, етнічна приналежність, освіта, дохід), психосоціальних змінних (депресивні симптоми, сприйнятий стрес, ворожість, соціальна підтримка) і самооцінки здоров'я. Цей зв'язок був опосередкований гедоністичною регуляцією емоцій, але не соціальним контролем, про що свідчать такі показники, як розмір соціальної мережі, сімейний стан, контакти з близькими людьми, членство в групі або приналежність до релігійної групи [14].

Лонгітюдний аналіз дослідників показав, що самотність прогнозує зменшення шансів на фізичну активність протягом наступних двох років і більшу ймовірність переходу від фізичної активності до бездіяльності [14].

Подібні дослідження дають змогу чітко усвідомити ризики відсутності діагностики та психокорекції переживання відчуття самотності. Такі дії, чи вірніше, бездіяльність можуть спровокувати прояви апатії та навіть депресії.

У своїй роботі «Самотність має значення: Теоретичний та емпіричний огляд наслідків і механізмів» Л. С. Ховклі та Дж. Т. Качіополо наголошують, що відмінності в імунорегуляції, пов'язані з самотністю, виходять за рамки процесів запалення. Дослідження цих вчених є надзвичайно важливим з точки зору збереження здоров'я комплексно: психологічно та фізично. Результати вивчення засвідчили, що самотність пов'язана з погіршенням клітинного імунітету, що проявляється у зниженні активності природних кілерів і підвищенні титрів антитіл до вірусу Епштейна-Барра та вірусу герпесу людини. У досліджуваних юнацького віку самотність була пов'язана зі слабшою реакцією антитіл на компонент вакцини проти грипу, що дозволяє припустити,

що гуморальна імунна відповідь також може бути ослаблена у самотніх людей [14].

Вивчаючи особливості зв'язку надмірного використання інтернет ресурсів та самотності І. Саволайнер стверджує, що відчуття самотності незмінно пов'язане з компульсивним використанням інтернету в різних країнах, і саме цей висновок дає змогу глибше зрозуміти механізми виникнення молодіжної залежності та може допомогти покращити профілактичну роботу щодо компульсивного використання інтернету [19].

Аналізуючи дослідження українських науковців психологів в сфері даної проблематики, цікавим є комплексне його вивчення Л. І. Коломієць, яка дає чітку класифікацію чинників та компонентів самотності. Чинники можна розділити на індивідуально-психологічні (темперамент, Я-концепція, тривожність) та соціально-психологічні (неприйняття групою, розрив відносин), а до компонентів вчена відносить: когнітивний, емоційний, поведінковий, емоційно-вольовий [5].

Цікавим є думка Л. І. Коломієць, на противагу Л. С. Ховклі про можливий позитивний ефект самотності – основа для росту суб'єктності, рефлексії і відповідальності [5, 14].

Підсумовуючи можна зробити висновок, що самотність розглядається як з точки зору афективного стану, так в когнітивній площині (табл. 1.1).

Таблиця 1.1. Підходи до розуміння психології самотності

Підхід/представники	
Афективний	Когнітивний
Р. Вейс	Л. А. Пеплау та Д. Пермана
С. Ханг	Л. С. Ховклі та Дж. Т. Качіополо
М. Х. Лім	І. Саволайнер
	А. М. Еклз та П. Квалтер

1.2. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.

Період юності має безліч викликів для психологічного зростання особистості зважаючи на актуалізовану потребу у встановленні нових контактів, якісному налагодженні вже існуючих, потребу в розумінні оточуючими емоцій, почуттів, станів, а також потребу в самовизначенні (ідентичність, професія тощо).

Сукупність цих та додаткових факторів формують системний підхід особистості до взаємодії з соціумом, враховуючи темпераментні та характерологічні особливості і підштовхує до проживання полюсів самотність-товариськість. Саме в межах цих категорій відбувається основний процес рефлексії в юнацькому віці і залежно від багатьох факторів, починаючи особистісними психофізіологічними до особливостей функціонування соціального середовища навколо, залежить якому полюсу буде надана перевага.

Самотність стає більш поширеним явищем, коли молодь переходить від дитинства до юнацького віку. С. Ханг вважає, що ключовим процесом, який лежить в основі цього, може бути, пов'язане зі статевим дозріванням, підвищення біологічної стрес-реактивності, яке може змінити соціальну поведінку і спричинити конфлікт або соціальну відстороненість (поведінка «бий або тікай») в одних молодих людей, але посилити просоціальні (схильність до дружби) реакції в інших [16]. У своїх працях вчений пропонує інтегративну теоретичну модель, яка визначає соціальні, особистісні та біологічні характеристики, що лежать в основі індивідуальних відмінностей у соціально-поведінкових реакціях на стрес. Ця модель описує замкнене коло, в якому молодь, яка реагує на стрес тенденціями до боротьби або втечі, розвиває зростаючий і хронічний рівень самотності. Тоді як молодь, яка демонструє поведінку, спрямовану на дружбу, може бути захищеною від цих наслідків [16].

В своїх наукових працях М. Х. Лім як і І. Саволайнер зазначає про відомий факт широкого використання в юнацькому віці цифрових інструментів для спілкування з іншими. Також зазначає, що існуючі додатки соціальних мереж можуть сприяти великій кількості саме коротких соціальних взаємодій,

на протипагу меншій кількості більш значущих стосунків або таких, що спрямовані на посилення соціальної підтримки [18, 19].

Існуючі платформи соціальних мереж несуть ризик відчуження та кібербулінгу, що може сприяти посиленню самотності. Ця ситуація, стверджує М. Х. Лім свідчить про можливість використання більш позитивного мобільного застосунку для розвитку сильних сторін і зменшення самотності. Ця можливість добре узгоджується зі збільшенням кількості цифрових платформ, які або доповнюють очні втручання з охорони психічного здоров'я, або просто залучають молодих людей, які в іншому випадку не брали б участі у інтервенціях з охорони психічного здоров'я. Водночас існують складнощі з реалізацією такої ідеї, оскільки цифрові медичні втручання, які можуть надавати науково обґрунтовану медичну інформацію, є дуже цінними та бажаними для молоді, для їх розробки та тестування потрібні значні ресурси [18].

Самотність асоціюється з різними формами психопатології у підлітків, наголошує Е. Йоплінг в дослідженні впливу переживання самотності на рівень кортизолу в молоді. Цей факт може впливати на довгострокове здоров'я та розвиток в ранній юності. Зокрема, самотність може впливати на добовий рівень кортизолу, показник функціонування гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, який є основним предиктором здоров'я протягом усього життя [20].

Вчений зі своєю командою виявили, що більша самотність асоціюється з вищим рівням кортизолу при пробудженні. Критично важливо, що така модель функціонування збільшує ризик несприятливих наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Отримані результати підкреслюють важливість розробки та розповсюдження стратегій, спрямованих на пом'якшення почуття самотності серед молоді [20].

Звертаючись до теми підтримки молоді при переживання самотності та виборі ефективного джерела цієї підтримки варто звернутися до дослідження С. Гольдштейн та її колег [17]. Вони наголошують, що соціальна підтримка

захищає людей від негараздів протягом усього життя, і особливо важлива в періоди інтенсивних соціальних змін, наприклад, під час переходу до дорослого життя. Зосередившись на трьох специфічних джерелах соціальної підтримки (сім'я, друзі та романтичні партнери), їх дослідження вивчало буферну функцію соціальної підтримки в боротьбі зі стресом і самотністю, а також те, чи змінюється зв'язок між соціальною підтримкою та самотністю при постійному рівні стресу залежно від джерела підтримки. Дана інформація є важливою та актуальною для нас, оскільки молодь в нашому дослідженні піддається постійному рівню стресу через війну.

Результати отримані С. Гольдштейн свідчать про те, що роль соціальної підтримки в боротьбі зі стресом та самотністю залежить від її джерела. Лише підтримка друзів пом'якшувала зв'язок між стресом і самотністю. Крім того, коли рівень стресу залишався незмінним, зв'язок між соціальною підтримкою та самотністю відрізнявся залежно від джерела: підтримка від друзів або романтичних партнерів (але не від сім'ї) негативно асоціювалася з самотністю. Що стосується гендерних відмінностей, то негативний вплив нижчого рівня підтримки з боку сім'ї або друзів на самотність був більшим у жінок, ніж у чоловіків. Це дослідження поглиблює наше розуміння соціальної підтримки серед молоді студентського віку [17].

1.3. Підходи до інтервенцій при переживання самотності в юнацькому віці

Інтервенції, спрямовані на соціальну інтеграцію та зміцнення соціальних зв'язків, можуть сприяти психологічному благополуччю або одужанню від проблемних симптомів психічного здоров'я. Однак, оскільки згідно досліджень самотність більше пов'язана з якістю соціальних зв'язків, ніж з їх кількістю, втручання, які зосереджені виключно на наданні більшої кількості соціальних можливостей самотній людині, показали мінімальну користь [18].

Самотність не є тотожним поняттям до ізолюваності, і не має тісного зв'язку з часом проведеним наодинці. Отже, просто включення самотньої людини до групи або взаємодія з іншими дає або тимчасове, або мінімальне полегшення. Когнітивні моделі самотності детально розглядають різницю між самотністю та об'єктивною самотністю. Прихильники таких моделей стверджують, що хоча несприятливий характер самотності мотивує людей налагоджувати зв'язки з іншими, вони також надмірно пильні до соціальних загроз, що змушує їх шукати докази того, що люди не заслуговують на довіру або не приймають їх. У відповідь самотня людина демонструє менш просоціальну поведінку по відношенню до інших, намагаючись захистити себе від відторгнення, тим самим викликаючи відторгнення з боку інших.

Описаний вище цикл передбачає, що ключовим завданням у зменшенні рівня самотності є максимізація досвіду соціального зв'язку в рамках вже існуючих відносин, допомагаючи самотній людині демонструвати більш просоціальну поведінку по відношенню до інших.

Втручання на основі позитивної психології забезпечує корисну основу для подолання самотності, оскільки воно спрямоване на підвищення значущості існуючих стосунків, сприяння позитивним емоціям і зосередження на тому, щоб процвітати під час негараздів. Позитивна психологія – це наукове дослідження про те, що є правильним в людині (на противагу тому, що є неправильним), і передбачає виявлення позитивних характеристик, сильних сторін і психологічних активів, які притаманні людині незалежно від її соціального статусу [18].

Ґрунтуючись дослідженнях реакцій на стрес молоді С. Ханг пропонує кілька напрямків втручання для зменшення поширеності самотності в юнацькому віці шляхом впливу на ключові фактори, які беруть участь у її розвитку: соціальні стосунки, особистість, поведінкові та біологічні зміни, спричинені стресом [16].

Розуміючи останні дослідження в сфері психічного здоров'я пов'язані з самотністю, спробуємо графічно зобразити модель взаємозв'язку переживання почуття самотності в структурі особистості (рис. 1.1).

Загалом, аналізуючи статті про наявні дослідження інтервенцій щодо самотності, можна підсумувати, що майже усі вони стосуються похилого віку, та декілька періоду дорослості. Зважаючи на цей факт, цікавим для детальнішого розгляду є публікація А. М. Еклз та П. Квалтер «Полегшення самотності серед молоді – мета-аналіз інтервенцій» [15].

В своїх дослідження вчені показали, що для молоді ті інтервенції, які зосереджувалися на соціальному та емоційному навчанні, мали найбільший ефект. Те ж саме стосується інтервенцій, спрямованих на навчання новим навичкам.

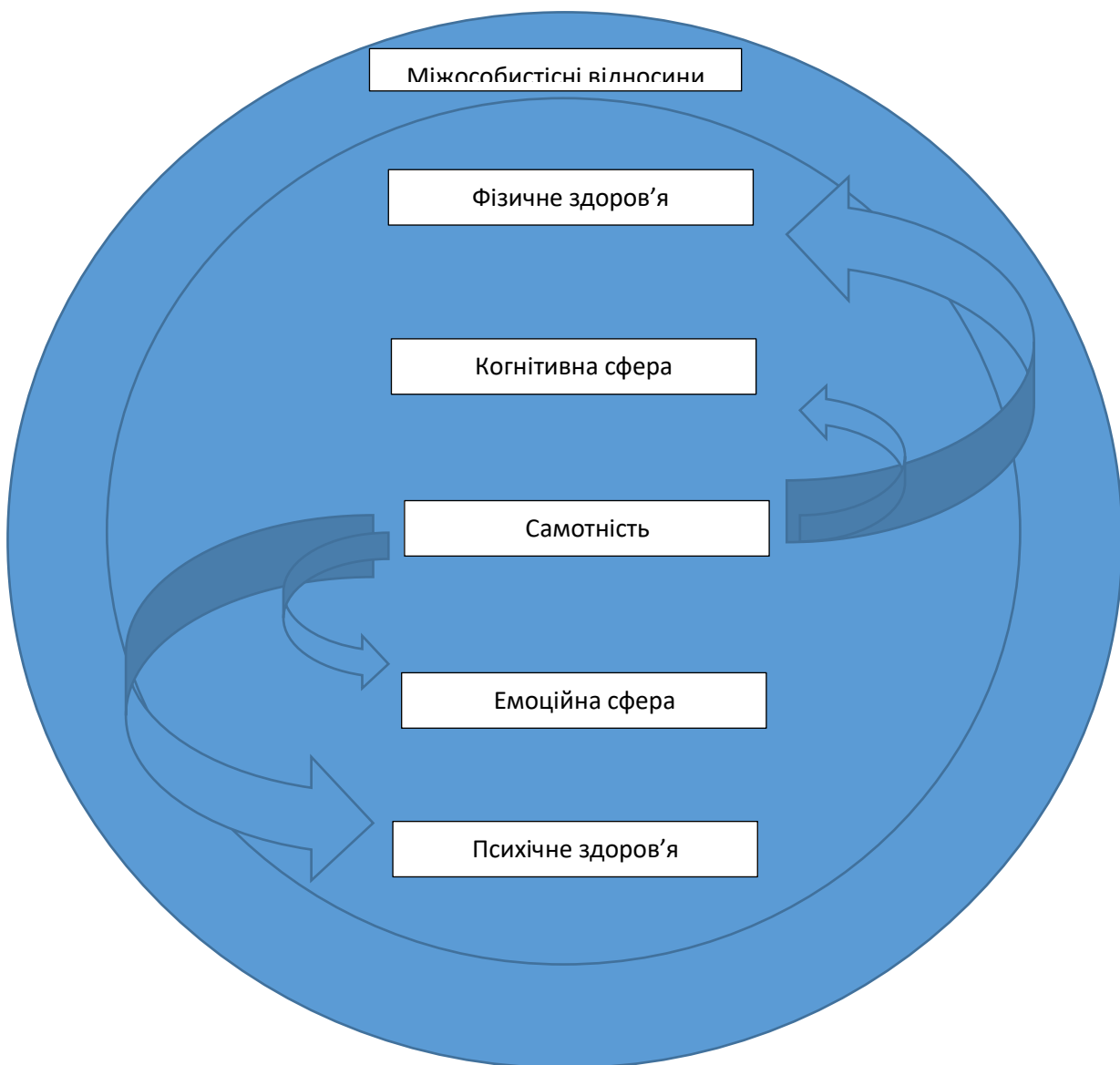


Рисунок 1.1 Модель взаємозв'язку переживання почуття самотності в структурі особистості

Технології також часто розглядаються як відповідний та ефективний формат для молодіжних втручань, оскільки понад 90% молодих людей принаймні іноді користуються інтернетом, що призводить до зниження рівня психічних розладів, таких як тривога та депресія, серед молоді [15].

Отже, не слід відмовлятися від використання технологій в інтервенціях, вони можуть бути ефективною альтернативою особистим втручанням для молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ

2.1. Методологічна основа дослідження

Дослідно-експериментальна робота складається з послідовних етапів – пошуково-підготовчий, дослідно-експериментальний, контрольньо-узагальнюючий, кожен із яких потребує певних зусиль.

Пошуково-підготовчий етап спрямований на аналіз психолого-педагогічних досліджень із проблеми вивчення мотиваційно-вольової сфери досягнення успіху, підбір методів та методик дослідження. А також уточнювалися цілі, об'єкт, предмет, завдання та гіпотеза дослідження.

Дослідно-експериментальний етап спрямований на вивчення психофізіологічних особливостей темпераменту, рівня комунікабельності, рівня соціальної фрустрації та особливості суб'єктивного переживання самотності здобувачів освіти закладів вищої освіти.

Зважаючи на отримані дані вказано на важливість розробки та впровадження тренінгових заходів щодо розвитку навичок міжособистісної взаємодії здобувачів закладів вищої освіти.

III. Контрольно-узагальнюючий етап спрямовано на аналіз результатів дослідження, повторну діагностику, перевірку гіпотези, формулювання висновків і оформлення роботи.

Для вирішення поставлених завдань у дослідницькій роботі були використані методи:

1. Теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення психолого-педагогічної літератури, цілепокладання, моделювання.

2. Емпіричні: констатуючий експеримент, тестування

Для емпіричного вивчення психологічних особливостей переживання відчуття самотності в юнацькому віці нами були використані наступні опитувальники: «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка, «Оцінка рівня комунікабельності» В. Ф. Ряховського, діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Холла, «Діагностика рівня соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка), «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон).

2.2. Результати вивчення характерологічних особливостей молоді

На основі аналізу результатів методики «Особистісний опитувальний ЕРІ» Г. Айзенка (рис. 2.1), можемо стверджувати, що основний процент респондентів є екстравертами (35%), або схильними до екстраверсії (31,3%). Схильними до інтроверсії є 19,7 % досліджуваних, а інтровертами 7 %.

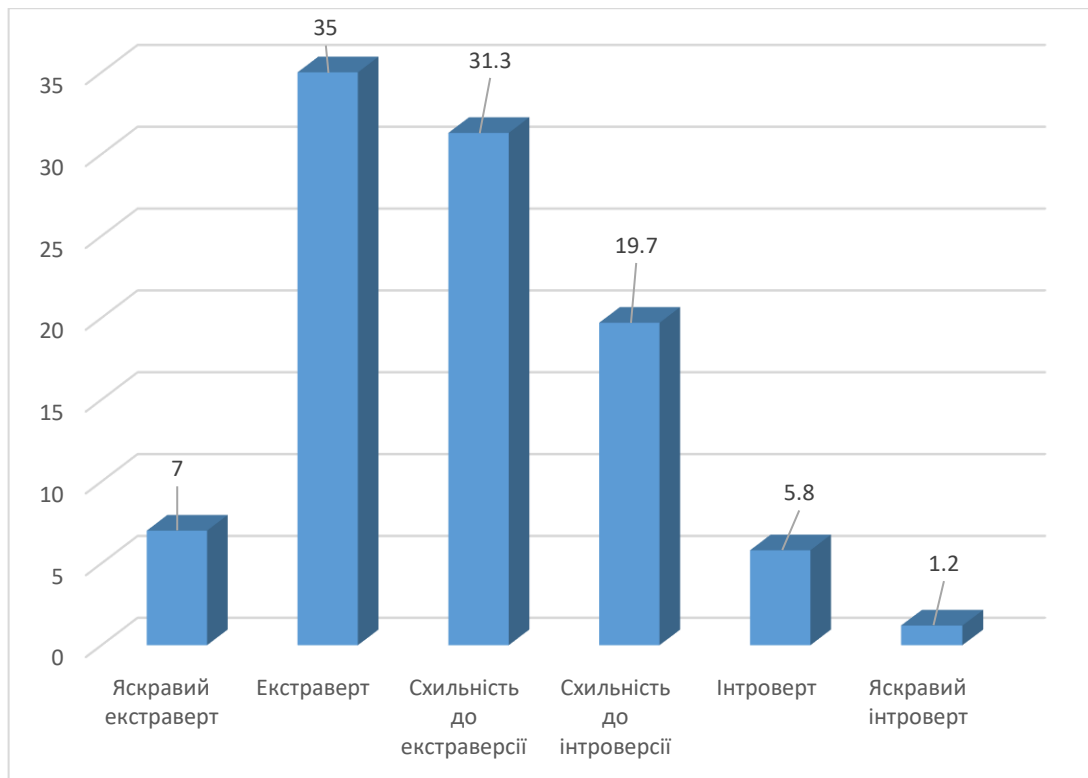


Рисунок 2.1. Екстраверсія-інтроверсія (%)

Щодо рівня нейротизму (рис.2.2), то переважає середній (47,7 %) і високий (37,8%). Високий рівень свідчить про знижений поріг активації лімбічної системи. Особи з високим рівнем нейротизму вирізняються лабільністю, гіперактивністю та повільним поверненням до вихідного стану після емоційних стресів.

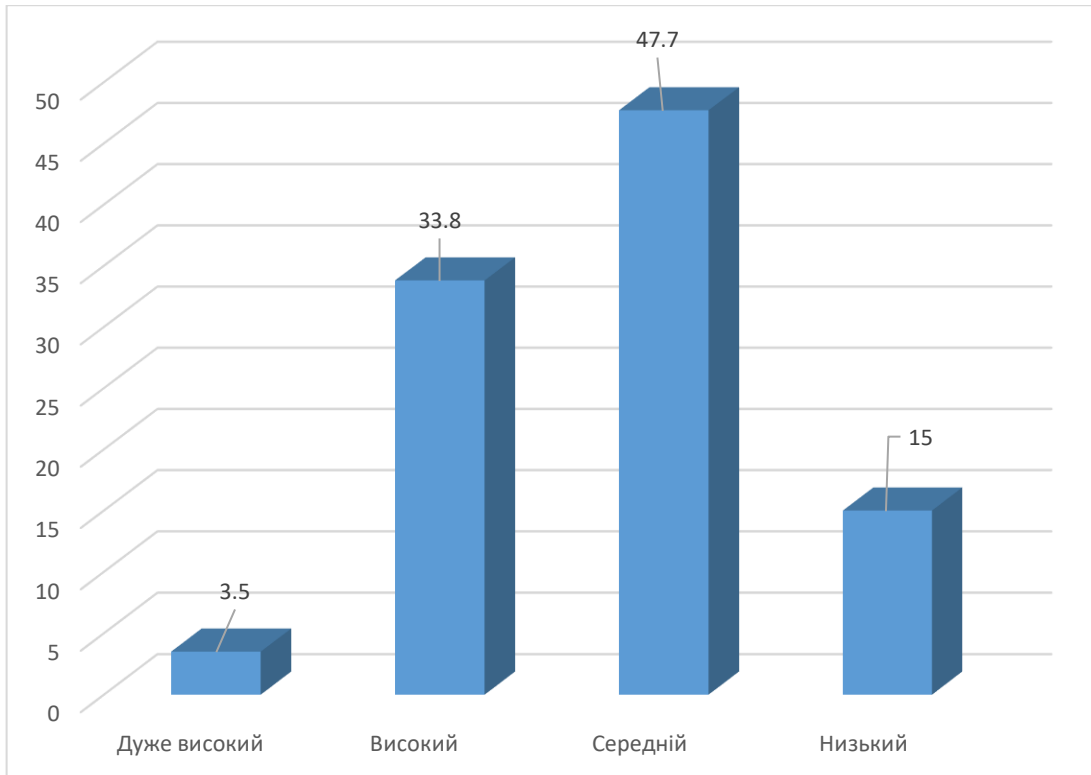


Рисунок 2.2. Рівень нейротизму (%)

За результатами методики «Оцінка рівня комунікабельності» В. Ф. Ряховського, які представлені на діаграмі (рис. 2.3), можемо зробити висновок про переважно високий рівень комунікабельності досліджуваних (40,8 %), товариську, зацікавленість.

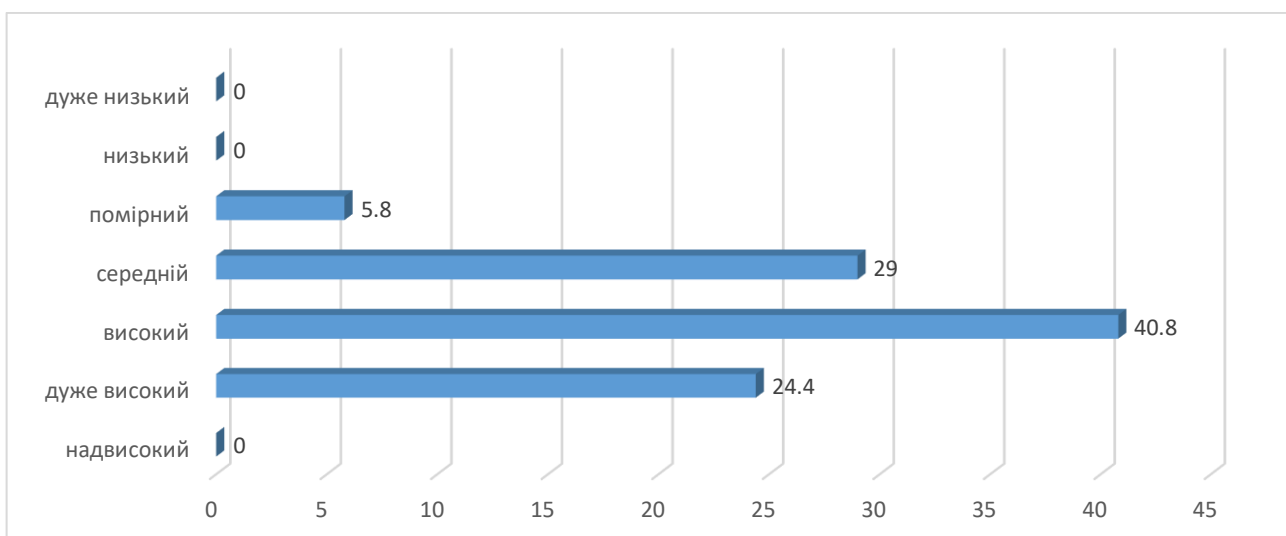


Рисунок 2.3. Рівні комунікабельності (%)

Люди з таким рівнем комунікабельності охоче заводять нові знайомства, нікому не відмовляють в проханнях, хоча не завжди можуть їх виконати. Таким

людям бракує посидючості, терпіння і відваги при зустрічі із серйозними проблемами. Також варто зазначити, що відсутні такі рівні як наднизький та надвисокий.

На основі результатів обрахунку отриманих даних за методикою «Емоційний інтелект» (Н. Холл) можна зробити висновок про загальний низький інтегральний рівень емоційного інтелекту досліджуваної вибірки (рис.2.4). Рекомендовано включити вправу на розвиток емоційного інтелекту в програму тренінгу.

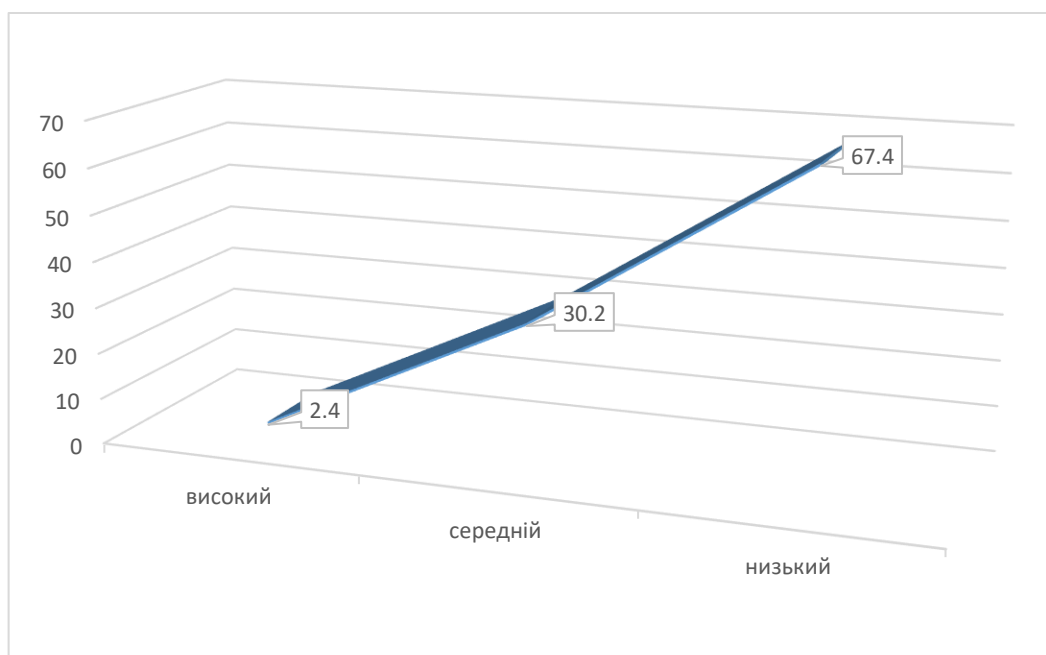


Рисунок 2.4. Інтегральний рівень емоційного інтелекту (%)

Для кращого розуміння особливостей функціонування емоційної сфери респондентів, варто звернути увагу на рівні парціального емоційного інтелекту відповідно до шкал, які діагностує методика: емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей.

Аналізуючи шкалу «Емоційна обізнаність» (рис. 2.5) можемо стверджувати, що більшості вибірки притаманний низький її рівень – 51,2 %, що свідчить про те, що відсутність розуміння власних емоцій та емоцій інших людей. Це може бути пов'язано з дефіцитом знань у цій сфері.

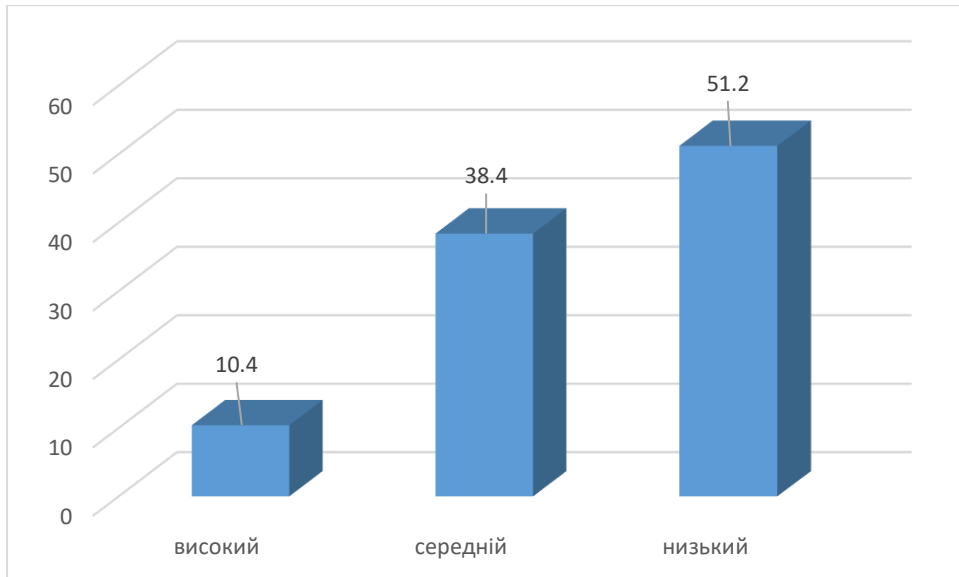


Рисунок 2.5. Шкала «Емоційна обізнаність».

Середній рівень за цією шкалою демонструє 38,4 % респондентів, високий – 10,4 %.

За шкалою «Керування своїми емоціями» (рис. 2.6) низький рівень продемонстрували 74,5 % здобувачів освіти, середній – 19,7 %, низький – 5,8 %.

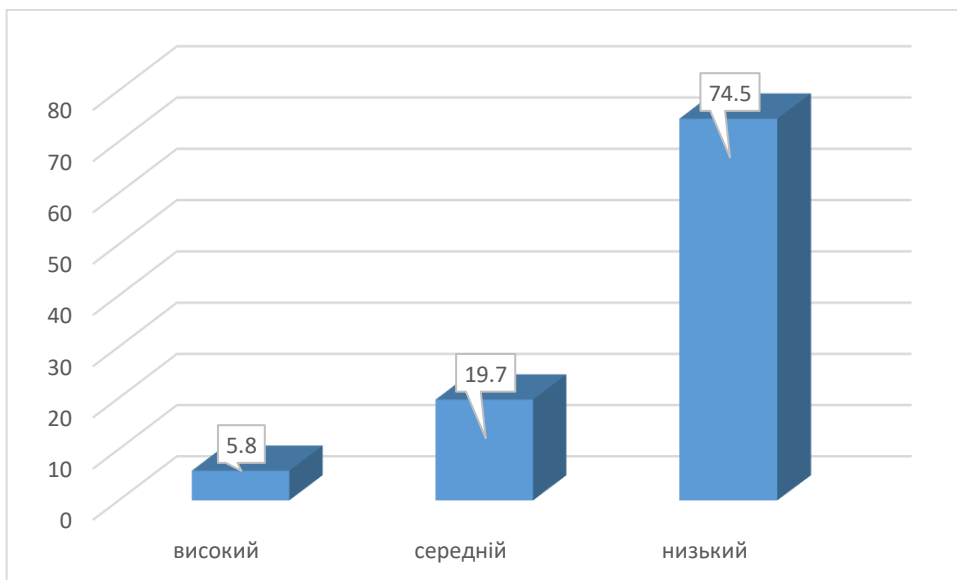


Рисунок 2.6. Шкала «Керування своїми емоціями».

Такі результати загалом свідчать про високий рівень ригідності, та схильністю до зациклення на негативних переживаннях, тяжкий перехід від одного емоційного стану, до іншого.

Шкала «Самотивація»: високий рівень – 19,7 %, середній – 39,5 %, низький 40,6 % (рис. 2.7).

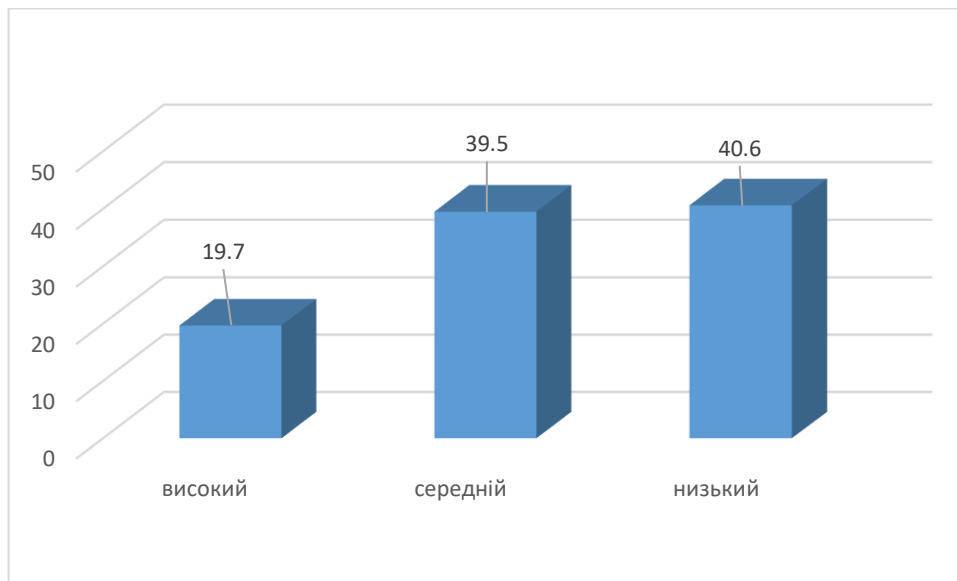


Рисунок 2.7. Шкала «Самотивація», %

Варто відмітити високий рівень середнього рівня самотивації, що свідчить про зорієнтованість респондентів на досягнення успіху та помірну, але все ж, готовність докладати зусиль задля досягнення поставленої мети. Розуміємо, що чинниками до збільшення рівня самотивації є психофізіологічні особливості, такі, наприклад, як темперамент, швидкість реакції, обсяг уваги і т. д. Проте, ще одним фактором даного показника є соціальна ситуація розвитку здобувачів освіти, яка апріорі передбачає досягнення цілей на задач: навчальних, і в певній мірі професійних.

Цікаві результати за шкалою «Емпатія»: середній рівень 48,8 %, низький – 37,2 %, високий – 14 %. Досліджувані мають навички співпереживання, але їм важко реагувати на емоції сильного полюсу, вони губляться, цей їх пригнічує. Таким людям важко використовувати емпатію в повсякденних спонтанних ситуаціях.

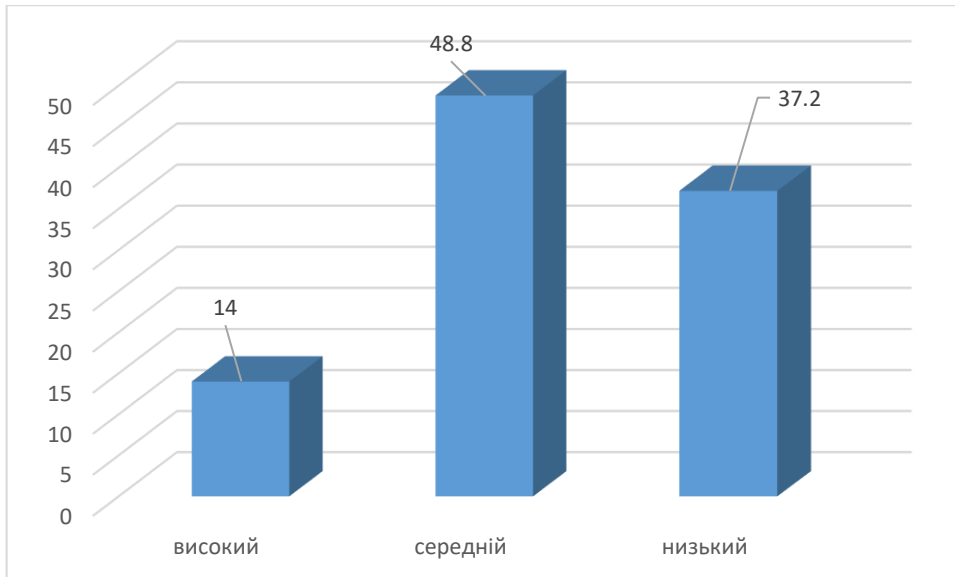


Рисунок 2.8. Шкала «Емпатія», %

Результати отримані за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» демонструють середній її рівень у 40,7 % досліджуваних здобувачів освіти, 33,7% мають низький рівень її прояву, а 25,6 % – високий. Тобто, в основному, досліджуваним важко розпізнавати змішані, чи неявні емоції.

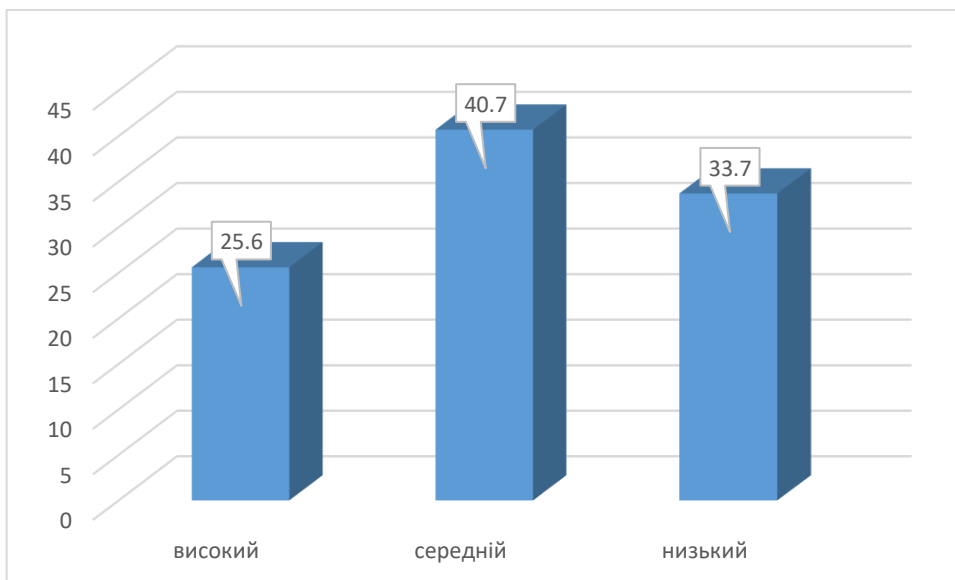


Рисунок 2.9. Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей», %

Отже, результати отримані при проведенні методики оцінки емоційного інтелекту свідчать про переважно низькі, і подекуди середні, показники за всіма шкалами, та, відповідно, за інтегральним рівнем. Така ситуація насторожує на

роздуми про гостру необхідність включити до тренінгової програми та рекомендацій щодо профілактики та подолання самотності вправ на розвиток емпатії, самомотивації, розпізнаванні емоцій інших людей, а особливо керування власними емоціями. Припускаємо, що основна причина таких низьких показників саме низький рівень обізнаності молоді в психологічних основах емоційної сфери людини.

2.3. Особливості переживання відчуття самотності

Переходячи до аналізу результатів методики «Рівня соціальної фрустрації» Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка), перш за все, варто зазначити, що соціальна фрустрація визначається рівнем «задоволеності – незадоволеності» в різних сферах відносин особистості, виділених експертами як найбільш гіпотетично значущі для будь-якої дорослої, переважно працездатної людини, життєдіяльність якої проходить у соціальній культурі.

Підвищений рівень соціальної фрустрації демонструє 4,7 % опитуваних, помірний – 29 %, знижений 16,3 %, дуже низький – 3,5 %. В основному досліджувані продемонстрували невизначений рівень соціальної фрустрації – 46,5 % (рис. 2.10).

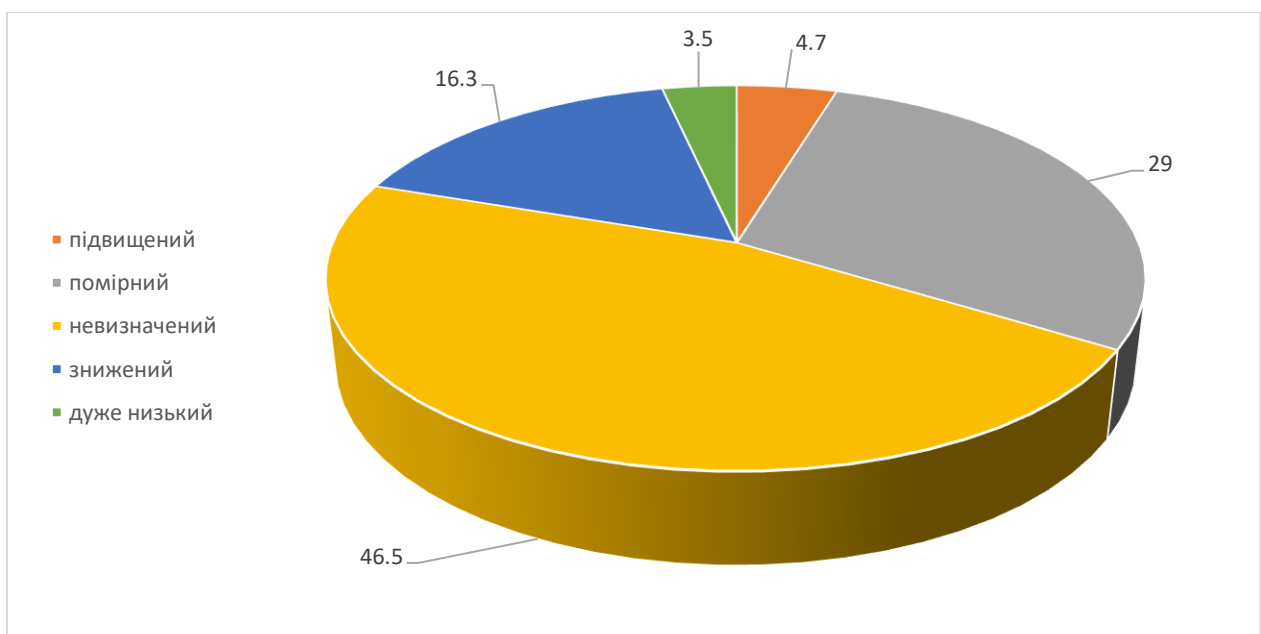


Рисунок 2.10. Рівень соціальної фрустрованості

Найбільш незадоволені здобувачі освіти ситуацією в суспільстві та використанням свого вільного часу, натомість задоволені відносинами з батьками та можливістю проводити канікули/відпустку (табл. 2.1.). Такі показники незадоволеності пояснюються перш за все повномасштабними вторгненням в нашу державу і як наслідком демографічною і економічною ситуацією в країні, а також перспективами саме в цих сферах суспільного життя.

Таблиця 2.1. Середні найбільші та найменші показники за питаннями методики соціальної фрустрованості

Ситуацією в суспільстві	0,7	дуже низький
Використанням свого вільного часу	1,6	знижений
Відносинами з батьками	3	підвищений
Можливістю проводити канікули/відпустку	3	підвищений

Щодо задоволеність відносинами з батьками, припускаємо, що в молоді переважно відбувається зміна ціннісних орієнтацій, які тяжіють до сімейних традицій та звичаїв, цінується спілкування та час проведений з рідними. Проте це припущення потребує перевірки відповідними методиками. Задоволеність можливістю проводити канікули пояснює соціальна ситуація розвитку в юнацькому віці, де літній період – це період вільний від навчального процесу.

Перейдемо до результатів «Методики діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» (табл. 2.2).

Варто відмітити, що опитувані здобувачі освіти мають близьких людей, не почувуються зовсім самотніми, можуть легко зателефонувати друзям та їх вистачає спілкування. Про що і свідчать відповідні бали за даною методикою.

Таблиця 2.2. Середні значення питань опитувальника суб'єктивного відчуття самотності

Відчуваю, що мене не розуміють	1,8	Чекаю, що друзі мені зателефонують	0,6
Не вистачає компанії	1,8	Не маю близької людини	0,8
Ніхто не знає, який я є насправді	1,8	Почуваюсь зовсім самотнім	0,8
Навколо мене є люди, але вони не зі мною	1,8	Не вистачає спілкування	0,9

Важливими для аналізу є наступні показники, а саме: найвищі бали за запитаннями: відчуваю, що мене не розуміють; ніхто не знає, який я насправді; навколо мене є люди, але вони не зі мною.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕФЕКТИВНОЇ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Основи тренінгової програми особистісного росту в юнацькому віці

Аналіз отриманих результатів емпірично вивчення психологічних особливостей переживання самотності дав розуміння важливості побудови тренінгової програми особистісного росту в юнацькому віці, яка спрямована на розвиток навичок ефективною міжособистісної взаємодії. Оскільки рівень комунікабельності є переважно високий, але водночас спостерігається також високий рівень суб'єктивного відчуття відсутності розуміння один одного.

Для роботи з тренінговою групою молоді з переживанням самотності варто використовувати комплекс вправ та технік з різних терапевтичних підходів. Проте варто зазначити, що оскільки когнітивно-поведінкова терапія ефективна для зменшення рівня депресії, а самотність є її предиктором, то логічно припустити, що саме цей вид терапії може бути корисним для самотніх людей. Основною технікою когнітивно-поведінкової терапії є когнітивна реструктуризація, яка також відома як рефреймінг. Принципи когнітивної реструктуризації включають самооцінку дезадаптивних когніцій, емоцій та поведінки, визначення викликів змін, переосмислення себе, набуття нових навичок через групову взаємодію та визначення патернів сенсу самотності.

Будь яку тренінгову групу варто розпочати з представлення та проговорення і прописування правил роботи: конфіденційності, поваги, уважності, говорить один, вільної руки і т. д.

Наступним етапом є знайомство, де кожному учаснику групи пропонується представитись, можна обрати ім'я, розповісти про настрій, хобі

тощо. Завданням таких вправ є емоційне згрупування команди, краще розуміння індивідуальних особливостей учасників, комунікативну взаємодію.

Завдання ведучого тренінгу є представлення короткої теоретичної довідки. У випадку роботи з самотністю, варто розпочати з термінологічних основ, класифікації, факторів, чинників. Тоді, обґрунтувати важливість кращого розуміння себе для розуміння інших (здатність до менталізації) і окреслити графік та поетапність роботи в групі. Декілька слів про менталізацію: цей термін описує те, як люди розуміють свій соціальний світ, уявляючи психічні стани (наприклад переконання, мотиви, емоції, бажання та потреби), які лежать в основі їх власної поведінки та поведінки інших у міжособистісних взаємодіях [11].

Пропонуємо наступні основні вправи та техніки для тренінгу: релаксація, бібліотерапія, цілепокладання.

Вправа «Когерентне дихання 4-4 з колами руками». Примітка: повільний рахунок до 4 займає приблизно 6 секунд. Поетапність виконання кіл руками з когерентним диханням:

- Станьте спокійно, ноги на ширині плечей.
- Для початку розмістіть розслаблені руки під пупком, долонями доверху.
- Вдихаючи на повільний рахунок до 4, піднімайте свої руки перед тілом.
- Видихаючи на повільний рахунок до 4, розводьте свої руки в сторони, роблячи велике коло, а потім повільно опускайте їх донизу та поверніться до початкового положення. Повторіть вправу 6-10 разів Зробіть паузу: зверніть увагу на вашу реакцію на виконання вправи «4-4 кола руками».

Ця вправа може бути виконана стоячи або сидячи. Ви можете гудіти під час видиху.

Вправа «Когерентне дихання 4-4 з енергетичною кулею». Поетапність виконання вправи:

- Станьте спокійно, ноги на ширині плечей.

- Потріть свої долоні одна об одну для того, щоб створити відчуття енергії у ваших руках. Потім розведіть руки трішки в сторони, долонями всередину.

- Зверніть увагу на відчуття між вашими долонями. Уявіть, що ви тримаєте в руках енергетичну кулю.

- Вдихаючи на повільний рахунок до 4, розводьте свої руки в сторони одна від одної та уявляйте як ваша енергетична куля збільшується.

- Видихаючи на повільний рахунок до 4, наближайте свої руки назад одна до одної. Уявляйте як ваша енергетична куля зменшується.

Вправа на релаксацію. Переконайтесь, що ви відчуваєте зручно. Просто дихайте спокійно та розмірено:

1. Спочатку – ваші долоні та руки. Затисніть обидві долоні в кулак. Дуже міцно стискайте кулаки. Так сильно, як ви тільки можете. Відчуйте в них напругу. Відчуйте напругу у ваших долонях та передпліччі. Тримайте її (напруга в різних групах м'язів має тривати протягом приблизно п'яти повільних відліків). Тепер розслабтесь. Відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки ось таким чином (руки в сторони, долоні вгору, руки зігнуті в ліктях, начебто ви піднімаєте важку вагу). Дуже сильно напружте їх. Відчуйте напругу у ваших м'язах. Відчуйте, які вони тверді. Тепер розслабтесь та відпустіть. Добре. Тримайте ваші руки прямо, ось так (руки зімкнені прямо перед собою). Сильно напружте свої м'язи. Відчуйте напругу у ваших плечей. Тримайте її. Відчувайте напругу. І розслабтесь. Добре.

2. Тепер – ваша шия та плечі. Порухайте вашими плечима у напрямку вух, ось так. Відчуйте напругу навколо шиї та плечей. Тримайте її, відчувайте напруження. І розслабтесь. Тепер опустіть вашу голову таким чином, щоб підборіддя торкалось грудей, ось так (це неможливо виконати, якщо діти лежать). Обертайте голову по колу та у сторони, ось так. Повільно повертайте вперед та назад. Та в іншу сторону. Знову опустіть голову до грудей. Добре. Підійміть голову.

3. Далі – ваш живіт. Дуже сильно напружте ваш живіт. Тримайте напругу. Відчуйте напругу. Та розслабтеся.

4. Далі – ваші ноги (це важко зробити, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать). Тримайте ноги перед собою ось так (ноги прямо, зімкнені в коліні), і напружте їх із усієї сили. Тримайте їх напруженими. Відчуйте, як вони тверднуть. Тримайте напругу. І розслабтеся. Відпустіть. Добре.

5. Нарешті – ваші стопи. Ноги перед вами, відведіть носочки стоп у різні боки. Сильно натисніть на них. Відчуйте напругу в м'язах ніг та у литках. Тримайте напругу. І розслабтеся. Відпустіть.

Вправа на емоційний інтелект. Передбачає два варіанти виконання: 1) посортуйте та розкладіть картинки з емоціями за їх назвами (5 хв), далі обговоренні і виявлення хибного сортування, пояснення емоцій та їх назв; 2) намалюйте емоції (10-15 хв): пропонується зобразити ряд емоцій та назвати їх, далі обговорення чому саме таке зображення, які кольори обрані і т. д.

Вправа на цілепокладання. Варто використовувати техніки для цілеутворення, для профілактики і подолання подальшої самотності. До прикладу бланк для роботи з темою «Моя професійна ціль». Проте тематику можна обрати відповідно до запиту групи.

Таблиця 3.1 Форма для цілеутворення професійної цілі

МОЯ ПРОФЕСІЙНА ЦІЛЬ
<u>Моя мрія (емоції)</u>
<u>Формулювання цілі (конкретність)</u>
<u>Дата реалізації</u>
<u>Для чого? (що це мені дасть в результаті)</u>
<u>Необхідні ресурси</u>
<u>Ознаки того, що ціль реалізовано</u>
<u>7 етапів (кроків) досягнення цілі із зазначенням термінів реалізації</u>

<u>Однодумці та група підтримки (хто мені може допомогти)</u>

Вправа «Робота з негативними думками». Якщо вас турбують негативні думки та хвилювання, ви можете виділяти на них 15 хвилин щодня, поки вам не вдасться знову відновити контроль над своїми думками та хвилюваннями. У цей час ви можете думати про те, що вас турбує. Також можете хвилюватись скільки завгодно, але не хвилюйтесь, якщо вам цього не хочеться. Якщо негативні думки приходять на думку поза межами цього «часу для хвилювань», ви просто їх відзначаєте та кажете собі: «Зараз я не буду про це думати, подумаю про це у спеціально відведений час для негативних думок (чи хвилювання)». Тоді помітите, як такі думки поступово відступають або натомість ви починаєте якусь іншу діяльність чи думаєте про щось зовсім інше. Тоді, коли у вас з'являються негативні думки чи хвилювання, може також бути корисним записувати такі переживання та знаходити п'ять причин, чому те, про що ви хвилюєтесь, може трапитися, та п'ять причин, чому воно не станеться.

3.2. Рекомендації щодо профілактики та подолання почуття самотності

Враховуючи детальний аналіз теоретичних джерел, результати наукових досліджень провідних фахівців в галузі психології самотності, та, власне, наше авторська дослідження, можемо зробити висновки про певні рекомендації.

Варто зазначити, що самотність може бути моментальною, хронічною, чи відкладеною. І якщо, при моментальній самотності варто включати людину до груп, рекомендувати актуалізувати наявні, чи вибудовувати нові соціальні зв'язки, то при хронічній самотності варто застосовувати індивідуальну терапію, чи групову в форматі тренінгу.

Дослідження самотності в юнацькому віці показують, що індивідуальна терапія має такий же рівень ефективності, як і групова, тому в цьому віці не має

значення, який саме формат обирати. Натомість, варто уточнити, що в дорослому віці ефективнішою є груповий вид психокорекційної роботи.

Аналізуючи фактори подальшої самотності уточнимо, що до них відноситься: рівень тривожності, згуртованість оточуючих близьких та наявність мети в житті. Тому працюючи з такої категорією людей варто застосовувати вправи та техніки на релаксацію, подолання тривожності, можливо аутотренінг, майндфулнес терапію.

Кілька рекомендованих вправ з майндфулнес терапії:

1. Практикуйте усвідомлені рухи.

Фізичну активність також можна перетворити на вправу з усвідомленості. Будь то йога, чи просто розтяжка, усвідомлені рухи передбачають увагу до відчуттів у вашому тілі під час руху. Відчуйте, як ваші ноги стоять на землі, як ваші м'язи напружуються і розслабляються. Рух стає медитацією, коли ви звертаєте увагу на кожне відчуття.

2. Дихайте усвідомлено.

Вправи на усвідомлене дихання привертають нашу увагу до природного ритму нашого дихання, сприяючи розслабленню і ясності розуму. Спробуйте щодня виділяти кілька хвилин, щоб спокійно посидіти і зосередитися на своєму диханні. Спостерігайте за кожним вдихом і видихом, помічаючи, як ваш живіт і груди піднімаються і опускаються разом з диханням. Щоразу, коли ваш розум починає блукати, м'яко повертайте його до дихання. Навіть однохвилинна дихальна практика може допомогти вам бути більш уважними та зосередженими.

3. Спробуйте медитацію під час ходьби.

Медитація під час ходьби поєднує фізичну активність з уважністю, що є чудовим способом розслабити розум, одночасно розтягуючи і рухаючи тіло. І рух, і уважність сприяють розслабленню та загальному оздоровленню. Під час ходьби звертайте увагу на відчуття, як ваші ноги торкаються землі, на рухи вашого тіла і ритм вашого дихання. Медитацію ходьби можна робити будь-де, від парку до вітальні.

4. Практикуйте медитацію сканування тіла.

Сканування тіла – це вправа на уважність, яка включає в себе уявне сканування вашого тіла з голови до ніг. Коли ви переміщуєте свою увагу по тілу, помічайте будь-які зони напруженості або дискомфорту. Свідомо пом'якшуйте і розслабляйте ці місця, щоб сприяти розслабленню. Перевірте цю 10-хвилинну медитацію сканування тіла, яка допоможе вам сповільнитися і відчувати себе більш присутнім.

5. Складіть список вдячності.

Ця практика допомагає нам зосередитися на позитивних аспектах нашого життя, сприяючи щастю і задоволенню. Ведіть щоденний список подяк за всі великі і малі ситуації / справи, які збагачують ваше життя.

6. Практикуйте активне слухання.

Активне слухання покращує комунікацію та зміцнює стосунки. Наступного разу, коли ви будете комунікувати, повністю зосередьтеся на співрозмовнику, ігноруючи відволікаючі фактори (вимкніть телефон). Перш ніж відповісти, знайдіть хвилинку, щоб переконатися, що ви обдумали те, що хочете сказати.

Також досить важливим аспектом є робота з цілями, тому рекомендованим є тренінг на цілепокладання та розвиток комунікативних навичок.

Невід'ємною складовою комплексної психокорекційної роботи є здоровий спосіб життя, оскільки, як було вказано в першому розділі, переживання самотності тісно пов'язане з проявами запальними процесами, розвитком апатії, депресивних та тривожних розладів.

Тобто самотність є сильним предиктором погіршення здоров'я і зниження когнітивних функцій, погіршення фізичного та психічного здоров'я (наприклад, депресія, тривога, суїцидальні думки тощо).

В психокорекційній роботі з переживанням самотності варто застосовувати різні підходи, спрямовані на когнітивну реструктуризацію,

навчання соціальним навичкам, розширення соціального доступу, покращення соціальної підтримки та використання інтернету для зв'язку.

ВИСНОВКИ

Оцінюючи та аналізуючи проведену теоретичну та експериментальну частину дослідження, можемо зробити ряд висновків відповідно до поставлених завдань:

1. На основі аналізу теоретичних аспектів особливостей переживання стану самотності, визначено, що самотність – це соціальний стан, який відображає психофізичний статус людини, утруднюючи їй зав'язування нових і підтримування старих контактів та зв'язків.

2. Емпірично виявлено, що основний процент респондентів є екстравертами (35%), або схильними до екстраверсії (31,3%). Схильними до інтроверсії є 19,7 % досліджуваних, а інтровертами 7 %. Рівень нейротизму переважає середній (47,7 %) і високий (37,8%). Високий рівень свідчить про знижений поріг активації лімбічної системи. Особи з високим рівнем нейротизму вирізняються лабільністю, гіперактивністю та повільним поверненням до вихідного стану після емоційних стресів. Виявлено переважно високий рівень комунікабельності досліджуваних (40,8 %), товариськість, зацікавленість.

Підвищений рівень соціальної фрустрованості демонструє 4,7 % опитуваних, помірний – 29 %, знижений 16,3 %, дуже низький – 3,5 %. В основному досліджувані продемонстрували невизначений рівень соціальної

фрустрованості – 46, 5 %. Найбільш незадоволені здобувачі освіти ситуацією в суспільстві та використанням свого вільного часу, натомість задоволені відносинами з батьками та можливістю проводити канікули/відпустку.

Щодо результатів діагностики рівня суб'єктивного відчуття, то варто відмітити, що опитувані здобувачі освіти мають близьких людей, не почуваються зовсім самотніми, можуть легко зателефонувати друзям та їх вистачає спілкування. Про що і свідчать відповідні бали за даною методикою.

Водночас важливими є наступні показники, а саме: найвищі бали за запитаннями: відчуваю, що мене не розуміють; ніхто не знає, який я насправді; навколо мене є люди, але вони не зі мною.

3. Розроблені основи програми тренінгу особистісного росту в юнацькому віці та рекомендації, щодо розвитку навичок ефективної міжособистісної взаємодії. Оскільки рівень комунікабельності є переважно високий, але водночас спостерігається також високий рівень суб'єктивного відчуття відсутності розуміння один одного. Важливою є робота з техніками релаксації та цілями, тому рекомендованим є тренінг на цілепокладання та розвиток комунікативних навичок.

Важливим також є здоровий спосіб життя, оскільки, як було вказано в першому розділі, переживання самотності тісно пов'язане з проявами запальними процесами, розвитком апатії, депресивних та тривожних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Виноградна О. В. Психологічні особливості феномену самотності в юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 11. С. 5–9.
2. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків, 2020. С. 45–48.
3. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. Вип. 9. С. 80–89.
4. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Л. О. Колісник ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 20 с.
5. Коломієць, Л. І., & Григорук, Є. В. (2017). Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*, (3), 59-69.
6. Львовичкіна О. Переживання самотності у підлітковому віці. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка* / відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2015. Вип. 1 (3) : Психологія. – С. 78–81.

7. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості : монографія / М. М. Мовчан ; УКООПспілка, Полтав. ун-т спожив. кооперації України. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 266 с.
8. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки [Національного університету «Острозька академія»]. Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206–214.
9. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка; Л.З. Сердюк [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ, 2015.
10. Сахацька М. Ю. Теоретичний аналіз дослідження проблеми самотності в сучасній психологіїю. Досвід особистості: теорія і практика : зб. матеріалів ІХ Міжнар. наук.-практ. конф., (27–28 лют. 2020 р., м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. Ніжин, 2020. С. 233–240.
11. Турецька Х.І. Україномовна апробація опитувальника менталізації на неклінічній вибірці. Психологія особистості: УКУ. №17. 2020. С.131-136.
12. Replau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Replau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley & Sons – Режим доступу:
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=167889>
13. Heinrich LM, Gullone E. The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clin Psychol Rev.* 2006; 26: 695 – 718. – Режим доступу:
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
14. Hawkey, L. C., Thisted, R. A., & Cacioppo, J. T. (2009). Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. *Health Psychology*, 28(3), 354–363. – Режим доступу: <https://doi.org/10.1037/a0014400>

15. Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health, 26*(1), 17-33.
16. Hang, S., Jost, G. M., Guyer, A. E., Robins, R. W., Hastings, P. D., & Hostinar, C. E. (2024). Understanding the development of chronic loneliness in youth. *Child Development Perspectives, 18*(1), 44-53.
17. Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence, 45*, 568-580.
18. Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Penn, D. L., & Gleeson, J. F. (2019). A pilot digital intervention targeting loneliness in youth mental health. *Frontiers in psychiatry, 10*, 453345.
19. Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A., & Paek, H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR mental health, 7*(1).
<https://mental.jmir.org/2020/1/e14035>
20. Jopling, E., Rnic, K., Tracy, A., & LeMoult, J. (2021). Impact of loneliness on diurnal cortisol in youth. *Psychoneuroendocrinology, 132*, 105345.

ДОДАТКИ

Додаток А

Бланк відповідей до методики «Дослідження темпераменту» Г. Айзенка

П.І.П. _____

Вік _____ Місце навчання _____ Дата _____

№		№		№		№		№		№	
1		11		21		31		41		51	
2		12		22		32		42		52	
3		13		23		33		43		53	
4		14		24		34		44		54	
5		15		25		35		45		55	
6		16		26		36		46		56	
7		17		27		37		47		57	
8		18		28		38		48		58	
9		19		29		39		49		59	
10		20		30		40		50		60	

Е-І _____

ЕС-Н _____

Б _____

КЛЮЧ

1. Екстраверсія—інтроверсія:

«да» (+) - 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57;

«нет» (-) - 6, 33, 51, 55, 59.

2. Нейротизм:

«да» (+) - 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60.

3. Показник брехні:

«да» (+) - 8, 16, 24, 28, 44; «нет» (-) - 4, 12, 20, 32, 36, 40, 48.

Оцінка результатів

Оціночна таблиця для шкали «екстраверсія — інтроверсія»

інтроверсія		Екстраверсія	
значна	помірна	помірна	значна
1 - 7	8 - 11	12 - 18	19 - 24

Оціночна таблиця по шкалі нейротизму

Емоційна стійкість		Емоційна нестійкість	
висока	середня	висока	дуже висока
До 10	11 - 14	15 - 18	19 - 24

За шкалою брехні показник в 4-5 балів розглядається як критичний.

Додаток Б

Методика діагностики «Емоційного інтелекту» Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. **Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. **Шкала 5** - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** - високий; **8-13** - середній; **7 і менш** - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** - високий; **40-69** - середній; **39 і менше** - низький.

Додаток В

Діагностика рівня соціальної фрустрації л. І. Вассермана (модифікація в. В. Бойка)

Методика фіксує ступінь невдоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Досліджуваному пропонувалось відповісти на запитання „Чи задоволені Ви”:

1. Своєю освітою?
2. Взаємовідносинами з колегами по роботі (навчанню)?
3. Взаємовідносинами з адміністрацією?
4. Взаємовідносинами з суб'єктами своєї професійної діяльності (навчання)?
5. Змістом своєї роботи (навчання)?
6. Умовами навчання?
7. Своїм положенням в суспільстві?
8. Матеріальним становищем?
9. Житлово-побутовими умовами?
10. Відносинами із своїм хлопцем (дівчиною)?
11. Відносинами з дітьми?

- 12.Відносинами з батьками?
- 13.Станом речей в суспільстві (державі)?
- 14.Відносинами з друзями, знайомими?
- 15.Сферою послуг та побутового обслуговування?
- 16.Сферою медичного обслуговування?
- 17.Використанням свого вільного часу?
- 18.Можливістю проводити канікули?
- 19.Можливістю вибору місця роботи?
- 20.Своїм образом життя в цілому?

По кожному пункту обчислювався показник рівня фрустрованості, який може варуватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4. Висновки про рівні соціальної фрустрованості виводяться з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості особи:

- 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;
- 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості;
- 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості;
- 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості;
- 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості;
- 0,5-1,4 – дуже низький рівень;
- 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Додаток Г

Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності»

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне з них та оцініть, наскільки часто їх прояви зустрічаються у Вашому житті. Можна вибирати з чотирьох варіантів відповідей: «часто», «інколи», «рідко», «ніколи». Варіант, який Ви обрали, відмітьте знаком «+».

№	Твердження	Часто	Інколи	Рідко	Ніколи
	Я нещасливий, що займаюсь такою кількістю речей на самоті				
	Мені нема з ким поговорити				
	Для мене нестерпно бути таким самотнім				
	Мені не вистачає спілкування				
	Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене				

	Я ловлю себе на тому, що перебуваю в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені				
	Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
	Я зараз ні з ким не близький				
	Ті, хто мене оточує, не поділяють мої ідеї та погляди				
	Я відчуваю себе повністю самотнім				
	Я не здатний розкуто спілкуватися з тими, хто мене оточує				
	Я відчуваю себе повністю самотнім				
	Мої соціальні стосунки та зв'язки поверхневі				
	Я постійно прагну бути в компанії				
	Насправді ніхто не знає мене, як годиться				
	Я відчуваю себе ізольованим від інших				
	Я нещасливий, будучи таким відторгненим				
	Мені важко заводити друзів				
	Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими				
	Люди навколо мене, але не зі мною				

Обробка результатів

Підрахуйте кількість кожного з варіантів відповідей.

Кількість відповідей «часто» помножте на 3, «інколи» – на 2, «рідко» – на 1.
«Ніколи» – це 0.

Отримані результати складіть.

Найбільший показник самотності – 60 балів:

- Від 40 до 60 балів – високий рівень самотності.
- Від 20 до 40 балів середній рівень самотності.
- Від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.