

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

Кафедра практичної та клінічної психології

(повна назва кафедри)

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: «Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники,

що визначають її формування в підлітковому віці»

«The concept of objective and subjective loneliness and factors determining
its formation in adolescence»

Виконала: здобувач(ка) заочної форми навчання

спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Бузник Ірина Олексіївна

Керівник канд.психол.наук, доценткафедри практичної

та клінічної психології Уханова А.І. _____ підпис

Рецензент- ОНМедУ

к.мед.н., доцент кафедри психіатрії, наркології та психології

Чернова Т. М. _____ підпис

Рекомендовано до захисту:

Захищено на засіданні ЕК

протокол № __ від _____ 2024р.

Протокол засідання кафедри № ____

Оцінка _____ / _____ / _____ (за

від _____ 2024р.

національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК _____

Завідувач кафедри _____

(підпис)

(підпис)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБ’ЄКТИВНОЇ ТА СУБ’ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	9
1.1. Підходи до вивчення самотності та особливості виникнення цього феномену.....	9
1.2. Поняття об’єктивної та суб’єктивної самотності.....	15
1.3. Аналіз чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці.....	23
Висновки до I розділу.....	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБ’ЄКТИВНОЇ ТА СУБ’ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ II ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	34
2.1. Програма емпіричного дослідження	34
2.2. Опис результатів, які піддані статистичній обробці.....	39
2.3 Аналіз результатів дослідження	51
Висновки до II розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми

Самотність, стала однією з найбільш актуальних проблем у сучасному світі. Це явище впливає на всі аспекти життя людини, починаючи від соціальних взаємин і закінчуючи романтичними стосунками. Зростання самотності часто пов'язане з різними факторами, такими як політичні конфлікти, економічні труднощі, культурні трансформації та інші. Наприклад, у військових конфліктах, які відбуваються на території України, люди часто втрачають своїх близьких або близьких їм осіб можуть бути розділені через переселення або еміграцію. Це може призвести до відчуття відокремленості та самотності серед тих, хто залишився. На економічному рівні, швидкий темп життя та великі міста можуть призвести до того, що люди відчуваються втраченими серед тисяч інших, не знаходячи справжнього зв'язку з ким-небудь. Такі умови часто сприяють виникненню відчуття відчуження та самотності. Соціальні трансформації також впливають на спосіб, якими люди сприймають самотність. Зростання індивідуалізму може призвести до того, що більше людей віддають перевагу незалежності, а не залежності від інших. Однак це не означає, що самотність не може викликати стрес або психологічні проблеми. [22].

Сучасні умови економічного зростання та пандемії в світі підвищують ризик виникнення почуття самотності у багатьох людей. Якщо раніше самотність була в основному пов'язана з людьми похилого віку, то зараз це явище широко поширюється серед підлітків, молоді та дорослих. На поширення цього явища значний вплив мають різноманітні фактори, такі як інтенсивність соціальних змін, перенасиченість інформацією, вплив соціальних мереж та інші. Як результат, спілкування стає все більш

поверхневим, а соціальні зв'язки стають слабкими, не підкріплені міцними емоційними переживаннями [8].

Самотність раптово стала гарячою темою в ЗМІ і широко описується як «епідемія». Останніми місяцями багато джерел привернули увагу до цієї теми, безсумнівно, чому сприяла промова, виголошена в Каліфорнійському університеті в Лос-Анджелесі генеральним хірургом США доктором Вівеком Мурті. У цій широко розрекламованій промові доктор Мурті заявив: «психічне здоров'я є визначальною кризою охорони здоров'я нашого часу, і для багатьох американців самотність лежить в основі цієї кризи» [53].

У сучасних психологічних дослідженнях в Україні особлива увага приділяється тривалим наслідкам війни для дітей та підлітків, які можуть зіткнутися з несподіваними для них травматичними подіями, а також тривалими негативними впливами, які спричиняють непродуктивні стратегії поведінки. Зазвичай підлітки, які переживають війну, стикаються зі стресом, депресією, тривогою, посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), втратою ідентичності, ізоляцією та асоціальною поведінкою. Дослідники вважають, що всі ці прояви є "нормальною реакцією на ненормальні події". [15].

Звертаючи увагу на проблему самотності, зараз вона є об'єктом дослідження в різних науках про людину, включаючи соціологію, філософію, психологію, культурологію, педагогіку, та навіть медицину та богослов'я. Кожна з цих галузей розглядає феномен самотності зі свого власного кута зору, що сприяє розширенню його концептуальних аспектів. У той же час важливо відзначити, що теоретичне та практичне вивчення окремих аспектів цієї проблеми особливо актуалізується в науково-практичних дослідженнях соціальної психології, оскільки самотність стосується міжособистісних відносин. Актуальність дослідження самотності обумовлена соціально-психологічними змінами у суспільстві, які виникають з сучасним способом

життя, такими як військові дії в Україні, а також різні особистісні та вікові зміни. [9].

Психіка та свідомість сучасної людини формуються та розвиваються в умовах постійного зростання інформаційного потоку та взаємодії з різними соціальними групами. Це призводить до того, що особистість постійно знаходиться в стані готовності до соціальних взаємодій. Тому, здається парадоксальним, що все більше людей зазнає руйнівного впливу самотності. На виникнення самотності впливають не лише зовнішні соціально-економічні фактори, а й особистісні. Вивчення цих факторів дозволяє розширити наше розуміння досліджуваного явища в цілому. [20]. Ця проблема особливо важка для підлітків, оскільки їм, що тільки готуються до вступу в доросле життя, часто не вистачає необхідних навичок та досвіду, щоб подолати почуття самотності [25].

Аналіз теорій, що стосуються проблеми самотності, показує, що цей стан найбільш інтенсивно проявляється вперше в підлітковому віці (дослідження авторів, таких як Р.С. Вейс, І.С. Кон, Г.С. Салліван, Т.П. Журавльова та інші), коли особистість зазнає пошуку власної ідентичності та встановлення зв'язків з навколишнім світом.

Різке перетворення цінностей і норм у процесі формування свідомості підлітків може мати непередбачувані наслідки. Розрив у духовних цінностях між сучасними та попередніми поколіннями стає складністю для сучасного суспільства. Теперішній період характеризується атомізацією суспільства, навіть серед підлітків, що призводить до серйозних виховних проблем, які потребують негайного вирішення. Внаслідок цього у молодіжному середовищі поширюються негативні соціально-психологічні явища, такі як асоціальна поведінка (захоплення алкоголем, наркотиками та інші), приєднання до релігійних та злочинних групувань, де основою такої поведінки часто є почуття самотності. [48].

Незважаючи на те, що багато досліджень приділено проблемі самотності, увага до питання підліткового почуття самотності та його впливу на формування особистості в цьому віці була недостатньою. [46].

У контексті всього, що було сказано, стає очевидним, що проблема самотності, незважаючи на її важливість для будь-якого періоду, набула особливого значення в наш час.

Мета дослідження

Дослідити рівень об'єктивної та суб'єктивної самотності та визначити чинники, що визначають її формування в підлітковому віці.

Завдання дослідження

У відповідності з метою в нашій роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самотності в рамках впливу на психічне здоров'я підлітків.

2. Виявити рівень об'єктивної та суб'єктивної самотності в підлітків.

3. Виявити емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх та внутрішньосімейні чинники, які провокують самотність.

4. Виявити чинники пов'язані зі стосунками з однолітками, які провокують самотність

Об'єкт дослідження: учні 10 класів (16-17 років) Первомайського ліцею «Лідер» у кількості 30 чоловік.

Предмет дослідження: Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці.

Методи дослідження: В ході дослідження використано метод теоретичного аналізу відповідної психологічної літератури, а також емпіричні методи, такі як тестування, анкетування та соціометрія. Для кількісного аналізу отриманих даних використовувалися статистичні методи.

Емпіричні методи :

1) «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона». Методика спрямована на дослідження рівня суб'єктивного

відчуття самотності.

2)Тест-опитувальник самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв). На цьому етапі досліджений комплекс факторів (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та ін.) емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх;

3)анкета с запитаннями створена для виконання завдань даного дослідження. Анкета спрямована на вивчення дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності та об'єктивної самотності та ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та відносинами з однолітками протягом останніх 6 місяців ;

Організація і база проведення емпіричного дослідження. Базою для проведення дослідження була Первомайський ліцей «Лідер» Миколаївської області, яка знаходиться в Миколаївській області, м.Первомайськ по вул. Театральна,26. Для дослідження було вибрано 30 учнів 10 класів, віком від 16 до 17 років, з них 20 дівчаток та 10 хлопчиків.

Практичне значення роботи. Отримані дані можуть бути використані для розробки нових та більш новітніх досліджень, щодо причин виникнення формування об'єктивної та суб'єктивної самотності в підлітковому віці. Також, наведені результати дослідження можуть бути застосовані психологами та педагогами при роботі з підлітками, включаючи психологічні консультації, для визначення, які з наведених факторів найбільше впливають на відчуття самотності у підлітків.

Апробація роботи: результати дослідження представлені на 80 -ій звітній студентській науковій конференції Одеського національного університету імені І. І. Мечникова (присвяченій 159 річниці університету) 23-25 квітня 2024 року. У піідсекції “практична та клінічна психологія” 24.04.24 надруковано тези на тему : «Чинники, що визначають формування самотності в підлітковому віці».

Структура роботи:

Робота складається зі вступу, двох розділів (1-ого теоретичного і 2-го емпіричного), висновків, списку використаних джерел (58 найменувань), 3-х додатків, а також розміщує 1 таблицю і 4 рисунки. Загальний обсяг роботи склав 68 сторінок.

Методики:

1) «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона». Методика спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

2)Тест-опитувальник самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв). На цьому етапі досліджений комплекс факторів (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та ін.) емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх;

3)анкета с запитаннями створена для виконання завдань даного дослідження. Анкета спрямована на вивчення дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності та об'єктивної самотності та ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та відносинами з однолітками протягом останніх 6 місяців ;

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБ'ЄКТИВНОЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЧИННИКИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Підходи до вивчення самотності та особливості виникнення цього феномену

Проблему самотності розглядав давньогрецький філософ Арістотель, який говорив: «Людина поза суспільством або Бог, або звір» [39]. Водночас, на думку Н. Аббаньяно та його послідовників: «індивід, залишившись наодинці із собою, може безпосередньо приступити до пошуку шляху власного буття». Іншими словами, кожній особі важливо відчутти момент самотності, щоб змогти самостійно оцінити свої дії та проаналізувати турбуючі її речі [39]. У словнику психологічних термінів зазначено: «самотність – психічний стан людини, який проявляється в дефіциті спілкування, ізолюваності від інших людей» [18]. Залишена наодинці із собою, людина відчуває дискомфорт та незручність. Однак певний рівень відчуття самотності є необхідним етапом у процесі становлення самосвідомості особистості. Першими з психологів та психотерапевтів, хто почав досліджувати проблему людської самотності, були психоаналітики школи З. Фрейда. За їх переконанням, відчуття самотності виникає в результаті прояву різних характеристик особистості, таких як нарцисизм, манія величчя та агресивність. [33].

Сучасна проблема самотності є актуальною для представників різних наукових галузей, таких як філософія, соціологія, психологія, медицина, психіатрія та інші. Різні автори, серед яких філософи, соціологи, психологи, розглядали цю проблему. Це включає імена таких вчених, як Й. Гете, Ж.-Ж. Руссо, Г. Ціммерман, Н. Покровський, А. Тітаренко, Н. Хамітов, а також

зарубіжних дослідників, таких як Е. Фромм, Е. Еріксон, Д. Майерс та інші, а також вітчизняних вчених, серед яких К. Абульханова, І. Бабанова, О. Данчева, І. Кон, В. Сіляєва, Н. Харламенкова, Ю. Швалб та інші. Незважаючи на широке поширення самотності, існує різноманіття точок зору щодо визначення основних характеристик цього явища. [35].

У науковому дискурсі про самотність акцентується увага на взаємозв'язку швидкого розвитку високих технологій, зростаючої соціальної мобільності та постмодернізації сучасного суспільства з ізоляцією людини від соціуму та від інших осіб. До цих процесів у сучасному українському суспільстві додаються складні наслідки соціальних трансформацій, які ще більше актуалізують проблему самотності.

В психології існують різноманітні підходи до розуміння самотності, серед яких виділяються психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний та міждисциплінарний підходи.

Р. Вейс, В. Серма, як представники інтеракціоністського підходу наголошують на необхідності виділення ситуативного й особистісного аспектів самотності. Вони стверджують, що: « самотність можуть провокувати як певні соціальні ситуації, так і суб'єктивно-особистісна схильність до переживання цього стану. Поєднання обох чинників призводить до емоційного переживання самотності, або до соціальної ізоляції » [19].

К. Роджерс, Дж. Мур, Едді та Дж. Уайтхорн є визначними фігурами у феноменологічному підході до вивчення самотності. К. Роджерс розробив терапевтичний підхід, який зосереджується на особистості пацієнта, і провів аналіз самотності, базуючись на "Я-теорії" особистості. Він вважав, що суспільство змушує індивіда діяти відповідно до соціально прийнятих, обмежуючих стереотипів. Це може викликати конфлікт між внутрішнім (істинним) "Я" та рольовим "Я" у взаємодії з іншими людьми. За Роджерсом, виключно виконання соціальних ролей, незалежно від їхньої адекватності,

може призвести до втрати осмислення життя. Він вважав, що людина стає самотньою, коли, позбувшись захисних механізмів, що захищають від внутрішнього "Я", вона відчуває, що інші відмовлять їй у взаємодії. Ці фактори можуть зробити індивіда вразливим, переляканим і самотнім. Людина може зачинятися в самотності і, щоб уникнути ізоляції від суспільства, продовжує приховувати свої справжні почуття за соціальними "фасадами" (ролями), відчуваючи втому від цього процесу. [11].

Представники когнітивного підходу, такі як Л.Е. Пепло, М. Міцелі, та Б. Морош, стверджують, що самотність виникає в результаті усвідомлення індивідом розбіжності між очікуваним та досягнутим рівнем соціальних контактів. Крім того, Л.Е. Пепло та М. Міцелі вказують на те, що певні стандарти взаємин формуються на основі минулого досвіду та пов'язані з самооцінкою. За їхніми словами, у минулому люди сформулювали певні уявлення про відносини, які приносять радість та задоволення, а також ті, які не викликають цих почуттів. Знижена самооцінка може стати причиною самотності, оскільки люди з низькою самооцінкою можуть мати труднощі встановлювати та підтримувати задовільні соціальні зв'язки, відчуваючи невпевненість. І, як наслідок, самотність може ще більше погіршити самооцінку людини. Самотні люди мають тенденцію приписувати свої невдачі лише собі, винувачуючи себе, що може призвести до відчуття сорому та некомпетентності. [29].

Представники психодинамічного підходу, такі як Д. Зільбург, Ф. Фромм Рейхман, Г. Салліван та З. Фрейд, розглядали самотність як патологічний стан, який не вважався окремим об'єктом дослідження, а розвивався в процесі індивідуального становлення особистості. Г. Салліван відзначав кілька етапів розвитку особистості, на яких формуються елементи людських взаємин, порушення яких може призвести до виникнення різних відхилень. Одним з таких відхилень він вважав почуття самотності. Феноменологічний підхід К. Роджерса базується на уявленні про концепцію особистості. Він вважав, що

суспільство примушує людину діяти згідно з соціально прийнятними стандартами поведінки, що обмежує її свободу. Це може викликати розбіжність між внутрішнім істинним "Я" індивіда і його зовнішніми проявами у відносинах з іншими людьми. [11].

У контексті соціальної психології, на відміну від психоаналітичного та феноменологічного підходів, де переважною причиною самотності вважається сам індивід, акцентується відповідальність суспільства за виникнення цього стану. Представники цього напрямку, такі як К. Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер, підкреслюють цей аспект. Вони тлумачать самотність, як нормативний, загальний статичний показник, що характеризує динамічні процеси у суспільстві. Та вважають, що будь-яка зміна у соціальних інститутах може стати причиною самотності, і це не залежить від індивіда. [19].

Представники інтимного підходу, такі як Дерлега і Маргуліс, разом із Вейсом, вважають, що соціальні взаємини сприяють досягненню різних реальних цілей індивідом. Самотність, натомість, пов'язана з відсутністю соціального партнера, який би допоміг досягти цих цілей. [42].

Екзистенційний підхід, який втілюють Б. Миюскович, К. Мустакас та І. Ялом, розглядає коріння самотності в людській природі, розглядаючи особистість як постійно самотню. Вони вважають, що самотність активізує творчі сили людини і надає основу для оновлення її особистості. [19].

За теоретико-системним підходом, самотність вважається механізмом зворотного зв'язку, який сприяє збереженню оптимального рівня людських контактів як для окремої особистості, так і для суспільства в цілому. Цей стан розглядається як патологічний, але корисний, оскільки може впливати на благополуччя як індивіда, так і суспільства. [5].

Українська наукова спільнота досліджує тему самотності досить обмежено. Вивчення цієї проблеми в нашій країні здійснюється не так інтенсивно, існують лише обмежені наукові роботи на цю тему. Різні аспекти самотності з позицій соціології та психології розглянуті в працях таких

вчених, як Л.А. Варава, Н.Д. Володарська, О.В. Данчева, В.І. Сіляєва, Ю.М. Швалби. Питання переживання самотності в юнацькому віці вивчали О.Б. Долгінова та І.С. Кон. Деякі наукові розробки стосуються усамітнення особистості у філософському та психологічному контексті, а також розглядають самотність з точки зору різниці між чоловічим і жіночим началом.

Ідентифіковані в українських дослідженнях форми самотності, зазначені науковцями Ю.М. Швалбом та О.В. Данчевою, включають:

1. Звичаї, обряди, ініціаційні ритуали та виховання, що призводять до самотності, спостерігаються у різних культурах і етнічних групах. Ці практики мали важливе значення для психологічного самопізнання людини та сприяли її осмисленню. Водночас, вони призвели до відчуття відокремленості не як індивідуальної особистості, а як представника свого народу чи групи.

2. Стимування від спілкування, яке проявлялося у вигнанні з колективу, є формою покарання самотністю. Ці методи спрямовані на ставлення індивіда в умови фізичної та, що важливіше, психологічної ізоляції. Основна проблема такого виду відділення полягає в тому, що не просто карається сам вчинок особи, але й її особистість у цілому. Така ситуація може розглядатися як повна ізоляція особистості.

3. Відчуження від зовнішнього світу на основі власного рішення – це період самотності, коли людина віддає перевагу відсутності контактів з іншими для внутрішньої рефлексії та подолання своїх внутрішніх бар'єрів. Ця самотність сприяє особистісному розвитку, формує індивідуальну свідомість, збагачує духовний світ і розвиває творчі здібності. [28].

Важливо відзначити, що наявні дослідження не вичерпують всіх аспектів проблеми самотності. Одним з малодосліджених аспектів залишається вивчення вікових особливостей відчуття самотності та його зв'язку з гендером.

Найбільш гостро відчувають самотність саме підлітки через їхні вікові особливості, і відомо, що це відчуття часто має негативні наслідки. Проте, варто відзначити, що підліткова самотність може також бути корисним фактором для самовдосконалення та особистісного зростання. [23]. У дослідженні О.Ю. Дмитренка (2012) про феномен самотності відзначено, що існує взаємозв'язок між відчуттям самотності та низьким рівнем емоційної стійкості. Автор пояснює це тим, що схильність до вразливості, швидка втомлюваність, низька здатність подолати стреси, швидка зміна інтересів та дратівливість стають передумовою для виникнення психологічного стану, що відомий як самотність. Також можливо, що емоційна стійкість в житті школярів має важливе значення, а емоційна нестійкість визначає переживання та виникнення самотності. Оскільки рівень емоційної стійкості пов'язаний із типом нервової системи людини, можливо, що тип нервової системи має вплив на рівень відчуття самотності. [10].

Кожна особа відчуває самотність індивідуально, що залежить від численних чинників, таких як особистий життєвий досвід, наявність ресурсів, сприйняття свого становища в соціальних відносинах, конкретна ситуація та почуття, які вона викликає. Цей феномен також висвітлюється в більш загальному сенсі Ліндхольмом, Гранстро́м і Ліндстро́м, які виявили, що самотність можна переживати як задоволення, так і страждання. Самотність пов'язана з приниженням і соромом, з чим борються молоді люди, але вони також переживають приємну самотність як щось важливе у своєму житті[51].

Отже, після аналізування теоретичних поглядів на природу самотності, можна зробити наступні висновки:

Проблема самотності в сучасному світі є палкою і актуальною, оскільки суспільство переходить до більш індивідуалізованого підходу, що призводить до зростання усвідомлення власної індивідуальності та "Я-свідомості". Цей процес підсилює відчуття самотності. Навіть якщо вітчизняна психологія

починає більш докладно досліджувати проблему самотності, розвиток цієї галузі ще тільки починається. Визначення феномену самотності науковцями виявляється складним та неоднозначним. Незважаючи на розмаїття наукових підходів до проблеми самотності, дослідники до сих пір не досягли загальної згоди щодо її сутності. Останнім часом спостерігається зростання ролі індивідуально-особистісних факторів у виникненні самотності, що створює загрозу для психічного здоров'я як окремих особистостей, так і суспільства в цілому. Дослідження показують, що самотність виявляється не просто як наслідок, але як самостійний стан психічного переживання. Цей стан може мати як руйнівний вплив на особистість, так і сприяти її розвитку, самопізнанню та самовизначенню. Фактори, які обумовлюють самотність, можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Дослідження в області самотності не охоплюють всі етапи життя, а сконцентровані на певних періодах, пов'язаних із конкретними ситуаціями. У деяких життєвих періодах самотність може бути менш вираженою, в той час як у інших може відчуватися особливо гостро. Дослідники нерідко обмежуються зазначенням самої фактичної наявності самотності, зокрема у підлітковому віці. Наші дослідження спрямовані на більш детальне вивчення цієї проблеми. [32].

1.2.Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності

Самотність - складний, багатогранний соціально - психологічний феномен, який може бути представлений у вигляді моделі, що включає сукупність причин, видів і типів переживання і сприйняття самотності, реактивних станів, а також стратегій його подолання[31].

Теоретичний аналіз філософських і психологічних концепцій самотності дозволяє виділити й описати основні аспекти самотності:

- об'єктивна сторона самотності – це суспільні відносини і факти, що мають у певних умовах негативне забарвлення (відчуження, ізоляція);

- суб'єктивна сторона самотності – переживання особистості, обумовлене порушенням її зв'язків з різними аспектами дійсності, незалежне від об'єктивних умов, і що має як позитивний, так і негативний потенціал;

- Позитивне значення самотності (яка розглядається як ресурс) полягає у тому, що цей стан відіграє невід'ємну роль у формуванні індивідуальності та процесі соціалізації. Самотність здійснюється через наступні функції: функція саморозуміння; функція розвитку саморегуляції; функція творчості та особистісного зросту; функція підтримки психофізичного стану; функція захисту особистості від негативних зовнішніх впливів.

- Негативний аспект самотності (який розглядається як проблема) полягає в тому, що він порушує внутрішню цілісність особистості, може виступати як механізм психологічного захисту та спричиняти формування надмірних очікувань та переоцінку внеску іншої людини у власний розвиток. Однак, якщо розглянути взаємозв'язок між різними аспектами самотності, можна зазначити, що за певних умов (свідомість самотності, активна позиція по її усуненню, мотивація особистості), негативні прояви самотності можуть перетворитися на позитивний внесок у розвиток особистості. [19].

Під об'єктивною самотністю нами розуметься, що підліток дійсно перебуває в певній відокремленості від свого сімейного та позасімейного середовища. Цей критерій відображає об'єктивну присутність самотності, яка тут розглядається як стан. Об'єктивна самотність може бути як добровільною, так і примусовою. Добровільна самотність - це усамітнення, коли людина свідомо обирає бути самотньою. Примусова самотність, натомість, виникає внаслідок обставин, таких як ув'язнення або перебування в лікарні. [1].

"Соціальна відчуженість означає відсутність спілкування та зв'язків з іншими людьми. А самотність передбачає суб'єктивне сприйняття цієї ізольованості – невідповідність між бажаним і наявним рівнем соціальних зв'язків", - стверджують психологи Тімоті Сміт та Юліанна Хольт-Ланстад з Бірмінгемського університету пояснюють, що існує різниця між відчуттям

ізолюваності та самотності. Іншими словами, люди можуть бути усамітненими, але не відчувати самотності. Також люди можуть відчувати самотність навіть у великому оточенні. Це підтверджує дослідження доктора Карла Періссіното з Університету Каліфорнії, яке стверджує, що найбільш самотніми можуть виявитися люди, які перебувають у шлюбі, спілкуються з іншими, але не мають клінічної депресії. [4].

С. Салліван вивчав зміну потреби людини в інтимній близькості на протязі життя. У ранньому дитинстві ця потреба проявляється у прагненні дитини до контакту, спочатку з дорослими, а потім – з однолітками. Підлітковий період відзначається з'явленням потреби мати друга своєї статі, з яким можна ділитися думками, переживаннями, та досвідом. Якщо у підлітка виникає неспроможність задовольнити потребу в інтимності, зазначає С. Салліван, то це може призвести до глибокої самотності як у підлітковому віці, так і у подальшому житті. Він також вважає самотність неприємним та гнітючим почуттям [40].

Підлітки можуть приховувати свої переживання самотності під маскою байдужості, агресивності, провокаційної поведінки тощо. Іноді вони виявляються самотніми оскільки відчують свою відмінність від інших. У них не виходить бути частиною групи. Це може відбуватися із ряду причин. Наприклад, підліток виростає в іншому середовищі – місті або регіоні країни, тож його переїзд на інше місце проживання може стати психологічним випробуванням. Окрім того, самотність підлітка без добровільної згоди, нав'язана іншими через суперечки або неприйняття, також може викликати сильні переживання ізоляції та депресивний стан. Отже, на думку С. Саллівана, втрата друзів через переїзд викликає самотність, депресію, роздратування та гнів. Для більшості дітей або підлітків втрата друзів – нормальне та необхідне явище процесу дорослішання. Але такий розрив може також призвести до істотної кризи у їх житті. Батьки часто недооцінюють значущість подібних втрат. Самотність, яка була пережита в дитинстві або у

підлітковому віці, набуває особливого значення для подальшого життя через те знання, яке отримує особа в результаті досвіду самотності. Якщо підліток переконається, що може успішно пережити самотність, то є висока імовірність того, що йому буде легше вийти з такого або подібного стану через 20 або 40 років. Водночас діти, які вважають, що бути одному та бути самотнім та відкинутим – одне й те саме, ймовірно, будуть боятися самотності весь період дорослішання [14]. К. Далберг вказує на зв'язок між відчуттям приналежності та самотністю. Так, людина відчуває себе приналежною лише до тих людей, які є значущими у її житті. Відсутність таких людей передбачає виникнення самотності [31].

У свою чергу, суб'єктивна самотність – це відчуття, яке може мати, а може і не мати під собою підґрунття реальних підстав [7]. Для багатьох людей встановлення точного визначення їх суб'єктивних переживань, що стосуються самотності, може бути складним завданням, оскільки вони можуть виявитися в основі різних психологічних станів. Визначення власної самотності вимагає тривалого процесу когнітивного аналізу, під час якого людина здійснює усвідомлення та інтерпретацію своїх унікальних особистісних переживань, а потім узагальнює їх у загальну категорію або концепцію. [1].

Важливою складовою життя підлітків є переживання подій, що відбуваються навколо. Л. Виготський писав: « віковий розвиток може бути представлений як історія переживань особистості, яка формується. Одне з переживань підліткового періоду – самотність як психічний стан, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми».

Разом з тим, зростання потреби у спілкуванні настільки велике, що стає провідним для підліткового віку, хоча далеко не всі підлітки вміють спілкуватися. Через недостатній рівень сформованості вольових і комунікативних якостей, виникають різні бар'єри спілкування. Одні підлітки

не зважаються першими підійти і познайомитися, особливо з особами іншої статі. Вони не вміють підтримати бесіду, тому що не вміють слухати інших – у цьому віці важливіше висловити власну думку. Інші - погано відчують настрій та стан партнера по спілкуванню, що призводить до потрапляння у незручне становище, коли людина говорить щось недоречне. Невдалі спроби у такій значущій для підлітків діяльності, як спілкування, порушують самоповагу, і як наслідок – у них формується неприйняття себе через нездатність до спілкування. Така ситуація призводить до зменшення числа спроб встановлення контакту, тобто – до вимушеної самотності, яку вони переживають дуже болісно [24].

Дослідник самотності Д. Едді вказує на те, що переживання самотності є результатом розбіжності між трьома аспектами самооцінки: актуальним «Я», ідеальним «Я» та уявленням про те, як особистість сприймається іншими (відображене «Я»). Дослідник виявив, що суб'єктивні оцінки мають більший вплив, ніж об'єктивні характеристики соціальної взаємодії. [52].

Я. Башманівська визначає, що самотність представляє собою складний внутрішній і соціальний стан людини, який виявляється у відчуженні від суспільного життя, зниженні соціальної активності, емоційній депресії, втраті соціальних зв'язків та відчутті відсутності духовної спільноти з іншими людьми. Дослідниця розрізняє самотність і усамітнення, останнє є процесом свідомого та тимчасового відведення від соціальних контактів з метою активного внутрішнього розвитку, спрямованого на самопізнання та духовний ріст. Усамітнення постає позитивним чинником самовдосконалення і розвитку особистості [5].

Виявлено, що у підлітковому віці почуття самотності зазвичай виникає не через об'єктивну соціальну ізоляцію, а внаслідок суб'єктивного відчуття розриву важливих міжособистісних зв'язків, порушення дружби або інтимних стосунків. [21].

Переживання самотності може бути спричинене тим, що Е. Еріксон називав кризою ідентичності. Багато підлітків страждають від специфічного для цього періоду конфлікту, відчувають гостре почуття своєї непотрібності, душевного розпаду та безцільності. Вони відчувають свою непристосованість, деперсоналізацію, відчуженість та, іноді, починають рухатися в бік «негативної» ідентичності – протилежної тій, яка пропонується батьками та ровесниками. Однак, невдачі у досягненні особистої ідентичності не обов'язково стають чинниками постійних невдач у житті. Е. Еріксон підкреслює, що життя – це постійні зміни. Ефективне розв'язання проблем на одній стадії життя не дає гарантії того, що вони знову не з'являться на наступних стадіях або що не буде знайдене нове розв'язання старих проблем. Пошуки Его-ідентичності – це боротьба «на все життя» [54].

І. Ялом вказує на те, що ізолюваність, яку він розглядає як одну з фундаментальних реальностей існування, відрізняється від звичайної ізоляції від людей, яка породжує самотність. Це не лише внутрішня відчуженість від інших, але і глибока ізоляція від усього світу та інших істот. Відповідно, Ялом розрізняє два види ізоляції: екзистенціальну і фундаментальну. У своїй праці "Екзистенціальна психотерапія" він розглядає кілька способів, які призводять до усвідомлення екзистенційної ізоляції - стикання зі смертю і свободою. Пізнання обмеженості свого життя змушує людину розуміти, що ніхто не може померти за когось іншого або разом з кимось. Свобода тут розглядається як прийняття відповідальності за своє життя, а саме власне "авторство" життя, усвідомлення факту, що ніхто інший не керує і не захищає тебе. Також до екзистенційної ізоляції можуть призводити індивідуальні випробування дефаміліаризації - стани, в яких наш розкладений світ реальності розпадається, і символи вибувають з об'єктів. Це призводить до втрати відчуття комфорту, приналежності до чогось знайомого. Існують, зауважує І. Ялом, два шляхи, якими людина намагається захистити себе від "страху кінцевої ізоляції": часткове прийняття цієї реальності і встановлення відносин. Хоча відносини

не можуть знищити відчуття ізоляції, вони допомагають поділити самотність з іншими людьми, і тоді "любов компенсує біль ізоляції". [30].

Р.С. Вейс ідентифікував два типи самотності, які, за його відомостями, виникають з різних факторів і сприймаються по-різному: емоційну та соціальну. Емоційна самотність виникає внаслідок відсутності тісних інтимних зв'язків, таких як кохання або дружба. Людина, яка відчуває емоційну самотність, може відчувати себе схоже до залишеної дитини: тривогу, невпевненість та порожнечу. Соціальна самотність виникає тоді, коли людина відчуває відсутність важливих дружніх зв'язків або не має відчуття приналежності до якоїсь спільноти. Такий стан може спричиняти почуття суму та відчуття відокремленості від соціальної норми. У своєму дослідженні проблеми самотності Р.С. Вейс цікавиться "звичайною" самотністю - цим станом, який, за його думкою, переживають багато, якщо не більшість, людей протягом всього їхнього життя. Він розглядає самотність як нормальну реакцію. Очевидно, Р.С. Вейс має на увазі як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (ситуаційні) причини самотності, стверджуючи, що люди, обвинувачуючи самотню особу, надають їй явне підтвердження почуття власної неповноцінності. [31].

Згідно з дослідженнями Н.В. Барінової та О.В. Погави, самотність у підлітковому віці, яка представляє собою комплекс емоційних реакцій на відчутний дефіцит якісних та кількісних соціальних зв'язків, визначається чотирма групами почуттів та переживань: 1. Почуття відчаю (включають почуття безнадії, панічного страху, безпорадності та відчуття самотності); 2. нелюбов до себе (сприйняття себе як непривабливого, недостойного, постійне відчуття загрози або небезпеки); 3. Нудьга (відчуття невдачі, нетерпіння, розчарування, неможливість зосередитися або знайти розвагу); 4. депресія [44].

У своїх дослідженнях Л.П. Журавльова визначила, що особистості, які частіше та інтенсивніше відчувають самотність, мають менш розвинену

емпатію. Оскільки емпатія має важливе значення для децентрації, ми можемо припустити, що переживання самотності у підлітковому віці перешкоджає процесу переходу від сфери егоцентризму до децентрації. Додатково, Л.П.Журавльова стверджує, що саме недостатня здатність до емпатії (відчуття та розуміння інших) та децентрації (відсутність спрямованості на інших) є одним із факторів, що сприяють виникненню самотності у особистості. [13].

У підлітковому віці виявляється також й позитивний аспект самотності - керована самотність. Це відчуття самотності, яке вважається варіантом позитивного досвіду психологічної відокремленості та власної індивідуальності, що виникає внаслідок оптимального співвідношення між процесами ідентифікації та відособлення. Цю динамічну гармонію можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості у молодій особистості щодо впливу соціального середовища. [44].

Таким чином, поняття об'єктивної самотності і суб'єктивної самотності є досить тісно взаємопов'язаними. Але є різниця між об'єктивною фактичною самотністю (йдеться про ізоляцію та відсутність контакту) та суб'єктивною самотністю - переживанням самотності (воно може бути навіть за наявності контактів). Тому й стратегії подолання цих станів відрізнятимуться, проте за умови, коли ця самотність стає проблемою для людини [39]. Проте, людина може сприймати самотність по-різному, залежно від власних цінностей, віку, життєвого досвіду. В літературі самотність може бути розглянута як два різні аспекти: як об'єктивний стан, що може бути як добровільним, так і невідомим, індикатором соціальної ізоляції, або як негативне суб'єктивне відчуття, що супроводжується почуттями покинутості, відчуженості та непотрібності, навіть при наявності людини у різних сферах суспільного життя та спілкування. У другому випадку це переживання може мати негативні наслідки для нормального повсякденного функціонування та активності особистості, оскільки призводить до емоційних розладів та змін у Я-концепції. [21].

Переживання самотності підлітками має свої особливості, оскільки вони вже починають зустрічатися із проблемами дорослого життя, але ще не мають ресурсів дорослої людини, щоб розв'язати ці проблеми [24]. Почуття самотності у підлітків виникає разом з рядом інших нових емоційних вражень, які стають необхідною частиною їхньої психічної реакції, особливо в умовах конфліктних ситуацій. У різних внутрішньоособистісних процесах це відчуття може одночасно стабілізувати або розшатовувати рефлексії підлітка. Проте саме завдяки самотності підліток має можливість розвивати незалежність та автентичність відносно соціального оточення. [17].

1.3. Аналіз чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці

Підлітковий вік – це час інтенсивного формування світогляду, інтересів, системи цінностей, розвитку рефлексії, зміни самооцінки та відчуття дорослості. Цей етап переходу від дитинства до юності є особливим у розвитку особистості, оскільки він супроводжується значними емоційно-психологічними змінами та акцентуаціями. На цьому віковому етапі відбувається розвиток особистості в трьох ключових сферах: статевій, загально-органічній та соціальній. У сфері статевого дозрівання спостерігається активність гормонів, формування статевої ідентичності, усвідомлення власної фізичної привабливості та зміна психосексуальної свідомості. Загально-органічний аспект характеризується зміною зовнішності, стрімким збільшенням зросту та внутрішніх органів, що взаємодіє зі статевою та соціальною сферами. У соціальній сфері спостерігається засвоєння нових норм і цінностей, віддалення від світу дорослих та вступ до референтних груп. Емоційний фон у підлітковому віці характеризується нестабільністю та полярністю: порівняно з молодшим шкільним віком, розвиток емоційної сфери є безперечним. Почуття стають більш глибокими, з'являються стійкіше,

емоційне ставлення до різних явищ, життя стає значущішим і стабільнішим. [41].

Відрізняють дві стадії підліткового віку: молодший та старший, які характеризуються різними особливостями. Наприклад, молодшим підліткам притаманне новоутворення ідентичності, тоді як старші підлітки частіше досліджують перші романтичні відносини та почуття незалежності [17]. Старший підлітковий вік є ключовим для формування ціннісних уявлень та світогляду, оскільки в цей час відбувається активний розвиток особистості та формування власних поглядів на світ.

За думкою багатьох психологів, серед яких І.С. Кон, І.В. Дубровіна, С.В. Кривцова та інші, самотність у підлітковому віці вважається важливим етапом в розвитку особистості, що виникає вперше як результат зростання пізнавальних та емоційних аспектів і переходу до нового рівня самосвідомості. Це почуття самотності здебільшого спричинене виникненням вікових криз ідентичності та самооцінки, що виникають через активну боротьбу з двома протилежними потребами – потребою у відокремленні та потребою в приналежності, тобто бажанням відчувати себе окремою особистістю та бажанням належати до певної групи чи спільноти. Інтенсивний розвиток внутрішньо спрямованих процесів, бажання розуміти свою унікальність і відмінність в порівнянні з іншими, разом із переконанням у тому, що інші не можуть дійсно оцінити їхню унікальність, стають підґрунтям для виникнення неприємного відчуття відчуженості, розгубленості та відчуття покинутості. В свою чергу, самотність як результат специфічних вікових труднощів у розвитку особистості викликає непереборну потребу в спілкуванні з однолітками та сприяє формуванню груп підлітків та молоді, які відрізняються особливо високим рівнем конформності [26] .

Ф. Райс вказує на кілька ключових факторів, які сприяють виникненню самотності у підлітковому віці. Серед них можна виділити: відчуття відчуженості від батьків або недостатня увага батьків до дитини; нестабільність у сім'ї, коли підліток відчуває маргінальний статус або змішання ролей у суспільстві; прагнення до більшої уваги та визнання, що може викликати почуття невдачі та відторгнення; низька самооцінка та почуття жалості до себе, що призводять до песимізму стосовно оцінки оточення; відсутність інтересу до життя та низькі очікування щодо власних успіхів; збільшена тривожність та сором'язливість; розвиток когнітивних здібностей, які дозволяють краще розуміти себе; зростання відчуття власної волі, що може сприйматися як загроза; бажання самоідентифікації [41].

В. Панок вказує на те, що підлітки, яким властива пасивність, замкненість, зазнають ризику мережевої залежності та суїцидальної поведінки. Байдуже ставлення оточуючих до самотності підлітків може призвести до його залученості до протиправних або смертельних квестів, які останнім часом набули популярності в мережі [2].

М. Миронець виокремлює наступні групи причин виникнення самотності у підлітків: індивідуальні особливості, особливості підліткового періоду, особливості мікросоціуму підлітка, характер сімейних стосунків, особливості виховання, можливі кризові обставини та особливості макросередовища, тобто процеси, які визначають політичну, соціальноекономічну ситуацію у країні та світі [27].

І. Булах у своїх спостереженнях вказує на деякі особливості підліткового віку, що включають нестабільність самооцінки, виражену чутливість у взаємодії з навколишніми, схильність до вибіркового суджень про якості інших, прямолінійність та критичність у висловленні думок, вимогливість до однолітків і дорослих, значущість думок референтної групи, розвиток новоутворення рольового самовизначення, бажання відчувати важливість

серед своїх сверстників, потребу в особистих інтимних взаємовідносинах з важливими однолітками, тягу до самостійності і незалежності від дорослих порад, прагнення займати нові соціальні ролі та розвиток особистості [5].

Одним із головних чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці є внутрішньо сімейна обстановка. Сімейне оточення відіграє важливу роль у захисті та формуванні особистості підлітка. Ефективне спілкування з батьками є ключовою складовою цього процесу. Підтримка зі сторони сім'ї наділяє підлітків вмінням реагування на стресові ситуації та допомагає відстояти їх від негативного впливу різних небажаних факторів. [58]. Хлопчики та дівчатка, які розповідають про легкість спілкування зі своїми батьками, також ймовірніше згадують про різноманітні позитивні аспекти свого здоров'я та самопочуття, включаючи покращення самооцінки їх стану здоров'я, більш задоволеність життям і мають менше фізіологічних і психологічних скарг [57].

У формуванні особистості в сім'ї важливу роль відіграє не лише прямий вплив дорослих, а й спостереження за поведінкою всіх членів родини та відтворення їхніх моделей. Механізм ідентифікації допомагає особистості усвідомити та адаптувати відчуття, взаємини та мотиви, які характерні для людей, яких вона вважає своїми прикладами для наслідування [43].

Підтримка, надана батьками, братами, сестрами і однолітками, є ключовим елементом, що сприяє позитивному здоров'ю підлітків. За наявності більшої кількості джерел підтримки зростає ймовірність, що у дітей буде сприятливий стан здоров'я. Це підкреслює важливість того, що фахівці, що працюють у сфері охорони здоров'я підлітків, повинні не лише вирішувати проблеми, пов'язані з їхнім фізичним станом, а й урахувати вплив сімейного середовища на формування поведінкових факторів, що сприяють їхньому здоров'ю [5]. У наукових джерелах зазначено, що активне спілкування з батьками може слугувати одним з ключових ресурсів в сімейному середовищі, спрямованих на збереження здоров'я підлітків. Це сприяє формуванню

соціальних цінностей, які наділяють молоде покоління навичками, необхідними для подолання стресових ситуацій або можуть захистити їх від негативних впливів.

Психологи та соціологи виявляють наступні чинники, що спричиняють виникнення почуття самотності в підлітковому віці:

- розрив зв'язку між поколіннями в сім'ї може виникати через різні фактори, такі як економічні труднощі у сім'ї, збільшення робочого часу батьків, їх алкогольна залежність або залученість до кримінальної діяльності;
- відсутність структурованої системи дозвілля для дітей та молоді або неможливість скористатися подібними послугами через фінансові обмеження.;
- діти трудових мігрантів, які стикаються з відсутністю повноцінного спілкування зі своїми батьками;
- інтернет-залежність;
- сучасна освіта надає більше можливостей для самостійної роботи з інформацією молодих людей, а час для спілкування з педагогами стає дедалі обмеженішим, інколи навіть зведеним до мінімуму, особливо в контексті дистанційного навчання [44].

У нинішніх умовах низького економічного рівня розвитку України більша частина часу батьків витрачається на забезпечення власного існування. В Україні типова нуклеарна сім'я – це нуклеарна сім'я з невеликою кількістю дітей (52,1% з однією дитиною), з професійно залученими батьками, які підтримують переважно ділові відносини з родичами. Внаслідок зниження реальних доходів переважна більшість цих сімей не в змозі створити сприятливі умови життя для своїх дітей. Таким чином, часто у сучасних українських сімей виникають обмеження у повній реалізації їх виховного потенціалу.. Це може бути викликано як особливостями соціального виховання, так і негативними змінами всередині сім'ї: зниженням її стійкості, малою кількістю дітей, ослабленням традиційної ролі батька, зайнятістю

жінок і т.д. Особливий вплив на особистість дитини надає стиль його взаємин з батьками, що лише частково обумовлено їх соціальним статусом[47]. Якщо між матір'ю та батьком є напруга або вони занадто зайняті власними справами, підліток може почувати себе самотнім у колі сім'ї, не отримуючи розуміння від дорослих та відчуючи відсутність батьківської любові. Це особливо гостро відчувається в підлітковому віці, коли відбуваються значні фізичні і психологічні зміни, і підліток потребує спілкування про це з кимось. Деякі діти можуть відчувати сором або страх підходити до батьків зі своїми проблемами, особливо якщо батьки зайняті розв'язанням власних проблем. Це може призвести до важких емоційних станів, включаючи депресію. [17].

Д.Б. Ельконін вважав, що головним видом активності для дітей цього віку є взаємодія з однолітками. Саме на початку підліткового віку активність у спілкуванні, свідоме випробування власних відносин з іншими людьми (пошуки друзів, вирішення конфліктів, примирення, зміна колективів), вирізняється як відносно самостійна сфера життя. Основна потреба цього періоду - знайти своє місце у суспільстві, бути важливим - реалізується в спілкуванні з однолітками [4]. Однак зважаючи на недостатню розвиненість вольових та комунікативних навичок, виникають різні перешкоди у взаємодії. Одні підлітки не зважаються першими підійти і познайомитися, особливо з особами іншої статі. У цьому віці вони часто віддають перевагу тільки висловленню своїх власних думок, оскільки ще не виробили навичок активного слухання та підтримки бесіди. Інші - погано відчувають настрій та стан партнера по спілкуванню, що призводить до потрапляння у незручне становище, коли людина говорить щось недоречне. Невдалі спроби у такій значущій для підлітків діяльності, як спілкування, порушують самоповагу, і як наслідок – у них формується неприйняття себе через нездатність до спілкування. Така ситуація призводить до зменшення числа спроб встановлення контакту, тобто – до вимушеної самотності, яку вони переживають дуже болісно [49].

Підлітки, які мають низку комплексів щодо свого вигляду або не можуть знайти спільні між ними інтереси, часто відчують себе самотніми серед своїх однолітків. Дівчата можуть переживати через такі аспекти, як повнота, вікові проблеми шкіри, або фізичні зміни, особливо якщо їхній фізичний розвиток відрізняється від інших. Хлопці також можуть почувати стрес через недостатність у зрості, проблеми зі шкірою або зміни у голосі. Такі підлітки, які не можуть знайти спільні інтереси з однолітками, можуть почувати себе відчуженими та самотніми, оскільки вони активно прагнуть знайти близького друга, з яким можна було б поділитися будь-якими труднощами, але зазвичай зіштовхуються лише з непорозумінням [17].

Спілкування електронними каналами зв'язку з використанням інтернету і мобільної телефонії серед підлітків зросло швидше, ніж серед решти населення. Ця форма взаємодії стала необхідною складовою їхнього життя, що дозволяє їм спілкуватися зі своїми ровесниками у соціальних мережах без обмежень часу і місця. Використання Інтернету може мати як позитивний, так і негативний вплив на соціальний і емоційний розвиток підлітків. Хоча раніше інтернет часто асоціювали з почуттям самотності, останні дані підказують, що збільшення активності в мережі сприяє налагодженню більш глибоких особистих зв'язків між друзями. [45].

Підлітки, за своєю природою, часто стають конформістами, маючи важкість відмовлятися від групи і втримуватися при своїй думці. Це може бути складно, оскільки для них важливо відчувати певний рівень безпеки, який забезпечує їхнє відчуття належності до групи. Однак при недостатній підтримці від авторитетних осіб чи референтних груп підліток може відчувати себе непотрібним і, як наслідок, досвіджувати почуття самотності та відчуження. [27].

Самотність є складним відчуттям, формування якого залежить від різноманітних чинників, як об'єктивних (наприклад, вимушена ізоляція або зміна оточуючого середовища), так і суб'єктивних (таких як відсутність

коханої людини, близьких друзів, відчуженість внаслідок нерозуміння оточуючих або почуття усамітненості). Суб'єктивні фактори виявляються ключовими у формуванні відчуття самотності. Дослідження В.Г.Лашук показують, що рівень переживання самотності у юнацькому віці визначає специфіку ставлення до оточуючих [37]. Недовірливий підліток перебуває у стані невпевненості, що призводить до відчуття недовіри до світу та оточуючих людей. Часто така особистість хвилюється через можливість образ, насмішок або атаки з боку інших. У цьому стані складно зосередитися на звичних справах та виконанні шкільних завдань. Для самозахисту можуть використовуватися механізми агресії, спрямованої на інших. Відомий метод самозахисту, яким користуються тривожні підлітки, можна виразити як «надійніше, щоб боялися мене, ніж щоб я мав боятися когось!». Ця агресивна поведінка допомагає заховати тривожність не лише від оточення, а й від самого себе. У глибині душі в них горить тривожність, невпевненість, розгубленість, відсутність опори та міцності. Підліток також ухиляється від спілкування з потенційно загрозовою особою, намагається уникати її та ізоляції. Він стає малоактивним, відчуженим та самотнім. [17].

Згідно з дослідженням вченої Луїзи Хоклі з Чиказького університету, почуття самотності в людини зменшується після періоду підліткового віку і не наростає інтенсивно до пізніших вікових періодів. [5].

Таким чином, чинниками, що визначають формування самотності в підлітковому віку є: індивідуальні особливості підлітка, такі як низька самооцінка, сором'язливість, невміння встановлювати міжособистісні контакти та страх бути відторгнутим, є характерними для цього вікового періоду. Підлітковий вік вважається одним із найбільш кризових у житті особистості, коли відбувається активний процес самоідентифікації та становлення особистості. Мікросоціум підлітка, який включає стосунки у сім'ї, особливості виховання та кризові обставини, такі як смерть батьків чи розлучення, можуть суттєво впливати на психологічний стан та розвиток

молодої людини. Особливості макросередовища, такі як політична та соціально-економічна ситуація в країні та в світі загалом, також мають важливе значення для формування цінностей та світогляду підлітка. Швидкість і спосіб, яким підліток пройде через кризу, залежать від його унікальних характеристик. Однак, вчасне виявлення відчуття самотності та відчуження, а також розуміння їх причин, може створити можливість надати ефективну допомогу особистості для подолання цих проблем. [27].

Під час підліткового віку концепція "Я" переживає найбільші зміни. Відбувається формування нового образу себе, на який впливає зовнішнє соціальне середовище підлітка, таке як сім'я, школа, друзі та однолітки. Підліток, прагнучи довести свою самостійність та унікальність, може спрямовувати свої зусилля на усамітнення, що сприяє його індивідуалізації. Це має значний вплив на процес соціалізації особи, який у період кризи стає особливо складним через зростання соціальної та моральної зрілості та вступ у нову систему відносин. Тому, якщо підліток не отримує достатньої підтримки від авторитетних для нього осіб та референтних груп, у нього може виникнути відчуття непотрібності, що призводить до самотності та відчуження. [27].

Висновки до першого розділу

Протягом свого життя кожна особа неминуче зіштовхується з почуттям самотності. Ця емоція може виникати у різних періодах життя та у різних обставинах, відіграючи різні ролі і маючи різний вплив на людину. Незалежно від віку, статі або рівня освіти, кожен може відчувати самотність з різною інтенсивністю та тривалістю. Навіть при тому, що проблема самотності привертає увагу багатьох психологів як у світі, так і в Україні, на сьогоднішній день ще не існує повного розуміння цього явища. Немає однозначної відповіді

на те, як самотність залежить від віку, які її особливості в різних контекстах переживання, та які фактори спричиняють її виникнення загалом..

Самотність є комплексним почуттям, яке є складне і багатогранне, і на його формування впливає низка різноманітних чинників, включаючи об'єктивні та суб'єктивні. Суб'єктивні фактори є визначальними у формуванні почуття самотності.

Теоретичний аналіз філософських і психологічних концепцій самотності дозволяє виділити й описати основні аспекти самотності:

- об'єктивна сторона самотності – це суспільні відносини і факти, що мають у певних умовах негативне забарвлення (відчуження, ізоляція);

- суб'єктивна сторона самотності – переживання особистості, обумовлене порушенням її зв'язків з різними аспектами дійсності, незалежне від об'єктивних умов, і що має як позитивний, так і негативний потенціал.

За висновками багатьох психологів, явище самотності вважається особливим новоутворенням, яке вперше проявляється у підлітковому віці внаслідок розвитку пізнавальної та емоційної сфер особистості і переходу на новий рівень самосвідомості.

Поява відчуття самотності в юнацькому віці має психологічні особливості, оскільки вона пов'язана не стільки з об'єктивними фактами соціальної ізоляції, скільки з суб'єктивним почуттям втрати важливих міжособистісних зв'язків, розриву дружби або інтимних стосунків. Факторами, що впливають на частоту та інтенсивність відчуття самотності, є особистісні характеристики, рівень розвитку міжособистісних навичок, критичні життєві ситуації, погіршення фізичного чи психічного здоров'я, а також адаптація до економічних та соціокультурних змін у способі життя.

Одним із головних чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці є внутрішньо сімейна обстановка. Сімейна обстановка повинна відігравати захисну роль у процесі формування особистості підлітка, а для цього є важливим регулярне спілкування з батьками. Але, нажаль,

сучасна українська сім'я часто стикається з обмеженими можливостями реалізації свого виховного потенціалу через особливості соціального виховання і негативні зміни всередині родини, такі як зниження стійкості, малої кількості дітей, ослаблення традиційної ролі батька, зайнятість жінок тощо. У сім'ї може сформуватися такий спосіб поведінки між її учасниками, який може спричинити у підлітка негативні почуття, такі як сором'язливість, агресивність, тривожність. Ці почуття, в поєднанні з проблемами у школі, можуть створювати перешкоди у встановленні змістовних відносин та інші форми психологічного напруження. Це, у свою чергу, може значно ускладнити успішну адаптацію в суспільстві. Негативна соціальна адаптація може підсилити суб'єктивне відчуття самотності у підлітка.

Головна потреба у підлітковому віці - знайти своє місце в суспільстві та відчуття важливості, що реалізується через взаємодію з однолітками. Однак через недостатню волюву і комунікативну готовність виникають різні труднощі у спілкуванні. Підлітки, зазвичай, мають тенденцію до конформізму, оскільки їм важко відмовитися від прийняття поглядів групи та відстоювання своєї власної думки. Це пов'язано з тим, що для них важливо відчувати себе частиною групи, і відмова від прийнятих норм може підірвати їхнє почуття безпеки та приналежності до своєї референтної групи. Невдачі в цій важливій сфері, такі як спілкування, можуть підірвати самооцінку та призвести до відчуття невпевненості, що, в свою чергу, призводить до унікального відчуття самотності та страждань.

Проблема самотності особливо актуальна під час підліткового періоду, оскільки саме на цьому етапі молодь активно досліджує власний внутрішній світ, визначає своє місце в соціумі та вибирає свій шлях у житті. Розвиток почуття самотності у підлітка зумовлений різноманітними чинниками, такими як соціальні, вікові та особистісні аспекти.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОБ'ЄКТИВНОЇ ТА СУБ'ЄКТИВНОЇ САМОТНОСТІ ТА ЧИННИКІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ЇЇ ФОРМУВАННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Програма емпіричного дослідження (етапи, опис методик та вибірки)

Мета дослідження - дослідити рівень об'єктивної та суб'єктивної самотності та визначити чинники, що визначають її формування в підлітковому віці

Об'єкт дослідження: учні 10 класів (16-17 років) Первомайського ліцею «Лідер» у кількості 30 чоловік.

Предметом вивчення є поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці

Гіпотези дослідження:

1. Підлітки, які переживають самотність, мають певні особистісні риси та контактні риси, які сприяють цьому стану.

2. Самотність негативно позначається на комунікативних навичках підлітків і їх статусі в групі однолітків.

3. Одним із чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці є внутрішньо сімейна обстановка.

Практична значимість дослідження в процесі психологічного консультування дані, які ми отримали можуть бути використані психологами при роботі з підлітками.

На основі положень і висновків, викладених в теоретичній частині, в рамках кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження.

Для досягнення зазначеної мети були поставлені такі цілі:

1. Вибір з групи з числа учнів освітньої організації, яка виступає базою для проведення досліджень.

2. Виявити рівень об'єктивної та суб'єктивної самотності в підлітків.

3. Виявити емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх та внутрішньосімейні чинники, які провокують самотність.

4. Виявити чинники пов'язані зі стосунками з однолітками, які провокують самотність.

5. Розробити рекомендації щодо профілактики чинників, що провокують самотність підлітків.

З метою проведення дослідження нами було сформовано репрезентативну групу підлітків, що навчаються в 10 класі. Дослідження проводилось під час уроків на базі дослідження в урочний час в лютому 2024 року з дозволу адміністрації. Місце проведення: Первомайський ліцей «Лідер», м.Первомайськ Миколаївської області. Для участі в дослідженні взято групу підлітків 10-В класу даної школи, яка складається з 30 осіб: з них 70% жіночої статі, 30 % чоловічої. Вік респондентів склав 16- 17 років

Було сформовано вибірку, яку склали 30 чоловік.

З метою дотримання законодавства про захист персональних даних імена та прізвища учасників дослідження до нашого дослідження ми не включали. Тому, кожному учаснику був присвоєний порядковий номер від 1 до 30.

Експериментальне дослідження проводилось за такою програмою:

1 етап - підготовча частина емпіричного дослідження включала вивчення наукової літератури з проблем самотності, що відповідає цілям і завданням даного дослідження;

2 етап - формування вибірки, підбір методів та методик дослідження і проведення психологічної діагностики.

На другому етапі нами були використані методики, пов'язані з вивченням об'єктивного та суб'єктивного відчуття самотності та рівня самоствалення підлітків, а також анкета спрямована на вивчення об'єктивного та суб'єктивного відчуття самотності та ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним оточенням.

3 етап – зроблений кореляційний аналіз стану об'єктивної та суб'єктивної самотності підлітків та чинників що визначають її формування в підлітковому віці.

Методи дослідження теоретичний, психодіагностичний та статистичний. Теоретичний метод ми здійснювали за допомогою аналізу, порівняння та узагальнення у теоретичній частині дослідження. В психодіагностичному методі ми використали тестування підлітків. Здійснюючи статистичний метод ми зробили математичну обробку результатів і аналізували отримані результати.

Для вирішення цих завдань ми використали такі методи емпіричного дослідження:

1)«Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона». Методика спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

2)Тест-опитувальник самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв). На цьому етапі досліджений комплекс факторів (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та ін.) емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх;

3)анкета с запитаннями створена для виконання завдань даного дослідження. Анкета спрямована на вивчення дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності та об'єктивної самотності та ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем протягом останніх 6 місяців ;

Вибір даних методик заснований на те, що їх виконання передбачено для дітей підліткового віку.

Методика «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона», розроблена Д. Расселом та М. Фергюсоном, але пізніше її адаптувала Н.Є. Водоп'янова. Цей підхід ґрунтується на ідеї самотності як особистісного феномену, а в його основі лежить ідея ізоляції як суб'єктивного, самоспецифічного і часто абсолютно унікального досвіду. Феномен самотності полягає в тому, що кожна людина відчуває це почуття дуже

індивідуально, болісно і неповторно. Двадцять тверджень (тобто одна шкала) в опитувальнику, які досліджуванні повинні були оцінити за частотою появи в їх житті. При обробці результатів, в залежності від зазначених моментів, суб'єктивна самотність у випробуваного визначається високою, середньою або низькою. Підлітки повинні були вибрати відповідь з чотирьох варіантів: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Всі бали ми розраховували за такими параметрами: Високий рівень самотності; середній рівень самотності; низький рівень самотності;

Дослідження емоційно-ціннісного ставлення до себе проводилося за допомогою тесту-опитувальника самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв). Опитувальник містить 57 тверджень (розподілених по 13 шкалам) на які досліджуваний повинен відреагувати: так – «+» ; ні – «- » . Показник за кожним фактором підраховується шляхом сумування суджень, з якими досліджуваний згоден, якщо вони входять у фактор з позитивним знаком; і судження, з якими досліджуваний не згоден, якщо вони входять у фактор з від'ємним знаком. Тест самоствавлення включає наступні шкали: Шкала S - вимірює інтегральне почуття власного «Я» досліджуваного; Шкала самоповаги (I); Шкала аутосимпатії (II); Шкала очікування позитивного ставлення від оточуючих (III); Шкала самоінтересу (IV); Шкала самовпевненості (1); Шкала очікування ставлення інших (2) ;Шкала самоприйняття (3). Шкала самопослідовності (саморегуляції) (4). Шкала самообвинувачення(5); Шкала самоінтересу (6) ; Шкала саморозуміння (7). Значення показника: менше 50 - Ознака не виражений; 50-74 - Ознака виражений; більше 74 - Ознака яскраво виражений. Дана версія опитувальника дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості: Глобальне самоствавлення; Самовідношення, диференційоване за самоповазі, аутосимпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе; Рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я». 1 (НВ)

- ознака не виражений; 2 (В) - ознака виражений; 3 (ЯВ) - ознака яскраво виражений.

Вивченню дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності та об'єктивної самотності, а також ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та відносинами з однолітками на протязі останніх 6 місяців сприяла анкета з запитаннями створена для виконання завдань даного дослідження. Опитуваним було представлено вісімнадцять запитань. На які потрібно було надати відповіді «вірно», « частково вірно», чи «не вірно». Щоб визначити параметр суб'єктивної самотності нами було надано питання в анкеті «Я відчуваю самотність протягом останніх 6 місяців», а для визначення параметру об'єктивної самотності питання: «Зазвичай я перебуваю на самоті» та «В основному я полишений на самого себе». Для виявлення чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем нами були надані такі десять тверджень: « Протягом останніх 6 місяців я мешкаю разом з матір'ю та батьком»; «Чи відчували Ви труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як хвороба члена сім'ї»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як поява нового члена сім'ї»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як проблеми з батьками»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як розлучення батьків»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як смерть члена сім'ї»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як зміна фінансового стану батьків»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як мати/батько почали/перестали працювати»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як член родини зловживав алкоголем або наркотиками». А також для отримання показників чинників що визначають формування самотності, пов'язаних з відносинами з однолітками ми створили в анкеті такі твердження: «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців,

як серйозна сварка із близьким другом»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як розлучення із хлопцем/дівчиною»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як перехід до іншої школи»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як залякування або переслідування»; «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як смерть близького друга».

2.2. Опис результатів, які піддані статистичній обробці

Дослідження рівня суб'єктивної та об'єктивної самотності

Представлені результати дослідження рівня суб'єктивної самотності у підлітків ми отримали за допомогою методики «Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона» (Додаток 1).

Згідно дослідження рівня суб'єктивної самотності у опитуваних підлітків ми встановили переважно низький рівень показника суб'єктивної самотності 66.6%. Під суб'єктивною самотністю розуміється відчуття, яке може і не мати під собою реальних підстав. У 3.3% досліджуваних було встановлено високий рівень показника суб'єктивної самотності. У таких неповнолітніх існує порушення реальних зв'язків і відносин з оточенням. Вони характеризуються переживанням своєї окремоті та суб'єктивної неможливості бути прийнятими оточуючими їх людьми. Також встановлено 33.3 % досліджуваних з середнім рівнем показника суб'єктивної самотності.

Відчуття суб'єктивної самотності

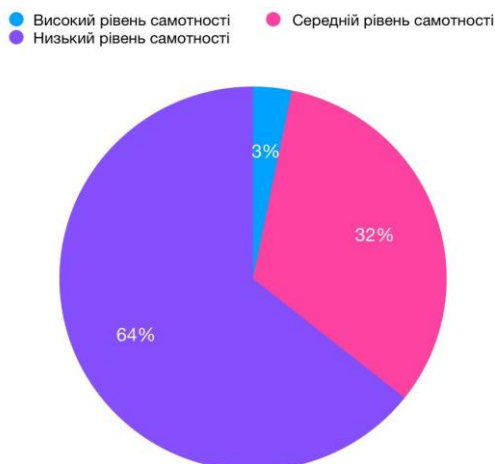


Рис. 3.1. Кругова діаграма розподілу відповідей підлітків на питання стосовно відчуття суб'єктивної самотності згідно «Методики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона».

Також згідно питань анкети, яка була створена для виконання завдань даного дослідження (Дод.3) нами було вивчено ставлення підлітків до тверджень «Я відчуваю самотність протягом останніх 6 місяців», як до параметру суб'єктивної самотності.

Тобто стосовно рівня суб'єктивної самотності, згідно питання анкети, яка була створена для виконання завдань даного дослідження (Додаток 3) ми отримали такі результати: Не відчувають самотність протягом останніх 6 місяців - 46.6% опитуваних нами неповнолітніх, частково відчувають самотність на протязі вказаного періоду- 30%, та зовсім не відчувають самотність на протязі останніх 6 місяців – 23.3% неповнолітніх.

Відчуття суб'єктивної самотності

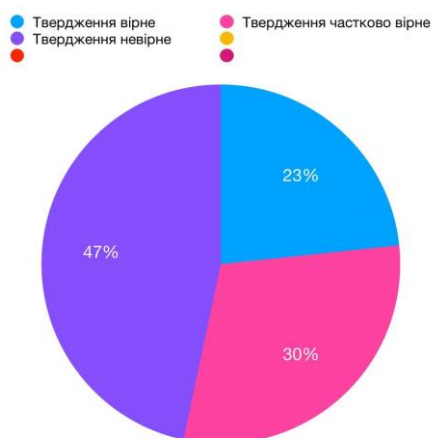


Рис.3.2 Кругова діаграма розподілу відповідей підлітків на питання анкети стосовно відчуття суб'єктивної самотності

Для дослідження рівня об'єктивної самотності нами було проаналізовано ставлення випробовуваних до наступних тверджень:

1. «Зазвичай я перебуваю на самоті», 2.«В основному я полишений на самого себе» (згідно питань анкети, яка була створена для виконання завдань даного дослідження (Додаток 3).

Найвищим параметром об'єктивної самотності серед опитуваних неповнолітніх є відповідь «Частково вірно». Такі підлітки можуть приховувати свої переживання самотності і вважатися оточуючим їх людям байдужими та агресивними. З цього почуття у підлітка може впливати і провокаційна поведінка. Іноді вони виявляються самотніми оскільки відчувають свою відмінність від інших. У них не виходить бути частиною групи. Але гарним висновком є те, що самим низьким показником серед опитуваних нами неповнолітніх є відповідь «Твердження вірне» (надано у рис.3.3.).

Отже, кількісний аналіз дозволив виділити наступні тенденції: 6.6% ствердні відповіді на питання про об'єктивну самотність, 56.6% відповіді, що

це частково вірно і 36.6% негативні відповіді про об'єктивну самотність.

Відчуття об'єктивної самотності

● Ствердні відповіді
● Негативні відповіді
● Відповіді, що це частково вірно

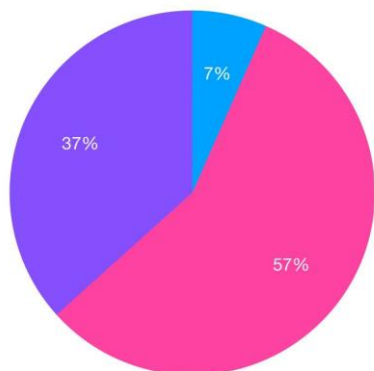


Рис. 3.3. Кругова діаграма розподілу відповідей підлітків на питання стосовно об'єктивної самотності згідно анкети (Додаток 3)

Дослідження чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці

На етапі дослідження комплексу факторів, які складають емоційно-ціннісне ставлення до себе опитуваних неповнолітніх ми використали тест-опитувальник самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв) (Додаток 2). Результати дослідження ми занесли в таблицю 2.1. В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих чи інших рис) і самоствавлення. Протягом усього життя підліток пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання є значущою частиною його уявлень про себе. Однак знання про себе, звичайно, йому небайдужі: те, що виникає в ньому, виникає як об'єкт його почуттів, оцінок, стає предметом його більш-менш стійкого самоствавлення. Ключову роль у виникненні почуття самотності у підлітків відіграють типові вікові кризи ідентичності і самооцінки, які на перший погляд виникають в результаті реалізації двох суперечливих потреб – потреби в відчутті своєї

оригінальності і потреби належати до групи.

Згідно даних таблиці 2 .1. ми можемо зробити висновок:

Шкала «S» вимірює інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваного. 63.3 % досліджуваних неповнолітніх набрали високі бали по даній шкалі, що вказує на позитивне ставлення досліджуваних до своєї персони. 20.0% досліджуваних набрали низькі бали по даній шкалі. Це говорить про те, що такий опитуваний неповнолітній вважає себе антиподом людських симпатій. І якщо його почати критикувати це тільки посилить його бажання покращуватись у всіх сферах особистісного розвитку. 16.7% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі .

По шкалі «самоповага» 26% досліджуваних набрали високі бали, що вказує на наявність у них поваги до самих себе.47% досліджуваних набрали низькі бали. Ці досліджувані мають скептичне ставлення до себе і не дуже поважають самих себе. 27% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі.

По шкалі «аутосимпатія» 56.6% досліджуваних набрали високі бали. Це свідчить про те, що ці опитувані виражають симпатію до самого себе. Вони адекватно реагують на критику, цілеспрямовані, мають впевненість у своїх силах. 30% досліджуваних набрали низькі бали. Вони не відчують симпатії до своєї особистості, та концентруються на своїх недоліках і не зовсім можуть їх адекватно сприймати. 13.3% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі.

Згідно шкали «очікуване відношення від інших» 6.6% опитуваних неповнолітніх отримали високий бал, ці показники говорять, про те, ці неповнолітні очікують по відношенню до себе конкретну модель поведінки від оточуючих їх людей. 66.7% досліджуваних набрали низькі бали по даній

шкалі. Ці показники говорять про те, що неповнолітні не очікують від оточення якогось конкретного ставлення до себе. Вони притримуються думки, що людська природа може бути непередбачуваною. 26.7 % досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі.

Шкала «самоінтерес». 56.7% досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі. Такі показники говорять, що цим неповнолітнім цікаво вивчати себе, розвивати свої здібності та нахили. Через вивчення себе вони пізнають інших людей. 13.3% досліджуваних набрали низькі бали по даній шкалі. Це свідчить про те, що їхній інтерес до себе, та до того, що з ними відбувається, охолов. Зазначимо, що втрата інтересу до самого себе може носити ситуаційний характер. 30% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі, що характеризує ситуаційний інтерес людини до самої себе.

Шкала «самовпевненість». 40% досліджуваних набрали високі показники. Такі отримані дані характеризують неповнолітніх як людей, які впевнені в собі, незалежні, які вважають, що гідні того, щоб їх поважали. 43.3% набрали низькі бали по даній шкалі. Даний рівень характеризується незадоволеністю власними можливостями, відчуттям слабкості, наявністю сумнівів в здатності викликати повагу інших. та ще 16.7% досліджуваних цієї вибірки набрали середні бали по даній шкалі.

Шкала «ставлення інших». 73.3% досліджуваних набрали низькі бали. Даний показник вказує нам на те, що вони вважають, що їх особистість не може викликати повагу та зацікавленість у інших людей. Нажаль, вони не можуть уявити собі того, що можуть бути цікавими для когось іншого. 6.7% досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі. Це свідчить наявність позитивного ставлення до самого себе. Такі неповнолітні вважають, що вони є такою особистістю, характер і діяльність якої здатні викликати у інших людей

інтерес та розуміння. 20% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі.

Шкала «самоприйняття». 70% досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі, що говорить про те, що такі неповнолітні характеризуються гармонією зі своїми внутрішніми бажаннями і самосвідомістю. Вони мають доброзичливе і розуміюче ставлення до себе. 20% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі. І тільки 10 % досліджуваних набрали низькі бали по даній шкалі. Це свідчить про те, що ця вибірка постійно знаходиться в ситуації внутрішніх конфліктів. Самозречення з усіма своїми недоліками не дозволяє їм побачити і полюбити свої переваги.

Шкала «самокерування, самопослідовність». 26.7% досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі. Вони характеризуються послідовними вчинками. Перш ніж щось робити, вони вважають за краще довго думати, чи варто воно того. У повсякденному житті вони керуються логікою і намагаються контролювати вираження емоцій, тобто підтримувати емоційну стабільність. У стресових ситуаціях вони намагаються взяти себе в руки і логічно обміркувати подальші дії. Також отримали низькі бали по даній шкалі 43.3% опитуваних нами. Це свідчить про те, що цим неповнолітнім важко управляти самим собою та може бути важко контролювати свої емоції, їх пориви. Також дана вибірка характеризується непослідовністю дій, спонтанністю виборів, нездатністю послідовно планувати свої дії, об'єктивно оцінювати свої можливості. 30% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі, що свідчить про здатність послідовно діяти та «самокерувати» в залежності від ситуації.

Шкала «самозвинувачення». 63.3% досліджуваних набрали низькі бали по даній шкалі. Це говорить про те, що опитувані розуміюче ставляться до себе. Тобто такі неповнолітні сприймають конструктивну критику, і в

залежності від ситуації роблять належні висновки і дії. 20% досліджуваних набрали середні бали по даній шкалі, що виражається у здатності вчасно спинитись, коли неповнолітній сам починає себе звинувачувати у вчинках та діях. 16.7 % досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі. Ця вибірка характеризується агресивним ставленням до себе та ймовірною схильністю до деструктивної критики по відношенню до своїх вчинків. Вони схильні не пробачати собі свої недоліки.

Шкала « саморозуміння». 46.7% досліджуваних низькі бали по даній шкалі. Це виражається у відсутності розуміння свого «Я», а також нездатності пояснювати свої емоції та почуття, їх причини виникнення та нездатності пошуку відповідей для планування подальших дій, відсутність гармонії, наявність тривожності. 40% досліджуваних неповнолітніх набрали середні бали по даній шкалі. Ця категорія неповнолітніх іноді нездатна проаналізувати те, що відчуває, чим керується, і тому сама себе може вводити в стресовий стан, але якщо проаналізує свій внутрішній та зовнішній стан, то ситуація може покращитися. Тільки 13.3% досліджуваних набрали високі бали по даній шкалі. Ці неповнолітні характеризуються розумінням тонкощів своєї психіки та прагненням за всяку ціну зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки своїх вчинків. Вони мають зовнішню і внутрішню рівновагу.

Далі ми проаналізували реакцію респондентів на висловлювання, які стосуються чинників формування самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та відносинами з однолітками (згідно запитань анкети, яка була створена для виконання завдання даного дослідження (дод.3).



Рис. 3.4. виявлення чинників формування самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та стосунків з однолітками у респондентів протягом останніх 6 місяців.

За результатами анкетування найбільш часто опитувані підлітки відчували труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми - 40 %. Із загальної кількості підлітків тільки 23.3% старшокласників повідомили, про наявність таких стресових подій, як проблеми з батьками. Ці показники говорять про те, що підлітковий вік сповнений конфліктів. З одного боку, підліток має так зване почуття дорослості і всіляко проявляє себе як дорослий, впевнений у собі, і бажає самостійності. Але з іншого боку, підліток дуже вразливий і потребує підтримки, душевних розмов і, перш за все, розуміння, що його люблять батьки. З одного боку, молодь бунтує проти обмежень, а з іншого – їй потрібні певні рамки для відчуття стабільності цього

світу. Все це приводить до труднощів у спілкуванні з домашніми і проблем з батьками.

Респонденти заявляли про те, що протягом останніх 6 місяців переживали таку стресову подію, як хвороба члена сім'ї в 16.6% випадках. У 13.3% старших школярів, протягом останніх 6 місяців розлучились батьки. Також 6.6% випробуваних указали, що пережили таку стресову подію, як смерть члена сім'ї на протязі останнього пів року. У цих обставинах і умовах особливе значення набуває профілактика стресу і його небажаних наслідків. Неповнолітнім потрібно на противагу їм поставити фактори, що підсилюють здатність поборювати стреси.

Проживання з матір'ю та батьком підтвердило 83.3 % опитуваних. А наявність такої стресової події, як поява нового члена сім'ї підтвердив тільки 3.3 % неповнолітніх. Але 20 % випробуваних відповіли позитивно на питання про зміну фінансового стану батьків і 6.6% відповіли позитивно на питання мати/батько перестали/почали працювати протягом останніх 6 місяців. І тільки 6.6% відповіли позитивно про зловживання алкоголем або наркотиками членом родини. Ці показники говорять про те, що опитувані загалом мешкають в типовій нуклеарній сім'ї, тобто в сім'ї з невеликою кількістю дітей, з професійно залученими батьками, які підтримують переважно ділові відносини з родичами. Внаслідок зниження реальних доходів переважна більшість цих сімей не в змозі створити сприятливі умови життя для своїх дітей. Таким чином, часто батьки не мають можливості повною мірою реалізувати свій виховний потенціал.

Головною потребою даного вікового періоду – є потреба знайти своє місце в суспільстві, бути значущим і вона реалізується в співтоваристві однолітків. Але через недостатній рівень сформованості вольових і комунікативних якостей, виникають різні бар'єри спілкування. Тому логічно, що на питання, які стосуються стосунків з однолітками ми отримали ствердні відповіді: 23.3% опитуваних вказали на наявність таких стресових подій

протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка із близьким другом; розлучення із хлопцем/дівчиною протягом останніх 6 місяців -16.6% опитуваних; перехід до іншої школи -16.6% опитуваних неповнолітніх.

Інформативним показником є те, що на питання про залякування або переслідування ми отримали позитивні відповіді від 6.6 % респондентів та на питання про смерть близького друга ми отримали негативні відповіді в 96.6% випадків, тобто тільки 1 неповнолітній (3.3 %) ствердно відповів на це питання.

Для того, щоб переконатися у валідності даних методик і раціональності їх спільного використання, ми провели математичну перевірку їх ступеня кореляції за допомогою критерія r - Пірсона у програмному забезпеченні Excel. В кореляційній матриці представлені кореляції наступних змінних:

- суб'єктивна самотність (згідно методиці суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона) та об'єктивної самотності (по відповідям анкети з запитаннями, яка створена для виконання завдань даного дослідження);

- суб'єктивна самотність (по методиці суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона) та шкала самоповаги згідно тесту-опитувальнику самоставлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв);

- об'єктивна самотність(згідно питань сформованої нами анкети) та інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я» (згідно тесту-опитувальнику самоставлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв);

- суб'єктивна самотність та наявність таких стресових подій, як проблеми з батьками (згідно питань сформованої нами анкети);

- об'єктивна самотність та наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка із близьким другом(згідно питань сформованої нами анкети).

В процесі кореляційного аналізу змінних суб'єктивної самотності та об'єктивної самотності було виявлено високу силу коефіцієнта кореляції суб'єктивної самотності та об'єктивної самотності: r -Пірсона = 0,5992 при $p = 0.05$. Це свідчить, що існує пряма кореляція між суб'єктивною самотністю та об'єктивною самотністю, тобто коли підвищується рівень суб'єктивної самотності респондентів, то паралельно з нею підвищується показник об'єктивної самотності. Згідно отриманих даних наші респонденти не особливо відчують відокремлення від різних аспектів свого життя. Та хоча вони визнають свою об'єктивну ізольованість, їхня суб'єктивна свідомість самотності є менш вираженою, але ці показники мають тісний зв'язок.

Також при проведенні кореляційного аналізу між показниками суб'єктивної самотності (згідно питання сформованої нами анкети) та наявністю такої стресової ситуації, як проблеми з батьками було виявлено слабкий коефіцієнт кореляції (r -Пірсона = 0,1887 при $p \leq 0.05$). Тобто відчуття самотності у неповнолітніх може бути результатом недоліків у взаємодії та порозуміння з батьками. Основною причиною міжособистісних конфліктів між підлітком і його батьками є протиріччя між ставленням дорослого до підлітка як до дитини і уявленням підлітка про міру власної дорослості. Протест дитини проявляється у вигляді грубості, впертості, агресії та неслухняності.

В процесі кореляційного аналізу змінних: суб'єктивна самотність і шкала самоповаги, було виявлено слабку негативну кореляцію статистичної значимості r -Пірсона = -0,305 при $p \leq 0.05$. Тобто існує зворотня кореляція між суб'єктивною самотністю і рівнем самоповаги опитуваних неповнолітніх - коли підвищується рівень суб'єктивної самотності, то відповідно знижується рівень самоповаги. Це можна пояснити тим, що для нормального існування людині обов'язково потрібно прийняти і визнати себе. Якщо в якийсь момент вона втрачає або не може поважати себе з якої-небудь причини, то ймовірність

переживання самотності дуже висока.

Також ми виявили слабку негативну кореляцію високого рівня статистичної значимості між показниками: рівень об'єктивної самотності та інтегральним почуттям «за» або «проти» особистого «Я» досліджуваних (r -Пірсона = $-0,459$ при $p = 0.01$); між показниками шкали «ставлення інших» та відповідей на питання анкети «Чи відчували труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми» (r -Пірсона = $-0,2467$ при $p \leq 0.01$); між показниками об'єктивної самотності та наявності таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка із близьким другом (r -Пірсона = $-0,4717$ при $p = 0.01$).

2.3. Аналіз результатів дослідження

Дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності підлітків показало, що опитувані підлітки більш ніж інші показники мають низькій рівень самотності, і це має як позитивний, так і негативний потенціал. Але на цьому фоні великі показники відповіді «частково вірно» про об'єктивну самотність відображають об'єктивну наявність самотності і в такому випадку самотність визначається, як стан опитуваних неповнолітніх і вони розуміють, що дійсно знаходяться в певній ізоляції від свого внутрішньосімейного і позасімейного оточення. Отже, значна частина опитуваних нами неповнолітніх вважають себе об'єктивно самотніми, але суб'єктивну самотність вони при цьому практично не відчують.

Щодо застосування тесту-опитувальника самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв), можна відзначити хороші результати в рамках індивідуального опитування неповнолітніх, так як дана методика дозволяє виявити внутрішньоособистісні конфлікти особистості. Протиріччя у

сприйнятті себе, недостатня самооцінка викликають відчуття власної неповноцінності, ускладнюють взаємодію з оточуючим світом і спричиняють нестабільність внутрішнього стану, що може призводити до непристосованих, аномальних форм поведінки. Отже, згідно нашого опитування у багатьох неповнолітніх ми отримали високі показники інтегрального почуття особистого «Я», аутосімпатії та самоінтересу. Але згідно результатів у багатьох досліджуваних особистостей існують думки, що їх персону не може викликати повагу та зацікавленість з боку інших людей.

На питання анкети стосовно чинників формування самотності, пов'язаних з сімейним середовищем ми отримали від багатьох опитуваних ствердну відповідь на питання : «Чи відчували Ви труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми?». Цей показник говорить про те, що підлітковий період є нелегким у взаєминах дорослих з дитиною. Ми вважаємо, що підліток починаючи прагнути самостійності вже не поспішає слухати поради батьків. Але все ж таки, він все ще потребує батьківської підтримки тому, що ще не є сформованою особистістю, хоча всією поведінкою намагається показати протилежне.

Дослідження рівня виявлення чинників формування самотності, пов'язаних зі стосунками з однолітками показало, що самими популярними ствердними відповідями були відповіді на питання: «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка з другом» та «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як розлучення із хлопцем/дівчиною». Ці показники говорять про те, що через недостатній рівень сформованості вольових і комунікативних якостей у опитуваних виникають різні бар'єри спілкування. Підлітки ще погано відчують настрій та стан партнера по спілкуванню, що призводить до потрапляння у незручне становище, коли людина говорить щось недоречне. Тому їм дуже важко почати комунікацію і особливо з протилежною статтю.

Отже, невдалі спроби у такій значущій для підлітків діяльності, як спілкування, порушують самоповагу, і як наслідок – у них формується неприйняття себе через нездатність до спілкування. Така ситуація призводить до зменшення числа спроб встановлення контакту, тобто – до вимушеної самотності, яку вони переживають дуже болісно.

При порівнянні нашого дослідження та статтею А.І.Уханової «Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці» від 2019 року кількісний аналіз дозволив виділити наступні тенденції: як і в нашому дослідженні виявлено тісний взаємозв'язок між параметрами об'єктивної та суб'єктивної самотності; встановлено, що найбільш схильні до об'єктивної самотності підлітки, які відчують емоційні труднощі у спілкуванні; виявлено статистично значущий зв'язок між суб'єктивною самотністю і наявністю такої стресової ситуації, як проблеми з батьками, між об'єктивною самотністю і таким чинником, як наявність таких стресових подій, як серйозна сварка із близьким другом протягом останніх 6 місяців. Також на відміну від нашого дослідження, в своїй статті від 7.04.2022 року «Самотність та ізоляція у підлітків – посібник для батьків» Гленіс Джексон вказує, що опитування 2018 року, в якому взяли участь 55 000 осіб, показало, що четверо з 10 підлітків відчували себе самотніми «часто» або «дуже часто», хоча в нашому дослідженні найпоширенішими були відповіді «ствердження не вірне» про суб'єктивну самотність, та «ствердження частково вірне» про об'єктивну самотність.

Висновки до II розділу

Наше дослідження проводилось у три етапи. Перший етап складається з теоретичного аналізу наукової літератури та наступного: мети,

завдання, теми дослідження. На другому етапі ми визначили досліджуваних, до яких входять школярі віком від 16 до 17 років; провели збір та обробку емпіричних даних. На другому етапі для розв'язання заданих даних ми використовували кілька методів: методи теоретичного аналізу та узагальнення наукової літератури в дослідницьких проблемах; Методи наукового спостереження; Психолого-діагностичні методи обстеження, математично-статистичні методи:

1)«Методика суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона». Методика спрямована на дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності.

2)Тест-опитувальник самоствавлення (автори В.В.Столін, С.Р.Пантілеєв). На цьому етапі досліджений комплекс факторів (самоповага, аутосимпатія, самоінтерес та ін.) емоційно-ціннісне ставлення до себе неповнолітніх;

3)анкета с запитаннями створена для виконання завдань даного дослідження. Анкета спрямована на вивчення дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності та об'єктивної самотності та ролі чинників самотності, пов'язаних з сімейним середовищем та відносинами з однолітками протягом останніх 6 місяців ;

Третій етап включав в себе інтерпретацію результатів, формулювання загальних висновків.

На протязі проведення емпіричного дослідження ми виявили, що більшість опитуваних респондентів мають низькій рівень суб'єктивної самотності, але середній рівень об'єктивної самотності. Більшість опитуваних підлітків мають високі показники інтегрального почуття особистого «Я», аутосимпатії та самоінтересу , але вони не цінують себе і вважають, що не можуть зацікавити когось іншого. Наші респонденти підлітки продемонстрували наявність таких стресових подій протягом останніх шість місяців, як проблеми з батьками, серйозні сварки із близькими друзями та зазначили, що часто відчували труднощі з емоціями, які перешкоджають

спілкуванню з домашніми.

Для перевірки валідності методів і раціональності їх загального використання нами була проведена математична перевірка ступенів кореляції за допомогою критерію r - Пірсона у програмному забезпеченні Excel. Виходячи з отриманих даних, можна сказати, що між відчуттям суб'єктивної самотності та об'єктивною самотністю існує міцний зв'язок. А почуття суб'єктивної самотності підлітків залежить від наявності у них проблем з батьками.

В процесі кореляційного аналізу ми виявили зворотній зв'язок між суб'єктивною самотністю і рівнем самоповаги опитуваних неповнолітніх, тобто коли підвищується рівень суб'єктивної самотності, то відповідно знижується рівень самоповаги. Це можна пояснити тим, що для нормального існування людині обов'язково потрібно пізнати і прийняти себе. Якщо в якийсь момент він втрачає або не може поважати себе з якої-небудь причини, він, швидше за все, відчує самотність. Переживання самотності у підлітків мають свої відмінності, оскільки підліток зіштовхується з дорослими проблемами, але ще не має достатньої міри зрілості, щоб ефективно вирішувати ці питання, це призводить до зниження рівня самоповаги.

Також кореляційний параметричний аналіз даних (критерій r Пірсона) виявив слабку негативну кореляцію високого рівня статистичної значимості між показниками: об'єктивна самотність та інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я». Така зворотна залежність пояснюється тим, що чим вище рівень самосприйняття підлітка, тим нижче його рівень об'єктивної самотності. В процесі дорослішання підліток пізнає себе і накопичує знання про себе, ці знання стають значущою частиною його уявлень про себе. Знання про себе, звичайно, йому небайдужі: те, що виникає в них, виникає як об'єкт його почуттів, оцінок, стає предметом його самоствавлення і визначає рівень об'єктивної самотності.

Такі самі результати можна спостерігати між показниками: шкала «ставлення інших» та відповідей на питання анкети «Чи відчували труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми». Чим частіше наші опитувані неповнолітні відчували труднощі з емоціями, які перешкоджають спілкуванню з домашніми, тим меншим у них є очікуване відношення від інших.

Між показниками об'єктивної самотності та наявності таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка із близьким другом ми також отримали слабку негативну кореляцію високого рівня статистичної значимості. Ці показники говорять про те, що чим вищий рівень об'єктивної самотності у неповнолітнього, тим меншою є вірогідність, що в нього станеться така стресова ситуація, як серйозна сварка із близьким другом. Такі показники ми можемо обґрунтувати тим, що підліткам притаманна конформність, їм може бути важко сказати «ні» групі, мати власну думку, тому що таким чином вони втрачають почуття безпеки, яке дає їм приналежність до групи. У підлітка дуже сильне бажання користуватися повагою серед однолітків, а також жити життям референтної групи, спілкуватися з ними і вирішувати справи групи. Тому, коли виникають проблеми у відносинах з однолітками, руйнується дружба це може призводити до важких переживань, яких підлітки стараються уникати.

В наслідок цього можливо зробити висновок, що роботу по зниженню рівня самотності підлітків необхідно проводити з урахуванням цих особливостей.

ВИСНОВКИ

Самотність є складним явищем, яке включає в себе різноманітні соціальні та психологічні аспекти. Цей феномен можна представити у вигляді моделі, що враховує різні причини, форми та способи його сприйняття.

У науковому обговоренні поняття самотності акцентується на тому, що швидкий розвиток високих технологій, зростаючі темпи соціальної мобільності та постмодернізація сучасного суспільства пов'язані із відчуттям ізоляції людини від соціуму та відношень між людьми. У контексті сучасного українського суспільства до цих процесів долучаються складні наслідки соціальних трансформацій, що робить проблему самотності надзвичайно актуальною. Хоча вчені активно досліджують проблему самотності, але все ще не існує загальноприйнятих та єдності поглядів на її сутність. Останнім часом все більшу роль відіграють не соціальні, а індивідуальні та особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічному здоров'ю особистості і суспільства в цілому. Самотність несе в собі як руйнівну силу, так і необхідну умову особистості, етап розвитку, самопізнання і самовизначення. Існують такі підходи визначення самотності: екзистенційний, психоаналітичний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний, міждисциплінарний, феноменологічний. В психоаналітичному та феноменологічному підході причиною самотності прийнято вважати саму людину, хоча представники соціальної психології говорять, що за виникнення стану самотності відповідальне суспільство.

Варто відзначити, що однією з менше вивчених проблем залишається вплив вікових особливостей на спосіб переживання самотності та його взаємозв'язок з гендерними аспектами. Серед усіх вікових груп найбільш гостро відчувають самотність підлітки, оскільки їхні переживання часто пов'язані з негативними наслідками. У той же час, підліткова самотність може стати джерелом для самовдосконалення та особистісного зростання. У

науковій літературі підлітковою самотністю вважають стан, що відображає відстороненість людини, суб'єктивну неможливість або небажання відчувати адекватну реакцію, прийняття і визнання себе іншими людьми. На думку багатьох психологів, феномен самотності - це специфічне вікове новоутворення, яке вперше з'являється в підлітковому віці в результаті розвитку когнітивно-емоційної сфери особистості і переходу її на новий рівень самосвідомості.

Поняття об'єктивної самотності і суб'єктивної самотності є досить тісно взаємопов'язаними. Але є різниця між об'єктивною фактичною самотністю (йдеться про ізоляцію та відсутність контакту) та суб'єктивною самотністю - переживанням самотності (воно може бути навіть за наявності контактів). Проте, людина може сприймати самотність по-різному, залежно від власних цінностей, віку, життєвого досвіду. Наше дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності підлітків показало, що опитувані підлітки більш ніж інші показники мають низькій рівень самотності. Але на цьому фоні великі показники відповіді «частково вірно» про об'єктивну самотність відображають наявність об'єктивної самотності і в такому випадку самотність визначається, як стан опитуваних неповнолітніх, знаходячись в якому вони розуміють, що знаходяться в певній ізоляції від своєї сім'ї та друзів. Іншими словами, значна частина опитуваних нами неповнолітніх вважають себе об'єктивно самотніми, але суб'єктивну самотність вони при цьому не відчують. На основі отриманих даних, які ми отримали при проведенні нашого дослідження, ми можемо сказати, що між відчуттям суб'єктивної самотності та об'єктивною самотністю існує міцний зв'язок.

Дуже велику роль у підлітків мають типові вікові кризи ідентичності та самооцінки, які виникають внаслідок реалізації двох, здавалося б, суперечливих потреб – потреби в усвідомленні своєї відмінності, несхожості на інших та потреби належати до групи чи спільноти. Згідно нашого

опитування у багатьох неповнолітніх ми отримали високі показники інтегрального почуття особистого «Я», аутосімпатії та самоінтересу. Цікавим фактором є те, що практично всі опитуванні неповнолітні не можуть зпрогнозувати яким може бути у їх оточення ставлення до них. Також згідно результатів у багатьох досліджуваних особистостей існують думки, що їх персону не може викликати повагу та зацікавленість з боку інших людей. Згідно проведенного кореляційного параметричного аналізу даних (критерій r Пірсона) ми виявили слабку негативну кореляцію високого рівня статистичної значимості між показниками: відчуття суб'єктивної самотності і рівень самоповаги; об'єктивна самотність та інтегральне почуття «за» або «проти» особистого «Я». Це можна пояснити тим, що якщо людина втрачає або ж з якихось причин не може відчувати до себе повагу, то ймовірність переживання самотності дуже висока.

Одним із головних чинників, що визначають формування самотності в підлітковому віці є внутрішньо сімейна обстановка. Сім'я грає роль захисного фактора у формуванні особистості підлітка і обов'язковою умовою є спілкування з батьками. Підтримка сім'ї озброює підлітків здатністю справлятися зі стресовими ситуаціями і захищає їх від негативного впливу ряду негативних факторів. При проведенні кореляційного параметричного аналізу даних (критерій r Пірсона) ми отримали результати, що почуття суб'єктивної самотності підлітків залежить від наявності у них проблем з батьками. Це говорить про те, що особливий вплив на особистість дитини надає стиль його взаємин з батьками.

Дослідження рівня виявлення чинників формування самотності, пов'язаних зі стосунками з однолітками показало, що самими популярними ствердними відповідями були відповіді на питання: «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка з другом» та «Наявність таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як розлучення

із хлопцем/дівчиною». Ці показники говорять про те, що через недостатній рівень сформованості вольових і комунікативних якостей у опитуваних виникають різні бар'єри спілкування. При проведенні кореляційного аналізу між показниками об'єктивної самотності та наявності таких стресових подій протягом останніх 6 місяців, як серйозна сварка із близьким другом ми отримали слабку негативну кореляцію. Це свідчить про те, що чим вищий рівень об'єктивної самотності у неповнолітнього, тим меншою є вірогідність, що в нього станеться така стресова ситуація, як серйозна сварка із близьким другом. Підліткам може бути дуже важко відмовити вимогам їх референтної групи, виказати свою власну думку, тому що таким чином може бути втрачене почуття безпеки, яке дає їм приналежність до групи.

Отримані результати нашого дослідження можуть бути використані для складання профілактичної програми зниження появи об'єктивної та суб'єктивної самотності в підлітковому віці, а також виявлення чинників, які сприяють їх виникненню.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Айвазян Л. Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. Питання психології. Вісник Національного університету оборони України 5 (36) / 2013.– 338 с.
2. Андрєєнкова В.Л., Берзіня О.О., Бовсуновська Т.А., Дорошенко І.А., Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення / Методичні рекомендації. – К.: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. – 76 с.
3. Башманівська Я.В. Самотність людини в умовах глобалізації: Автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. Житомир. 2015 .с.17
4. Білоус О. В. Б61 Вікова психологія: Навчальний посібник. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. – 108 с.
5. Булах І. Психологічні основи особистісного зростання підлітків: дис доктора псих.наук – Київ, 2004. – 581 с.
6. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психологія самотності / Київ:Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
7. Гасанова П.Г., Сапельникова Т., Серндюк Т. Дослідження взаємозв'язку індивідуально-психологічних якостей особистості та стану самотності. Збірник наукових праць «Логос», 2021.94-96 с.
8. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі// Збірник тез за матеріалами круглого столу он-лайн: Усамітнення та самотність в житті особистості: 24 квітня 2020 – К., 2020. – 100 с.
9. Дідик Н.М., Логвіна О.А., Руденок А.І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. Науковий журнал Габітус, 2022 (№110) с.86

10. Дмитренко О. Ю. Індивідуально психологічні особливості переживання самотності серед молоді. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 2012, вип. 18, т. 20, № 9/1.
11. Довбій Т.Ю., Проблема самотності в західній психологічній науці: Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9
12. Дячок О.В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками в умовах освітньої соціалізації. Дисертація на здобуття наукового ступеня канд. псих. наук.: Київ. 2021. 269с.
13. Журавльова Л.П. Психологія емпатії. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. – 328с.
14. Журавльова Т.П. Самотність у етимологічному, психологічному та історичному аспектах. Національний лінгвістичний університет. Київ.15.12.2021. 112с.
15. Журба К., Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова Педагогічна думка. 2022-11-09 №2 (110)
16. Заверуха О. Я. Психологічні причини адиктивної поведінки підлітків батьків трудових мігрантів. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєверодонецьк : СНУ ім. В. Даля, 2018. № 1 (45). С. 127–134.
17. Ковальчук З. Самотність як детермінанта девіантної поведінки підлітка. Психологія особистості. ІваноФранківськ : ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2021. Т. 11. № 1. С. 59–66.
18. Кожина Г.М., Самардакова Г.О., Коростій В.І., Сінайко В.М., Гайчук Л.М., Костоусов А.А., Кришталь О.О. Словник-довідник психіатричних термінів. Навчальний посібник для студентів медичних вищих навчальних закладів IV рівня акредитації. 30.11.2021.161 с.
19. Коломієць Л.І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. №3(7)2017

20. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. Наука і освіта. 2010. №9. С. 78-82
21. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : "педагогічна та вікова психологія" /Київ, 2010. 21
22. Леонова І.О. Психологічні чинники соціальної, сімейної та романтичної самотності жінок : Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 100–109
23. Львовичкіна О. В. Переживання самотності у підлітковому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / За ред. Л. Ф. Бурлачука. Київ, 2015. № 1 (3). С. 78–81
24. Львовичкіна О. В. Психологічні особливості переживання самотності підлітками: дис. канд. псих. наук .Матеріали XVIII Міжнародної конференції молодих науковців. Проблеми особистості у сучасній науці: результати та перспективи дослідження: / За ред. І. В. Данилюка, С. Ю. Пащенко. К.: Логос, 2016. С. 111 – 113
25. Львовичкіна О. В. Самотність підлітка, як психологічна проблема.Актуальні проблеми психології. Т.7, вип.37
26. Мельник М. О.: Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності , м. Київ// Збірник тез за матеріалами круглого столу он-лайн: Усамітнення та самотність в житті особистості: 24 квітня 2020 – К., 2020. – 100
27. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 66-68
28. Мовчан М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс / М.Мовчан // Філософські обрії. № 20. 2008. С. 124 – 137
29. Монографія: Засади когнітивної психології спілкування: / В.П. Казміренко, В.М. Духневич, О.Ю.Осадько. Національна академія

- педагогічних наук України. Інститут соціальної та політичної психології – Кіровоград: Імекс -ЛТД, 2013. 390 с.
30. Монографія: Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: / Л.З. Сердюк, І.В. Данилюк, В.В. Турбан, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. – 192 с.
 31. Муханова І, Романова В. Емоційний інтелект особистості, як детермінанта можливості позитивного переживання самотності/ Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 47. – 336 с.
 32. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен / О. В. Помазова // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка” / О. В. Помазова. – Донецьк, 2013. – С. 206–214.
 33. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 14. Частина IV – Х.: НУЦЗУ, 2013. – 269 с.
 34. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 108 с.
 35. Руденок А.І. Самооцінка, як чинник прояву самотності в підлітковому віці/ м. Київ// Збірник тез за матеріалами круглого столу он-лайн: Усамітнення та самотність в житті особистості: 24 квітня 2020 – К., 2020. с.100
 36. Самотність – не вирок: 7 способів її побороти//Українська правда //Життя, 3 листопада 2018
 37. Скороходько К.В. Вплив суб’єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці. Вісник психології і соціальної педагогіки. 20.09.2012.128 с

38. Справжня епідемія. Майже кожна четверта людина у світі відчувається самотньою - опитування. 30.10.2023/Центр громадського здоров'я МОЗ України.
39. Стасенко Л.В. Проблема самотності в філософії. Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ. Вінниця, 2017. -46 с.
40. Столяренко О. Б. С 81 Психологія особистості. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
41. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н.М. Монографія: Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
42. Тополь О. В. Явище самотності у літньому віці / О. В. Тополь // Гуманітарний вісник ЗДІА / О. В. Тополь. – Київ, 2007. – С. 119–127
43. Угрин О. Г. Адаптація методик дослідження батьківської сім'ї. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор М. М. Цимбалюк. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 2. 344 с.
44. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 100 с.
45. Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків : Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2020. № 11. С. 82–87.
46. Уханова А.І Поняття об'єктивної та суб'єктивної самотності та чинники, що визначають її формування в підлітковому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2019 р., № 6, Т. 2. 123 с.

47. Уханова А.І. Роль батьківської участі в формуванні психологічного благополуччя старших школярів // Медична психологія. – 2017. - Том 12. – С.31-34.
48. Філософський енциклопедичний словник Н. Хамітов – Київ: Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України: Абрис,2002. -742 с.
49. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори – 2016», 2016. 126 с
50. Чайковська О.М. Психологія підліткової конфліктності: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори – 2016», 2016. 126 с.
51. Dahlberg K. The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 2007. № 2. P. 195 – 207
52. Eddi P. D. Loneliness: A discrepancy with the phenomenologica self. Doctoral Dissertation Adelphi College, 1961.
53. Edward Hoffman. How the Loneliness Epidemic Evaded Psychologists. Embracing autonomy was a big mistake. Posted December 28, 2023. The magazine «Psychology Today».
54. Erikson E. N. Identity: Youth and crisis. New York: Norton, 1968.
55. Loneliness and isolation in teenagers – a parent's guide. Posted April 7, 2022 By Glenys Jackson Clinical Lead for Mental Health at Bupa UK. The magazine Bupa
56. Molcho M, Nic Gabhainn S, Kelleher C. Interpersonal relationships as predictors of positive health among Irish youth: the more the merrier. *Irish Medical Journal*, 2007, 100:8:(Suppl.):33–36.
57. Moreno C et al., HBSC Peer Culture Focus Group. Cross-national associations between parent and peer communication and psychological complaints. *International Journal of Public Health*, 2009, 54(Suppl. 2):235–242
58. Waylen A, Stallard N, Stewart-Brown S. Parenting and health in mid-childhood: a longitudinal study. *European Journal of Public Health*, 2008, 18(3):300–305.

