

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКАМИ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки


Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності


Шифр 21082

номер ІНП

Виконала: студентка IV курсу, гр. ППЗ-21-1  Дар'я НАПРАСНІКОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент  Людмила МІХЕСВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 червня 2025 р.


Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки


Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Дар'ї НАПРАСНІКОВОЇ

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні чинники переживання самотності старшокласниками».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Людмила МІХЕСВА, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона); шкала соціальної та емоційної самотності (SELSA); опитувальник рівня самооцінки (Г. Казанцева); тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти вивчення переживання самотності старшокласниками, проблема самотності в психологічній науці, види самотності та особливості її переживання старшокласниками, психологічні чинники переживання самотності старшокласниками, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками, методологічне обґрунтування емпіричного дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів, практичні рекомендації щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

3

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
5 рисунків, 5 таблиць.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи


Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10.2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12.2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02.2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03.2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04.2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05.2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05.2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	___ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	___ червня 2025 р.	виконано

Здобувач 

Керівник роботи 

Дар'я НАПРАСНІКОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Людмила МІХЕЄВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні чинники переживання самотності старшокласниками»

Здобувач Дар'я НАПРАСНІКОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 58 сторінок, 5 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 49 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: самотність, усамітнення, ізоляція, психологічні чинники переживання самотності, старшокласники.

Об'єкт дослідження: самотність старшокласників.

Предмет дослідження: психологічні чинники переживання самотності старшокласниками.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації для вчителів, батьків, психологів щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників.

Одержані результати можуть бути застосовані в професійній діяльності педагогів, шкільних психологів для роботи зі старшокласниками, вчителями, батьками.

Дипломник



Підпис

Дар'я НАПРАСНІКОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	10
1.1 Проблема самотності в психологічній науці	10
1.2 Види самотності та особливості її переживання старшокласниками	20
1.3 Психологічні чинники переживання самотності старшокласниками	28
Висновки до розділу	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ	37
2.1 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	37
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	41
2.3 Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників	49
Висновки до розділу	55
ВИСНОВКИ	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	59
ДОДАТКИ	64
ДОДАТОК А МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛА, М. ФЕРГЮССОНА)	64
ДОДАТОК Б ШКАЛА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ	66
ДОДАТОК В МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СВОЄЇ САМООЦІНКИ» (Г. КАЗАНЦЕВА)	68
ДОДАТОК Г ТЕСТ «ОЦІНКА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ» (Л. МІХЕЛЬСОНА, АДАПТАЦІЯ Ю. ГІЛЬБУХА)	70

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Актуальність дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками зумовлена зростаючою поширеністю цього явища серед молоді та його значним впливом на емоційний стан, особистісний розвиток і соціальну адаптацію.

Юнацький вік є ключовим періодом формування особистості, коли розвивається самосвідомість, встановлюються важливі соціальні зв'язки, відбувається пошук власної ідентичності та визначення майбутніх життєвих орієнтирів. Самотність у цей період може призводити до емоційних розладів, зниження самооцінки, виникнення соціальної тривожності та труднощів у комунікації з однолітками й дорослими. Особливої гостроти ця проблема набуває в умовах сучасного суспільства, де швидкий темп життя, цифровізація комунікації та соціальні стереотипи можуть сприяти поглибленню ізоляції підлітків. Вплив соціальних мереж і віртуальної взаємодії, попри їхні переваги, нерідко створює ілюзію зв'язку, не компенсуючи реальної емоційної підтримки, що може посилювати відчуття самотності.

Дослідження цього явища важливе не лише з наукової точки зору, а й у практичному контексті. Розуміння психологічних механізмів самотності дозволяє визначити ключові фактори ризику, такі як когнітивні викривлення, низька самооцінка, недостатній розвиток комунікативних навичок, емоційна нестабільність та проблеми соціальної адаптації. Важливим аспектом є також аналіз сімейного виховання, стилю взаємодії з батьками та особливостей шкільного середовища, оскільки саме ці фактори можуть як сприяти розвитку емоційного благополуччя, так і провокувати почуття відчуженості.

Отримані результати дослідження можуть стати основою для розробки профілактичних заходів та корекційних програм, спрямованих на формування у старшокласників навичок конструктивної соціальної взаємодії, емоційної регуляції та розвитку впевненості в собі. Це особливо важливо для психологів,

педагогів та батьків, які відіграють ключову роль у створенні підтримувального середовища, що сприятиме інтеграції молоді юнацького віку у соціум.

Проблема дослідження феномену самотності знайшла відображення у працях таких зарубіжних вчених, як: А. Бек, Т. Бренан, Дж. Боулбі, Т. Джонсон, Р. Вайс, Г. Зілбург, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, Х. Салліван, Е. Фромм, К. Хорнай, Дж. Хатчер, Л. Хокінс, Л. Хоуклі, І. Ялом та ін. У вітчизняній науці, дана проблема розглядалася у працях таких дослідників, як: Н. Барінової, В. Бедана, Є. Григоруку, О. Дмитренко, О. Долгінової, Ю. Железнякової, Л. Коломієць, Д. Лопати, О. Пагави, Є. Прохоренкова, В. Сіляєва, Н. Хамітова, Г. Шагівалєєва, Ю. Швалба та ін.

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених самотності в юнацькому віці, недостатньо дослідженими є індивідуальні психологічні механізми, що визначають сприйняття самотності старшокласниками. Зокрема, залишається відкритим питання про те, які особистісні риси та когнітивні особливості підлітків сприяють більшому або меншому рівню вразливості до самотності.

Таким чином, вивчення психологічних чинників переживання самотності серед старшокласників є надзвичайно актуальним і має важливе значення для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та гармонійного розвитку.

Об'єктом дослідження є самотність старшокласників.

Предмет дослідження: психологічні чинники переживання самотності старшокласниками.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретичні підходи до визначення сутності самотності та охарактеризувати різновиди цього стану.
2. Визначити й обґрунтувати психологічні чинники переживання самотності старшокласниками.

3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками.

4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників.

Гіпотеза дослідження: розроблені практичні рекомендації для вчителів, батьків, психологів сприятимуть подоланню негативних наслідків почуття самотності, профілактиці й оптимізації психологічного благополуччя та гармонійного розвитку молоді юнацького віку.

Методи дослідження: в процесі здійснення дослідження для вирішення поставлених завдань використано такі методи:

– *теоретичні методи:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження;

– *емпіричні методи:* 1) методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона); 2) шкала соціальної та емоційної самотності (SELSA); 3) опитувальник рівня самооцінки (Г. Казанцева); 4) тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха);

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій для вчителів, батьків, психологів щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників. Результати теоретичного та емпіричного дослідження можуть бути застосовані в професійній діяльності педагогів, шкільних психологів для роботи зі старшокласниками, вчителями, батьками.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 26 Хмельницької міської ради» міста Хмельницького. До експерименту було залучено 54 учні 10-11 класів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: кафедральних наукових семінарах «Актуальні теми наукових пошуків здобувачів вищої освіти бакалаврського

рівня – 2025» (м. Хмельницький, 28-29 квітня 2025 р.), тема доповіді: «Самотність як феномен людського буття: психологічний аспект»; «Результати сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня – 2025» (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 р.), тема доповіді «Результати дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками»; VI Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (10-11 квітня 2025 року), тема доповіді: «Соціальна ізоляція старшокласників: психологічні ризики та профілактичні стратегії».

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (49 найменувань) та 4 додатків. Загальний обсяг дипломної роботи – 78 сторінок машинописного тексту (основна частина – 58 сторінок). Робота містить 5 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

1.1 Проблема самотності в психологічній науці

Проблема самотності вже давно привертає увагу психологів. У сучасній зарубіжній науковій літературі вона активно досліджується приблизно з 50-х років ХХ століття, зокрема такими науковцями, як Р. С. Вейс, К. Е. Мустакас, Л. Е. Пепло, Д. Рассел, Д. Рісмен, Ф. Слейтер, У. А. Слейтер та іншими. У вітчизняній науці через ідеологічні обмеження ця тема довгий час залишалася малодослідженою. Лише в останні десятиліття інтерес до вивчення самотності значно зріс, що свідчить про її поступове перетворення на актуальну соціально-психологічну проблему.

Аналізуючи наукові праці та дослідження, присвячені проблемі самотності, можна дійти висновку, що в науці немає єдиного підходу до її визначення, причин виникнення та впливу на особистість. Вчені Д. Перлман і Л. Пепло систематизували існуючі наукові погляди на це явище та виділили дев'ять основних підходів до його трактування: психоаналітичний, феноменологічний, екзистенційний, соціологічний, інтеракціоністський, когнітивний, інтимний, системний і міждисциплінарний.

Психоаналітичний підхід (З. Фрейд, Е. Еріксон) розглядає самотність як наслідок внутрішніх конфліктів, переживань дитячого віку та особливостей розвитку особистості. Він акцентує увагу на підсвідомих механізмах, які формують ставлення людини до самотності, міжособистісних стосунків і самого себе.

Так, З. Фрейд вважав, що основа особистості формується в дитячому віці через взаємодію з батьками та задоволення базових потреб. Він розглядав самотність через призму психоаналізу, підкреслюючи її зв'язок із підсвідомими бажаннями та конфліктами.

Можна визначити такі аспекти психоаналітичного розуміння самотності за З. Фрейдом:

1. Роль дитячих переживань та прив'язаності. З. Фрейд вважав, що ранні взаємодії дитини з батьками визначають її здатність до встановлення близьких стосунків у дорослому віці. Дефіцит любові, тепла та турботи може спричинити страх перед самотністю або, навпаки, схильність до усамітнення.

2. Несвідомі механізми самотності:

– захисні механізми (витіснення, раціоналізація, проєкція) можуть впливати на сприйняття людиною самотності. Наприклад, особа, яка не може створити близькі стосунки через страх відторгнення, може раціоналізувати свою самотність як «вільний вибір»;

– незадоволена потреба в любові з боку батьків може сприяти відчуттю самотності в майбутньому.

3. Лібідіо та соціальні зв'язки. Науковець розглядав соціальну активність людини як похідну від її сексуального потягу (лібідіо). Нереалізовані сексуальні або емоційні бажання можуть спричиняти почуття ізоляції.

4. Самотність як симптом неврозів. З. Фрейд зазначав, що почуття самотності може бути наслідком внутрішніх конфліктів, неврозів або депресивних розладів. Людина може відчувати себе самотньою через глибокі підсвідомі переживання, які не усвідомлює [16].

Е. Еріксон розширив психоаналітичний підхід З. Фрейда, запропонувавши концепцію психосоціального розвитку особистості. Він вважав, що людина проходить через вісім вікових криз. Самотність відіграє важливу роль у кожній з цих криз, оскільки вона може бути як наслідком невирішених конфліктів, так і поштовхом до особистісного зростання.

Основні вікові кризи, пов'язані із самотністю, за Е. Еріксоном: 1) 0-1,5 року – довіра чи недовіра: якщо дитина не отримує достатньої турботи та уваги, вона починає відчувати страх покинутості та формує недовіру до світу, що у дорослому віці може проявитися як соціальна ізоляція й емоційна замкненість; 2) 1,5-3 роки – автономія чи сумнів і сором: якщо батьки надмірно контролюють

дитину або соромлять її, це може призвести до страху перед самотійністю, що в майбутньому виражається у соціальній невпевненості та труднощах у спілкуванні; 3) 3-6 років – ініціативність чи почуття провини: якщо ініціативність пригнічується (наприклад, через критику або покарання), формується почуття провини, що у дорослому житті може проявитися у страху висловлювати свої думки, а це веде до соціальної ізоляції; 4) 6-12 років – працьовитість чи неповноцінність: якщо в цей період дитина зазнає невдач або стикається з критикою, формується відчуття неповноцінності, що може призвести до соціального відчуження та самотності у підлітковому віці; 5) 12-18 років – ідентичність чи рольова плутанина: якщо людина не знаходить власного місця у світі, виникає відчуття ізоляції, що може спричинити соціальну самотність, невпевненість у собі та труднощі у побудові відносин; 6) 18-40 років – близькість чи ізоляція: якщо людина не може встановити міцні стосунки, вона може відчувати емоційну ізоляцію, страх бути відкинutoю та труднощі у довірі до інших; 7) 40-65 років – продуктивність чи стагнація: якщо людина відчуває, що її життя не має значення, вона може зіткнутися з екзистенційною самотністю, втратою сенсу життя та емоційним відчуженням; 8) 65+ років – цілісність Я чи відчай: якщо вона незадоволена своїм минулим, може відчувати відчай, глибоку самотність і страх смерті. Натомість прийняття прожитого життя дає внутрішній спокій та гармонію [12].

Проаналізувавши вищевикладене, можна виділити психосоціальні фактори самотності за Е. Еріксоном:

- якщо в дитинстві людина не отримала стабільної прив'язаності, у дорослому віці вона може мати труднощі у встановленні глибоких зв'язків;
- невпевненість у власних силах, яка формується ще в дитинстві, може посилювати соціальну ізоляцію;
- успішне проходження криз сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до здорових соціальних відносин.

Спільні та відмінні риси підходів З. Фрейда та Е. Еріксона відображено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Спільні та відмінні риси підходів З. Фрейда та Е. Еріксона

Підхід	З. Фрейд	Е. Еріксон
Основний акцент	Несвідомі конфлікти, витіснені переживання дитинства	Психосоціальний розвиток упродовж життя
Причини самотності	Дефіцит любові в дитинстві, захисні механізми, неврози	Невирішені психосоціальні кризи, невпевненість у собі
Рішення проблеми	Робота з підсвідомими механізмами через психоаналіз	Соціальні взаємодії, розвиток особистості відповідно до вікових етапів
Вплив на сучасну психологію	Заклав основи глибинного аналізу причин самотності	Сприяв розумінню самотності як вікової проблеми

Гуманістична психологія розглядає самотність як наслідок недостатньої самореалізації та втрати автентичності особистості. Представники цього напрямку, К. Роджерс та А. Маслоу, вважали, що людина прагне до розвитку, самовираження та гармонійних соціальних відносин, а самотність виникає, коли цей процес блокується.

А. Маслоу є автором теорії ієрархії потреб, яка пояснює, чому людина відчуває самотність. Науковець зазначав, що: якщо людина зосереджена лише на виживанні, вона може відчувати соціальну ізоляцію; відсутність стабільності (війна, хвороби, страх перед майбутнім) може змусити людину замикатися в собі; якщо людина не має міцних соціальних зв'язків, вона починає відчувати самотність; низька самооцінка і брак соціального схвалення можуть викликати ізоляцію; якщо людина не розвиває свої здібності та внутрішній потенціал, вона може почуватися самотньою, навіть маючи соціальні зв'язки.

А. Маслоу виділив два типи самотності:

– дефіцитарна самотність – викликана незадоволеністю базових потреб (відсутність друзів, любові, фінансової стабільності);

– екзистенційна самотність – виникає навіть у соціально реалізованих людей, коли вони відчують брак глибшого сенсу життя.

А. Маслоу підкреслював, що самоактуалізовані особистості (люди, які досягли гармонії із собою) можуть почуватися комфортно навіть, будучи на самоті. Проте люди, які не реалізують свій потенціал, часто відчують незадоволеність і внутрішню порожнечу, що посилює відчуття самотності [30].

К. Роджерс вважав, що головною причиною самотності є віддаленість людини від власного «Я» через вплив суспільних очікувань. Психолог вважав, що кожна людина має «справжнє Я», яке прагне до розвитку та гармонії. Проте через суспільний тиск люди змушені діяти відповідно до чужих очікувань, що призводить до конфлікту між «справжнім Я» і «соціальним Я». Якщо людина не дозволяє собі бути автентичною, вона відчувається ізольованою, навіть перебуваючи серед людей [37].

Причинами самотності, на думку К. Роджерса, є:

1. Несприйняття власних емоцій – якщо людина пригнічує свої почуття, вона відчужується від себе та інших.

2. Фальшиві соціальні ролі – намагання відповідати чужим очікуванням руйнує справжні зв'язки з людьми.

3. Брак безумовного прийняття – якщо людину оцінюють лише за досягненнями, а не приймають такою, якою вона є, вона відчувається самотньою.

4. Труднощі у спілкуванні – людина, яка не довіряє собі, часто не може встановити глибокі стосунки.

К. Роджерс виділяв тип людей, які змогли подолати самотність – «повністю функціонуючі особистості». Вони: відкриті до нових переживань; не бояться виражати свої емоції; будують щирі відносини; довіряють собі та іншим. Такі люди рідше відчувають самотність, бо мають глибокі та справжні зв'язки із собою й оточенням.

Спільні та відмінні риси підходів А. Маслоу та К. Роджерса відображено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 – Спільні та відмінні риси підходів А. Маслоу та К. Роджерса

Підхід	А. Маслоу	К. Роджерс
Основна причина самотності	Блокування процесу самореалізації	Втрата автентичності та соціальні маски
Чому людина відчувається самотньою?	Нереалізований потенціал, брак глибоких зв'язків	Дисгармонія між «справжнім Я» і «соціальним Я»
Як подолати самотність?	Досягати самоактуалізації, шукати сенс життя	Бути автентичним, будувати щирі відносини

Ще одним підходом, на який варто звернути увагу, є когнітивний підхід. Когнітивна психологія розглядає самотність не просто як соціальну проблему, а як наслідок спотвореного мислення. А. Бек, засновник когнітивної терапії, стверджував, що негативні переконання про себе, інших і світ формують емоційні розлади, зокрема депресію та хронічне почуття самотності.

А. Бек вважав, що людина, яка відчуває самотність, часто мислить інакше, ніж та, яка будує гармонійні відносини. Ця різниця пов'язана з негативними автоматичними думками; когнітивними спотвореннями; дисфункціональними переконаннями про себе та соціальний світ [28].

Самотність посилюється, коли людина інтерпретує соціальні ситуації через призму негативного мислення.

Важливою для розуміння природи самотності є когнітивна тріада А. Бека, яка лежить в основі депресії, але також пояснює механізми самотності:

1. Негативні думки про себе («Я нецікавий», «Мене ніхто не любить»).
2. Негативні думки про інших людей («Люди холодні й байдужі», «Ніхто не хоче зі мною спілкуватися»).

3. Негативні думки про майбутнє («Я завжди буду самотнім», «Я ніколи не знайду друзів»).

Чим більше людина фіксується на таких переконаннях, тим складніше їй будувати соціальні зв'язки.

Варто звернути увагу на основні когнітивні спотворення, які визначив науковець, що посилюють самотність: катастрофізація – «Якщо мене відкинули один раз, мене завжди будуть відкидати»; чорно-біле мислення – «Або я всім подобаюся, або ніхто не хоче зі мною спілкуватися»; надмірне узагальнення – «Один друг припинив спілкування зі мною, значить, я нікому не потрібен»; читання думок – «Я знаю, що вони вважають мене нудним, тому навіть не варто пробувати спілкуватися»; фільтрація – людина помічає лише негативний досвід («Мені не відповіли на повідомлення – значить, мене ігнорують»), ігноруючи позитивні моменти [28].

Такі мисленнєві шаблони змушують людину уникати соціальних контактів, що лише посилює відчуття ізоляції.

На відміну від когнітивного чи гуманістичного підходу, які акцентують увагу на зміні мислення чи реалізації потенціалу, екзистенційна психологія вважає, що самотність є невід'ємною умовою існування людини, і її не можна повністю уникнути. Видатні представники цього напрямку – Віктор Франкл та Ірвін Ялом – розглядали самотність у контексті сенсу життя, свободи вибору та екзистенційної відповідальності.

Так, В. Франкл вважав, що людина відчуває екзистенційну самотність, коли стикається з питанням сенсу свого існування. Ця самотність виникає в моменти втрати близьких, екзистенційних криз, конфлікту між бажаннями людини та її життєвими обставинами.

Науковець стверджував, що уникати самотності – марно, натомість важливо знайти в ній сенс, тобто, якщо людина знаходить сенс навіть у стражданні, вона може подолати самотність [4]. Він виділяв три способи пошуку сенсу: творчість – реалізація себе через працю, мистецтво, науку; досвід – кохання, дружба, спілкування з природою, естетичні переживання; ставлення до

життя – навіть у найважчих обставинах людина може обрати гідне ставлення до страждання.

Отже, для Франкла самотність – це не проблема, а виклик, який можна подолати через усвідомлення власного сенсу життя.

Один із найвпливовіших психотерапевтів сучасності І. Ялом визначив чотири фундаментальні даності людського існування, які формують наші страхи та переживання: смерть – неминучість кінця життя; свобода – відповідальність за власний вибір; екзистенційна ізоляція – людина завжди залишатиметься наодинці зі своїм внутрішнім світом; відсутність загального сенсу життя – кожен має самотійно створювати свій сенс.

І. Ялом вважав, що самотність існує на трьох рівнях:

1. Міжособистісна самотність – відсутність близьких людей або підтримки.
2. Внутрішньоособистісна самотність – розрив між справжнім «Я» і соціальною маскою.
3. Екзистенційна ізоляція – глибоке усвідомлення того, що, незважаючи на любов і стосунки, кожна людина врешті-решт самотня у своїх переживаннях [42].

Прийняття екзистенційної самотності передбачає:

- усвідомлення її неминучості – замість боротьби із самотністю варто навчитися співіснувати з нею;
- зміцнення автентичності – бути чесним із собою, а не ховатися за соціальними масками;
- глибокі міжособистісні стосунки – шукати людей, які поділяють наші цінності та переживання;
- створення сенсу життя – брати відповідальність за свої життєві вибори.

Спільні та відмінні риси підходів В. Франкла та І. Ялома відображено в таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Порівняння підходів В. Франкла та І. Ялома

Підхід	В. Франкл	І. Ялом
Основна причина самотності	Втрата сенсу життя	Неможливість повністю поділити свій внутрішній світ з іншими
Що допомагає подолати самотність?	Пошук сенсу через творчість, любов, зміну ставлення до ситуації	Усвідомлення неминучості самотності та формування глибоких міжособистісних зв'язків
Чи можна уникнути самотності?	Частково – через сенсотворення	Ні – екзистенційна ізоляція є частиною людського буття

Отже, екзистенційний підхід не вважає самотність проблемою, яку потрібно усунути. Це природний аспект людського існування, який можна прийняти та навіть використати для особистісного розвитку.

Представники соціально-психологічного підходу, зокрема К. Боумен, Д. Рісмен і Ф. Слейтер, вважають, що суспільство відіграє ключову роль у формуванні самотності. На думку К. Боумена, це явище є природною складовою людського існування, проте набуває хворобливих форм через соціальні зміни. Він стверджує, що трансформації в суспільстві спричиняють розрив міжособистісних зв'язків, що, своєю чергою, веде до самотності. К. Боумен висунув гіпотезу, згідно з якою існують три основні фактори, що посилюють відчуття самотності в сучасному світі:

- послаблення зв'язків у первинних групах;
- зростання мобільності сімей;
- посилення соціальної мобільності [46].

Д. Рісмен та його послідовники вказують на те, що люди дедалі більше орієнтуються на зовнішні обставини, намагаючись пристосуватися до соціального середовища. Вони контролюють своє оточення, але при цьому віддаляються від власного внутрішнього «Я», власних почуттів та очікувань. Це призводить до занепокоєння та постійної потреби у визнанні й увазі з боку інших, яку неможливо повністю задовольнити.

На думку Д. Рісмена та Ф. Слейтера, самотність формується під впливом соціальних факторів і є загальною характеристикою сучасного суспільства [43]. Додатковим чинником, що сприяє поширенню цього явища, вони називають індивідуалізм. Домінування принципу «кожен сам за себе» позбавляє людину можливості задовольнити потребу у спілкуванні, взаємодії та підтримці, що врешті-решт призводить до переживання самотності.

Загальносистемний підхід, запропонований С. Фландерсом та іншими дослідниками, розглядає систему як цілісність, утворену взаємопов'язаними елементами, які впливають один на одного. У цьому контексті самотність виконує функцію механізму зворотного зв'язку, що допомагає підтримувати баланс у соціальних взаємодіях між індивідом і суспільством. На думку С. Фландерса, самотність є станом, який може мати як негативні, так і позитивні наслідки. З одного боку, вона потенційно патологічна, тобто може призводити до психологічних проблем. З іншого боку, самотність може виступати корисним механізмом, що сприяє особистісному розвитку та оптимізації соціальних відносин [6].

Таким чином, самотність має глибокі психологічні корені та може бути зумовлена як внутрішніми факторами (особистісні особливості, несвідомі конфлікти, когнітивні установки), так і зовнішніми умовами (соціальне середовище, життєві кризи). Усвідомлення цих аспектів сприяє розробці ефективних стратегій подолання самотності та формуванню здорових соціальних зв'язків.

1.2 Види самотності та особливості її переживання старшокласниками

У психології встановлено, що проблема самотності й усамітнення набуває особливої актуальності в юнацькому віці. Це зумовлено зміною соціального середовища, складнощами адаптації до нового оточення, недостатньо сформованими навичками спілкування, емоційною нестабільністю, а також юнацьким максималізмом і скептицизмом. Крім того, саме в цей період особистість тісно пов'язує своє «Я» із власними цінностями, переконаннями та інтересами [13].

Термін «самотність» має грецьке походження від слова «monas», що означає «одиниця» або «єдине». У давньогрецькій та класичній філософії цей термін використовували для позначення основних елементів існування [9].

Згідно зі словником психологічних термінів, самотність – це психічний стан, що виникає через нестачу спілкування та ізоляцію від оточення. У такому стані людина може відчувати дискомфорт, внутрішню порожнечу та смуток. Водночас помірне усамітнення є важливим для розвитку самосвідомості та глибшого розуміння себе [36].

Автори статті «Психологічний зміст і чинники самотності особистості» Л. Коломієць і Є. Григоруk розглядають самотність як особливе ставлення людини до світу, яке виникає через порушення взаємодії з оточенням. Вона проявляється у відчутті дисгармонії, відстороненості, власної непотрібності або, навпаки, знеціненні навколишнього середовища порівняно з власними переконаннями та потребами. Такий стан супроводжується зосередженістю на особистих переживаннях, думках і суб'єктивному сприйнятті реальності, що підкреслює нестачу соціальних контактів та комунікативних зв'язків [19].

С. Кілін визначає самотність як розбіжність між соціальними та емоційними потребами людини і її реальним соціальним становищем [49].

Самотність, на думку В. Сіляєвої, є складним емоційним переживанням, яке виникає, коли особистість стикається з розчаруванням через нездійснені сподівання щодо реалізації своїх можливостей. Це переживання пов'язане з

відчуттям, що важливі аспекти життя, як-от взаємозв'язки з іншими людьми чи самореалізація, не виправдовують очікувань, що є важливими для людини [34].

В. Лашук вважає самотність суб'єктивним негативним переживанням, яке може виникати не лише під час ізоляції, а й тоді, коли людина формально залучена до суспільного життя та спілкування. При цьому вона відчуває себе покинутою, відчуженою та непотрібною [21].

Самотність, на думку Ф. Фром-Ріхман, має деструктивний вплив на людину, може спричиняти розвиток психічних розладів та робити особистість емоційно спустошеною і безсилою перед життєвими труднощами [19].

Науковці О. Кулешова, Л. Міхеєва зазначають, що самотність, як психічний феномен, варто аналізувати через кілька категорій:

1. Самотність як почуття – суб'єктивне переживання ізоляції, відірваності від інших, що може супроводжуватися смутком, тугою, тривогою або навіть болем. Це емоційна реакція на нестачу соціальних або емоційних зв'язків.

2. Самотність як процес – динамічний стан, що змінюється з часом. Вона може бути тимчасовою або хронічною, виникати у відповідь на певні події (наприклад, втрату близької людини) або розвиватися поступово через соціальну ізоляцію.

3. Самотність як ставлення – сприйняття людиною власної ізолюваності, що залежить від її поглядів, очікувань та особистих установок. Деякі люди можуть усвідомлювати самотність як вибір і можливість для саморозвитку, інші – як негативний стан.

4. Самотність як життєва позиція – свідоме або несвідоме прагнення до усамітнення, що може бути обумовлене життєвими цінностями, характером або попереднім досвідом взаємодії з людьми. Вона може бути результатом особистісних переконань і стилю життя.

5. Самотність як стан – тимчасова або тривала ситуація, у якій людина об'єктивно або суб'єктивно відчуває себе ізолюваною. Це може бути результатом зовнішніх обставин (наприклад, переїзд, зміна оточення) або внутрішнього сприйняття власного місця у світі [20].

В. Андрусенко сприймає самотність як можливість для особистісного розвитку. Він зазначає, що душевна самотність є важливим етапом усвідомлення власного «Я», сприяє вільному самовизначенню та самоствердженню у світі. Такий підхід підкреслює конструктивний та сприятливий вплив самотності на особистість [19].

У сучасній психології існує кілька підходів до класифікації самотності.

Відокремлена самотність виникає, коли людина відчуває себе відірваною від інших, соціальних норм, цінностей і загалом від навколишнього світу. Вона усвідомлює свій стан і причини, що його спричинили, а процеси ідентифікації відбуваються лише в межах її власного «Я».

Дифузна самотність пов'язана з прагненням людини ототожнювати себе з іншими людьми або групами. Вона може починатися з невдоволення собою, що спонукає до самовдосконалення або наслідування авторитетних осіб. Згодом це може призвести до поступової втрати власної ідентичності та «розчинення» в соціумі. Основна відмінність між цими двома видами самотності в тому, що у першому випадку людина віддаляється від інших, а в другому – від самої себе.

Дисоціативна самотність є найскладнішим типом цього переживання. Спочатку людина захоплюється кимось, копіює його стиль життя та навіть довіряє йому, як собі. Проте згодом настає різке відчуження від цього об'єкта наслідування. Це відображає ставлення особистості до себе: вона приймає певні свої риси, а інші – відкидає. Якщо ці неприйнятні риси проєктуються на обрану людину, вона також стає чужою. Внаслідок цього самотність переживається особливо гостро й болісно [9].

На відміну від деструктивних форм, усамітнення є контрольованою самотністю, що сприяє особистісному розвитку. Воно дозволяє людині усвідомити власну індивідуальність, автономність та незалежність. Такий стан є наслідком гармонійного балансу між процесами ідентифікації та відособлення. Він також може свідчити про психологічну стійкість особистості, що базується на здатності до саморегуляції та рефлексії [5].

Т. Бренан виділяє кілька видів прояву самотності, які відображають різні аспекти цього феномену [47]:

1. Емоційна самотність – виникає через нестачу тісних, довірливих стосунків. Людина може відчувати себе самотньою навіть серед інших, якщо їй бракує емоційної підтримки та розуміння.

2. Соціальна самотність – пов'язана з відсутністю соціальних зв'язків, друзів чи спільноти, до якої людина могла б належати. Така самотність характерна для тих, хто відчуває себе ізольованим від суспільства.

3. Екзистенційна самотність – глибше переживання, що стосується усвідомлення власної відокремленості від світу та неможливості повного злиття з іншими. Це почуття може виникати навіть за наявності соціальних і емоційних контактів.

4. Ситуаційна (тимчасова) самотність – викликана певними обставинами, наприклад, переїздом, втратою близької людини чи зміною соціального оточення. Вона може бути тимчасовою і зменшуватися з адаптацією до нових умов.

5. Хронічна самотність – тривалий стан, який може супроводжувати людину протягом усього життя. Вона часто має глибші психологічні причини та може впливати на психоемоційне благополуччя.

Р. Вайс розрізняє два види самотності: емоційну ізоляцію та соціальну ізоляцію [48].

Емоційна ізоляція виникає, коли людина втрачає або не має глибокого емоційного зв'язку з кимось значущим. Вона найчастіше з'являється після втрати близької людини – партнера, друга чи родича, з яким був тісний емоційний зв'язок.

Соціальна ізоляція пов'язана з нестачею широкого кола спілкування. Людина відчуває себе самотньою через відсутність соціальних контактів – друзів, колег чи сусідів, що призводить до відриву від суспільного життя.

Таким чином, емоційна ізоляція стосується особистих, глибоких зв'язків, тоді як соціальна ізоляція – ширшої взаємодії з оточенням.

Науковці Л. Пепло, В. Садлер і Т. Джонсон виділяють чотири типи самотності на основі різних вимірів [18]:

1. Космічна самотність – відчуття екзистенційної ізоляції, пов'язане з усвідомленням власної самотності у світі, відсутністю глибокого сенсу життя та відчуттям відчуженості від всесвіту.

2. Культурна самотність – виникає через невідповідність людини суспільним нормам, цінностям або традиціям. Вона може проявлятися, коли індивід почувається чужим у своїй культурі або в новому соціальному середовищі.

3. Соціальна самотність – пов'язана з відсутністю соціальних контактів або недостатньою інтеграцією в суспільство. Людина не відчуває себе частиною спільноти чи групи, що викликає почуття ізоляції.

4. Міжособистісна самотність – виникає через відсутність близьких, довірливих стосунків. Вона характеризується браком емоційної підтримки, дружби чи любовних зв'язків, що призводить до глибокого почуття самотності.

Соціологи У. Бек та Дж. Янг визначили три основні типи самотності: хронічну, ситуативну та тимчасову.

Хронічна самотність виникає, коли людина протягом тривалого часу не може налагодити значущі стосунки з іншими. Вона постійно відчуває відчуженість і нестачу глибоких взаємин.

Ситуативна самотність з'являється як реакція на стресові події, наприклад, втрату близької людини чи розрив важливих стосунків. Спочатку людина переживає емоційний біль, але з часом приймає ситуацію та поступово справляється з почуттям самотності.

Тимчасова самотність – це короткочасне відчуття ізолюваності, яке швидко минає без серйозних наслідків. Вона може з'явитися періодично, але не впливає на загальний психологічний стан людини [20].

Варто зазначити, що сучасні дослідники виділяють дві основні форми переживання самотності.

1. Позитивна самотність – це усамітнення, яке є необхідним і бажаним, оскільки сприяє зосередженню, творчості та особистісному зростанню. Такий стан не викликає негативних емоцій, не породжує відчуття ізольованості чи непотрібності, а навпаки – допомагає людині почуватися самодостатньою.

2. Деструктивна самотність – це негативний, руйнівний стан, що веде до відчуженості, нещастя та психологічного дискомфорту. Вона може спричиняти дезадаптацію, знижувати самооцінку, поглиблювати депресивні переживання і порушувати внутрішню цілісність особистості, оскільки здатна підпорядковувати собі інші психічні процеси [8].

Як зазначалося вище, у ранньому юнацькому віці самотність набуває особливого значення, оскільки саме в цей період людина вперше починає її глибоко усвідомлювати та переживати. Старший шкільний вік (15-18 років) характеризується активним формуванням особистості, самоідентичністю та розширенням соціальних контактів. Це період, коли молодь починає усвідомлювати свою унікальність, прагне до самостійності, але водночас гостро потребує соціального схвалення. Самотність у цьому віці може сприйматися як особливо болісне явище, оскільки школярі знаходяться у фазі становлення міжособистісних зв'язків та інтеграції в суспільство.

Аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що найпоширенішими видами самотності, які переживають старшокласники є:

Емоційна самотність – виникає через відсутність близьких довірливих відносин. Старшокласники можуть відчувати, що їхні почуття, думки чи переживання не знаходять відгуку в оточуючих. Це особливо актуально для тих, хто переживає нерозділене кохання або має проблеми у взаєминах з батьками.

Соціальна самотність – проявляється у відсутності достатньої кількості друзів або відчутті ізольованості в колективі. Причини можуть бути різні: зміна школи, конфлікти з однолітками, булінг або недостатньо розвинені комунікативні навички.

Екзистенційна самотність – формується у підлітків, які розмірковують про сенс життя, своє місце в суспільстві, майбутнє. Це може спричиняти тривогу, страх перед дорослим життям і невизначеністю.

Важливим для розуміння природи самотності є визначення основних причин її появи. Так, Дж. Янг виділив такі основні причини самотності [5]:

1. Нездатність бути наодинці з собою. Деяким людям важко перебувати на самоті через страх, підвищену тривожність або невміння знайти цікавість у власному внутрішньому світі.

2. Страх негативної оцінки. Люди з низькою самооцінкою та залежністю від думки оточення можуть боятися засудження, відкидання, що ускладнює їхню соціалізацію.

3. Помилки у виборі оточення. Швидке зближення без глибокого розуміння інших людей часто призводить до розчарувань і почуття самотності.

4. Недовіра до людей. Ті, хто має негативний досвід зради або розчарувань, можуть уникати довірливих стосунків, що ізолює їх від інших.

5. Страх емоційної близькості. Відкритість у стосунках, здатність довіряти та проявляти щирі почуття є важливими для взаємозв'язків, але деякі люди бояться цього, що посилює їхню самотність.

6. Проблеми у психосексуальній сфері. Невпевненість, комплекси, внутрішні обмеження можуть перешкоджати встановленню інтимних стосунків.

7. Недостатній рівень комунікативних навичок. Невпевненість, незручність у спілкуванні або, навпаки, надмірна грубість можуть ускладнювати налагодження соціальних контактів.

8. Нереалістичні очікування. Люди, які очікують від інших ідеальної поведінки або високих стандартів, часто розчаровуються у відносинах і відчувають себе самотніми.

9. Використання людей у власних цілях. Якщо людина бачить інших лише як засіб досягнення своїх цілей, а не як рівноправних партнерів у взаєминах, це призводить до відсутності глибоких, щирих стосунків і, як наслідок, до самотності.

Ці чинники можуть поєднуватися, посилюючи почуття ізоляції та відчуженості.

Варто зазначити, що підлітки та юнаки є найбільш вразливими до переживання самотності. До основних причин переживання самотності у старшокласників, на нашу думку, можна віднести:

- несприятливі сімейні відносини – відсутність емоційної підтримки з боку батьків, надмірний контроль або байдужість можуть змусити молодих людей почуватися самотніми навіть у сімейному колі;

- проблеми з однолітками – конфлікти, відторгнення, нерозуміння, булінг або відсутність справжніх друзів можуть провокувати відчуття соціальної ізоляції. Молоді люди постійно перебувають у певному соціальному середовищі, яке має значний вплив на їхню поведінку та світогляд. Через це виникають труднощі у протистоянні думці колективу, адже така позиція може призвести до втрати почуття захищеності, яке забезпечує приналежність до групи. Ті, хто йде всупереч груповим нормам або опиняється відчуженим, неминуче зіштовхуються з переживанням самотності [9];

- низька самооцінка та невпевненість у собі – відчуття непотрібності або страх бути неприйнятним можуть змушувати підлітків уникати соціальних контактів;

- відмінність від інших – старшокласники, які мають незвичні захоплення, відмінні погляди або приналежність до субкультур, можуть відчувати ізоляцію через несприйняття з боку однолітків;

- нереалізовані емоційні потреби – відсутність кохання, дружби, підтримки викликає глибокі переживання самотності.

Таким чином, самотність у старшокласників є багатовимірним явищем, яке може мати як негативний, так і позитивний вплив на особистісний розвиток. Головне завдання педагогів, психологів і батьків – створити умови, за яких підлітки зможуть подолати почуття ізоляції, сформувати здорові соціальні зв'язки та навчитися конструктивно використовувати моменти самотності для самопізнання та зростання.

1.3 Психологічні чинники переживання самотності старшокласниками

Аналізуючи особливості переживання самотності серед молоді, важливо окреслити межі цього вікового періоду. Варто зазначити, що не існує універсальної вікової періодизації, яка б відповідала всім науковим, економічним, географічним чи державним критеріям. Через відсутність єдиного визначення підліткового віку та юності, ООН використовує віковий діапазон 15-24 років для статистичних цілей, дозволяючи при цьому країнам-членам застосовувати власні визначення. Загальним поняттям, яке охоплює і підлітків, і молодь, є термін «молоді люди», що включає осіб віком від 10 до 24 років. Водночас, згідно з Конвенцією про права дитини, дітьми вважаються особи віком до 18 років [3].

У вітчизняній психології ранній юнацький вік охоплює період від 13-14 до 17-18 років. Він збігається з навчанням у старших класах загальноосвітньої школи, а також із здобуттям освіти у спеціалізованих школах, технікумах та училищах.

Період ранньої юності характеризується суперечністю між прагненням до самостійності та необхідністю ідентифікувати себе серед оточення. Юнаки хочуть бути незалежними, відстоюють свою індивідуальність, а також починають усвідомлено будувати свою поведінку відповідно до суспільних норм і цінностей. У цей час розвиваються когнітивні здібності, формується самосвідомість, світогляд і життєва позиція. Головною діяльністю старшокласників є навчання та професійне самовизначення, ключовим аспектом якого стає вибір майбутньої професії. У спілкуванні в цей період спостерігаються дві протилежні тенденції: розширення соціальних контактів та водночас посилення індивідуалізації [38].

Самотність, як зазначає К. Скороходько у статті «Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці» виникає через незадоволення основних життєвих потреб людини в емоційному,

когнітивному та соціальному аспектах [35]. Науковиця зазначає, що самотність – це складне почуття, що формується під впливом різних факторів. Вони можуть бути як об'єктивними (наприклад, вимушена ізоляція чи зміна місця проживання), так і суб'єктивними (відсутність близьких людей, почуття відчуженості через нерозуміння з боку оточення, прагнення до усамітнення) [35].

Самотність осіб раннього юнацького віку є складним психологічним феноменом, що зумовлений рядом особистісних, емоційних і соціальних чинників. У цьому віці відбувається активне формування ідентичності, пошук свого місця в суспільстві, емоційна автономізація від батьків і побудова важливих міжособистісних зв'язків. Якщо ці процеси ускладнюються, молоді люди можуть гостро переживати самотність.

Розглянемо більш детально ці чинники. До особистісних чинників виникнення самотності у старшокласників відносять:

1. Низьку самооцінку та невпевненість у собі. Самооцінка є ключовим фактором, що визначає сприйняття людиною себе та своєї соціальної значущості [15]. У ранньому юнацькому віці вона ще нестабільна, формується під впливом особистого досвіду, соціальних контактів та оцінок з боку оточення. Якщо самооцінка низька, це суттєво впливає на соціальну поведінку та сприяє виникненню емоційної та соціальної самотності.

Отже, низька самооцінка та невпевненість у собі є серйозними бар'єрами для соціальної взаємодії, які провокують емоційну ізоляцію, труднощі у спілкуванні та страх відкидання. Через це людина може відчувати гостре почуття самотності, навіть маючи потенційне оточення, здатне її підтримати. Для подолання цього стану важливо формувати впевненість у собі, розвивати комунікативні навички та навчатися сприймати себе позитивно.

2. Інтровертованість та схильність до саморефлексії. Старшокласники, які мають інтровертний тип особистості, часто менше потребують соціальних контактів і надають перевагу самотності. Однак надмірне занурення у власні переживання може спричинити емоційне відчуження та проблеми у взаємодії з іншими. Так, дослідники Н. Барінова та О. Погава визначають ключові

особистісні риси, притаманні самотнім юнакам. Серед них – інтровертованість, схильність до емоційного болю, низька самооцінка, стриманість у вираженні почуттів, страх бути неприйнятним, надмірний самоаналіз, а також недостатньо розвинені комунікативні та соціальні навички. Як наслідок, такі молоді люди часто переживають відчай, відчувають себе покинутими, незадоволеними собою, схильні до нудьги, депресивних настроїв, жалю до себе та відчуженості [1].

3. Невміння встановлювати та підтримувати контакти. У сучасну епоху інформаційного прогресу одним із найважливіших аспектів особистісного розвитку молоді людини є здатність вибудовувати конструктивні міжособистісні стосунки. Адже сенс існування людини значною мірою визначається її взаємодією з іншими, яка є невід’ємною частиною її внутрішнього світу. Як зазначав Б. Ананьєв, у процесі усвідомленого засвоєння правил міжособистісного спілкування в соціумі формується основа для оцінки дитиною самої себе. Розвиток комунікативних навичок сприяє становленню рефлексії, що, своєю чергою, пояснює діалогічну природу внутрішнього світу особистості. Взаємодія з іншими людьми, стверджує Н. Токарева, є ключовою умовою розвитку особистості, оскільки через комунікацію людина не лише пізнає саму себе, а й виходить за межі власного внутрішнього світу. Приймаючи свою роль у стосунках з іншими, індивід усвідомлює власну цінність, набуває цілісності як особистість та осмислює сенс свого існування [41].

Тому, нестача комунікативних навичок у старшокласників може стати однією з причин відчуття самотності, оскільки їм складно будувати дружні стосунки. Попередній негативний досвід соціальної взаємодії, страх осуду з боку оточення або не вміння відкрито висловлювати свої думки та почуття можуть призводити до ізоляції. Внаслідок цього молоді люди уникають соціальних контактів, що лише посилює відчуття самотності та робить їхню інтеграцію в колектив ще складнішою.

4. Емоційна нестабільність та підвищена чутливість. Варто зазначити, що у ранньому юнацькому віці емоційна нестабільність та підвищена чутливість

часто спричиняють гостре переживання самотності, навіть за наявності соціального оточення.

Ранній юнацький вік є критичним періодом становлення особистості, коли молоді люди переживають значні психоемоційні зміни, пов'язані з пошуком власної ідентичності, встановленням життєвих цінностей та прийняттям дорослих ролей. Юнаки та дівчата у цей період прагнуть до емоційної автономії, однак залишаються вразливими до соціальної оцінки. Будь-яка критика, несприйняття чи нерозуміння з боку батьків, викладачів, друзів або коханої людини може викликати гостру емоційну реакцію – відчуття невпевненості, відкинутості або самотності.

Також в юнацькому віці посилюється саморефлексія та самоаналіз, що іноді може призводити до самокритичності й завищених вимог до себе. Якщо особистісні очікування не відповідають реальності, це може спричинити розчарування, тривогу, депресивні настрої та почуття емоційної ізоляції.

У ранній юності особливо важливими стають стосунки з однолітками, адже саме в цей час формується відчуття приналежності до певної групи. Якщо молода людина не знаходить підтримки серед друзів або має труднощі у встановленні соціальних контактів, вона може відчувати емоційну самотність навіть у колективі.

Особливо гостро юнаки та дівчата переживають розриви важливих міжособистісних зв'язків – втрату дружби чи кохання. Ці події можуть спровокувати не лише пригнічений емоційний стан, а й вплинути на самооцінку та подальшу комунікативну активність.

Окрім емоційної нестабільності, юнаки стикаються з невизначеністю щодо майбутнього – вибором професії, місця навчання, плануванням самостійного життя. Це може викликати внутрішню напругу, тривожність, страх помилитися, що посилює емоційну вразливість і може загострювати відчуття самотності, особливо якщо молода людина не має достатньої підтримки від батьків чи значущих дорослих.

До соціальних і міжособистісних чинників появи самотності у старшокласників належать:

1. Дефіцит підтримки з боку родини. Важливим чинником емоційного благополуччя старшокласників є сімейне середовище. Сім'я, на думку Н. Токаревої, відіграє ключову роль у розвитку навичок взаємодії особистості в період її дорослішання, особливо в підлітковому та юнацькому віці, оскільки є одним із найважливіших агентів соціалізації. У сім'ях, де відносини між батьками та дітьми не є гармонійними, часто формується почуття залежності, зростає напруженість і конфліктність. Для юнаків, які прагнуть утвердити свою самостійність і дорослість, це стає додатковим викликом, що виснажує їхні ресурси та може призводити до емоційних труднощів [41]. Отже, якщо юнаки не відчують підтримки з боку батьків або мають конфліктні стосунки з ними, вони можуть почуватися самотніми навіть за наявності друзів. Надмірний контроль, холодність або байдужість батьків можуть спричинити емоційну ізоляцію.

2. Невідповідність між очікуваннями та реальністю. Старшокласники часто мають високі очікування щодо дружби, стосунків або соціального статусу. Якщо їхні очікування не виправдовуються, це може викликати почуття розчарування та відчуження.

Вирішальну роль у розвитку самотності, на думку науковців, відіграють саме суб'єктивні чинники. Дослідження В. Лашук свідчать, що рівень переживання самотності у юнацькому віці впливає на характер взаємодії молодій людини з оточуючими. Дослідниця зазначає, що в юнацькому віці найбільш значущими причинами самотності для юнаків і дівчат є розрив стосунків із коханою людиною, відсутність романтичного партнера або близьких друзів. Отже, можна зробити висновок, що самотність виникає, коли людина не отримує емоційної підтримки та взаєморозуміння у спілкуванні з оточенням [21; 22].

3. Зміни у соціальному середовищі. Виникнення ситуативної самотності в ранньому юнацькому віці може бути спричинене змінами у соціальному середовищі. Різкі зміни у житті людини, особливо у період юності, можуть

суттєво впливати на її емоційний стан, соціальну адаптацію та відчуття самотності. Перехід до нової школи, зміна місця проживання, розрив дружніх чи романтичних стосунків – це ситуації, що руйнують звичне коло спілкування та змушують молоду людину заново будувати соціальні зв'язки.

Отже, зміни у соціальному середовищі – це природна частина життя, але вони можуть стати причиною ситуативної самотності. Важливо розуміти, що цей стан не є постійним, а його подолання залежить від здатності людини налагоджувати нові соціальні зв'язки, адаптуватися до змін і підтримувати контакт із тими, хто був важливий у минулому.

Екзистенційними та когнітивними чинниками виникнення самотності у старшокласників є:

1. Роздуми про сенс життя та самовизначення. Ранній юнацький вік – це період активного становлення особистості, формування світогляду, пошуку життєвих цінностей та власного місця у світі. Екзистенційні переживання, пов'язані з пошуком власної ідентичності та роздумами про сенс життя, допомагають юнакові встановити зв'язок між його внутрішнім світом і зовнішньою реальністю. Це процес, під час якого людина зіставляє свої думки, почуття та дії з подіями, що відбуваються навколо. Якщо ці питання ігнорувати або залишити без належної уваги, це може негативно вплинути на психологічний стан юнака, призвести до емоційного виснаження, психосоматичних розладів або навіть до серйозних екзистенційних криз [44]. Роздуми про сенс життя та самовизначення можуть супроводжуватися внутрішньою невизначеністю, сумнівами та страхами, що спричиняє екзистенційну самотність – відчуття відокремленості від інших через усвідомлення унікальності свого внутрішнього світу.

Екзистенційна самотність в осіб раннього юнацького віку може проявлятися через: відчуття «віддаленості» від інших, навіть якщо є спілкування; глибокі рефлексії, що можуть призводити до сумнівів і внутрішньої кризи; схильність до філософських роздумів про життя, смерть, майбутнє,

справедливість, сенс існування; періодичне відчуття безвиході, відчуженості від суспільства; прагнення усамітнення, щоб обміркувати свої переживання.

2. Сприйняття себе як «інакшого» є важливим аспектом самоідентифікації старшокласників і може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Молоді люди, які відрізняються від однолітків своїми інтересами, світоглядом або стилем поведінки, можуть відчувати гордість за свою унікальність, сприймаючи її як свідчення власної індивідуальності та непересічності. Проте водночас вони можуть стикатися із соціальною ізоляцією, якщо їхні погляди чи спосіб життя не знаходять підтримки в найближчому оточенні. Особливо це актуально для підлітків, оскільки в юнацькому віці сильним є прагнення до прийняття та визнання з боку соціальної групи. Якщо молода людина відчуває, що її не розуміють або не сприймають, вона може поступово уникати спілкування, замикатися в собі та відчувати самотність. Це може призводити до зниження самооцінки, емоційного напруження і навіть депресивних настроїв. Важливу роль у такій ситуації відіграє підтримка з боку батьків, друзів, педагогів або однодумців, які можуть допомогти підлітку прийняти свою унікальність і знайти комфортне середовище для самореалізації.

3. Когнітивні викривлення можуть суттєво впливати на емоційний стан старшокласників, зокрема на їхнє відчуття самотності. Молоді люди часто схильні до перебільшення негативних оцінок себе та реакцій оточення. Наприклад, якщо юнак вважає, що він нецікавий, недостатньо привабливий або небажаний у спілкуванні, він може сприймати навіть нейтральні або позитивні соціальні сигнали як ознаку байдужості чи відторгнення. Це може призводити до уникнення контактів, зниження впевненості у собі та емоційної ізоляції. Навіть якщо такий юнак має друзів, його внутрішні переконання можуть змушувати його відчувати себе самотнім, оскільки він не вірить у щирість чи стійкість цих стосунків. Такий спосіб мислення формує замкнене коло: чим більше юнак переконаний у власній соціальній неспроможності, тим більше він дистанціюється від інших, що лише посилює почуття самотності.

Усе вищевикладене дає можливість сформулювати найбільш виражені позитивні та негативні наслідки переживання самотності особами раннього юнацького віку:

– негативні наслідки: ризик розвитку депресії та тривожних розладів, зниження рівня самооцінки, відмова від соціальної активності, формування негативних поведінкових стратегій (агресія, самоізоляція, залежності), зниження мотивації до навчання та особистісного розвитку;

– потенційно позитивні наслідки: розвиток самостійності та незалежності, підвищення рівня рефлексії та саморозуміння, формування власної ідентичності.

Таким чином, переживання самотності у старшокласників визначається багатьма психологічними чинниками: особистісними, соціальними, когнітивними та емоційними. Для ефективного подолання самотності важливо розвивати навички комунікації, підтримувати позитивну самооцінку, формувати здорове соціальне середовище та допомагати юнакам сприймати самотність не лише як негативне явище, а й як можливість для саморозвитку.

Висновки до розділу

Аналіз наукових підходів до проблеми самотності засвідчив, що це складний психологічний феномен, який охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти особистості.

З'ясовано, що в межах психологічної науки самотність розглядається як суб'єктивний стан, що виникає через дефіцит або незадовільну якість соціальних зв'язків і може супроводжуватися почуттям ізольованості, непотрібності та емоційної спустошеності. Особливо актуальною ця проблема є для старшокласників, оскільки юнацький вік характеризується активним формуванням ідентичності, пошуком власного місця у суспільстві, переосмисленням міжособистісних взаємин та високою емоційною чутливістю до соціального середовища.

Досліджено, що старшокласники, переживаючи цей стан, можуть стикатися з різними видами самотності, проте найпоширенішими є: емоційна, соціальна й екзистенційна. Емоційна самотність є наслідком відсутності довірливих і глибоких міжособистісних зв'язків, що забезпечують відчуття емоційної підтримки та прийняття. Старшокласники, які її переживають, можуть мати друзів, але відчувати, що їх не розуміють, що їхні почуття та переживання не знаходять належного відгуку. Соціальна самотність виникає у ситуаціях, коли людина почувається виключеним із певної групи або спільноти. Це може бути пов'язано з нерозвиненими соціальними навичками, конфліктами з однолітками або змінами у соціальному оточенні, наприклад, переходом у нову школу. Екзистенційна самотність є глибшим рівнем переживання, пов'язаним із роздумами про сенс життя, власне призначення та унікальність. У цьому віці старшокласники починають задаватися питаннями про майбутнє, свої цілі та місце у світі, що може спричиняти почуття ізольованості та відчуженості.

Визначено, що серед психологічних чинників переживання самотності в старшокласників особливе значення мають когнітивні викривлення, низька самооцінка, емоційна нестабільність, труднощі в соціальній адаптації, страх неприйняття та нестача комунікативних навичок. Крім того, важливу роль відіграють сімейні стосунки, стиль виховання та характер взаємодії з батьками.

Таким чином, самотність старшокласників є багатовимірним психологічним явищем, що залежить як від особистісних характеристик, так і від соціального оточення. Вона може проявлятися в різних формах та мати різні причини, що підтверджує необхідність її комплексного вивчення. Усвідомлення психологічних механізмів виникнення самотності та факторів, що на неї впливають, є важливим для розробки ефективних підходів до профілактики та подолання цього явища, а також для формування в старшокласників адаптивних стратегій соціальної взаємодії.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКАМИ

2.1 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками здійснювалось у чотири етапи:

1. Підготовчий етап:

- визначення мети, завдань, гіпотези дослідження;
- розробка програми дослідження, вибір методик для діагностики рівня самотності та психологічних чинників, що її зумовлюють;
- визначення вибірки дослідження.

2. Діагностичний етап передбачає проведення тестування старшокласників за допомогою обраних методик:

- методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона) [26] (Додаток А);
- шкала соціальної та емоційної самотності (SELSA) [45] (Додаток Б);
- опитувальник рівня самооцінки (Г. Казанцева) [25] (Додаток В);
- тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха) [27] (Додаток Г).

3. Аналітичний етап:

- обробка та статистичний аналіз отриманих даних;
- інтерпретація результатів у контексті наявних наукових підходів.

4. Узагальнюючий етап передбачає формулювання висновків і практичних рекомендацій для психологів, педагогів, батьків щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників.

Діагностичний інструментарій.

1. Методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона) [26] спрямована на оцінку суб'єктивного переживання самотності та рівня соціальної ізоляції. Вона базується на концепції того, що самотність є суб'єктивним почуттям, яке не завжди корелює з фактичним рівнем соціальних контактів, а радше відображає якість міжособистісних зв'язків та емоційну задоволеність ними.

Опитувальник містить 20 тверджень, які відображають різні аспекти переживання самотності, соціальної ізоляції та якості міжособистісних взаємин. Основні аспекти, які вимірює методика: емоційна самотність, соціальна ізоляція, суб'єктивне сприйняття дефіциту спілкування.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, що дає змогу визначити вираженість почуття самотності: 1 бал – ніколи; 2 бали – рідко; 3 бали – інколи; 4 бали – завжди.

Отримані бали підсумовуються, і чим вищий загальний показник, тим вищий рівень суб'єктивного відчуття самотності у респондента. Виділяють три рівні самотності: до 20 балів – низький рівень самотності; 21-40 балів – середній рівень самотності; 41-60 балів – високий рівень самотності.

2. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) [45] розроблена для оцінки рівня самотності у дорослих та диференціює її на соціальну та емоційну складові. Вона дозволяє більш глибоко аналізувати переживання самотності, враховуючи різні аспекти міжособистісних стосунків.

Шкала SELSA складається з трьох субшкал, що оцінюють різні типи самотності:

1. Емоційна самотність у стосунках з партнером (романтична самотність) – відображає відчуття самотності, пов'язане з відсутністю романтичних стосунків або незадоволеністю ними.

2. Емоційна самотність у стосунках із сім'єю (сімейна самотність) – характеризує рівень самотності, пов'язаний із сімейними стосунками, недостатньою підтримкою та близькістю з рідними.

3. Соціальна самотність – відображає нестачу дружніх і соціальних контактів, відчуття соціальної ізоляції та відчуженості від суспільства.

Опитувальник містить 37 тверджень, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою, де: 1 бал – зовсім не погоджуюсь; 2 бали – скоріше не погоджуюсь; 3 бали – частково погоджуюсь, частково ні; 4 бали – скоріше погоджуюсь; 5 балів – повністю погоджуюсь.

Чим вищий загальний бал за певною субшкалою, тим сильніше виражена відповідна форма самотності.

3. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки», створена Г. Казанцевою [25] спрямована на дослідження рівня самооцінки особистості, її впевненості у власних силах та сприйняття себе.

Опитувальник містить 20 тверджень, на які потрібно дати одну з трьох відповідей: «так» (+) – якщо твердження відповідає вашій поведінці; «ні» (-) – якщо не відповідає; «не знаю» (?) – якщо важко визначитися.

Підрахунок балів відбувається у два етапи:

1. Спочатку підсумовуються позитивні відповіді (+) за непарними номерами.
2. Потім підсумовуються позитивні відповіді (+) за парними номерами.
3. Від першого результату віднімається другий, отримане значення може варіюватися від -10 до +10.

Інтерпретація результатів:

- від -10 до -4 – занижена самооцінка: людина схильна недооцінювати свої можливості, часто сумнівається в собі та своїх рішеннях.
- від -3 до +3 – адекватна самооцінка: особистість реалістично оцінює свої сильні та слабкі сторони, впевнено поводить себе в соціальних ситуаціях.
- від +4 до +10 – завищена самооцінка: людина може переоцінювати свої можливості, проявляти надмірну самовпевненість і ігнорувати критику.

4. Тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха) [27] спрямований на оцінку комунікативних навичок та

аналіз стилю міжособистісної взаємодії. Він допомагає визначити, наскільки людина вміє:

- висловлювати та приймати компліменти;
- адекватно реагувати на справедливу критику;
- визначати власне ставлення до несправедливої критики та провокацій;
- грамотно формулювати прохання та відмовляти;
- проявляти співчуття та приймати його від інших;
- вступати в контакт із людьми, відповідати на спроби знайомства.

Опитувальник містить 27 комунікативних ситуацій, кожна з яких передбачає 5 варіантів поведінки. Досліджуваний має обрати той варіант, який найбільше відповідає його стилю спілкування.

Типи комунікативних ситуацій:

1. Реакція на позитивні висловлювання (компліменти, похвала).
2. Реакція на негативні висловлювання (критика, зауваження).
3. Ситуації, пов'язані з проханнями (як просити, як відмовляти).
4. Бесіди та спілкування (ініціювання, підтримка діалогу).
5. Прояв емпатії (розуміння почуттів і станів інших).

За підсумками тестування визначається провідний стиль реагування: упевнений стиль; залежний стиль; агресивний стиль.

За кількістю компетентних реакцій визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: 21-27 балів – високий рівень; 19-20 балів – вище середнього; 15-18 балів – середній рівень; 12-14 балів – нижче середнього; 0-11 балів – низький рівень.

Таким чином, підібраний та обґрунтований діагностичний інструментарій допоможе ґрунтовно дослідити проблему й отримати цілісне уявлення про психологічні чинники переживання самотності старшокласниками.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Базою дослідження виступив Комунальний заклад загальної середньої освіти «Гімназія № 26 Хмельницької міської ради» міста Хмельницького. У дослідженні взяли участь 54 учні 10-11 класів.

Для оцінки суб'єктивного переживання самотності та рівня соціальної ізоляції старшокласників була використана методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона) [26]. Результати дослідження представлені в таблиці 2.1 та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Рівні суб'єктивного переживання почуття самотності старшокласниками, %

Рівні самотності	Старшокласники	
	Кількість школярів	%
Високий рівень	11	19,3
Середній рівень	13	24,6
Низький рівень	30	56,1

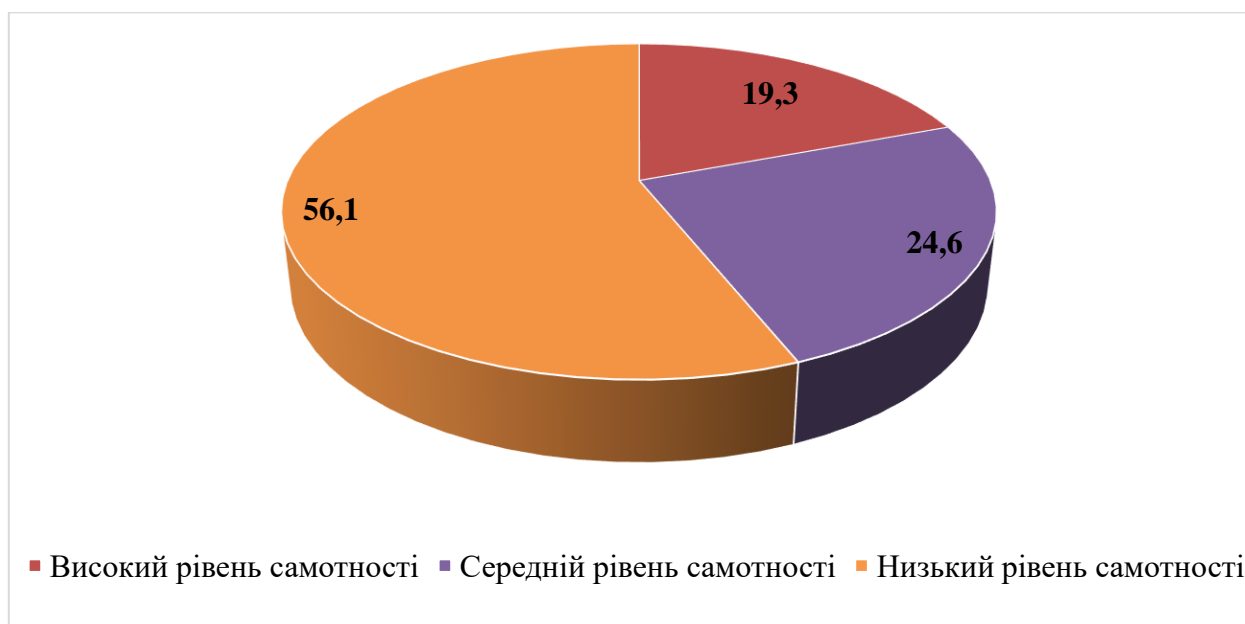


Рисунок 2.1 – Рівні суб'єктивного переживання почуття самотності старшокласниками за методикою «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона), %

На основі діаграми (рис. 2.1) можна зробити такі висновки щодо рівнів суб'єктивного переживання самотності старшокласниками за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона:

Понад половина опитаних старшокласників (56,1%) мають низький рівень самотності, що свідчить про достатню соціальну інтеграцію, емоційну підтримку з боку однолітків, родини й оточення. Це означає, що ці школярі відчувають себе прийнятими, мають стабільне соціальне коло та можуть ефективно взаємодіяти з іншими.

Майже чверть респондентів (24,6%) демонструють середній рівень суб'єктивного переживання самотності. Це означає, що в певних ситуаціях вони можуть відчувати соціальну або емоційну ізоляцію, але загалом не мають стійкого відчуття самотності. Такий рівень може бути пов'язаний із перехідними життєвими обставинами (конфлікти, зміна оточення, пошук самовизначення).

19,3% учнів старшої школи відчуває високий рівень самотності, що є тривожним показником. Вони можуть мати труднощі у встановленні контактів, переживати відчуженість, недовіру до оточення або проблеми у міжособистісній комунікації. Такий стан може бути зумовлений низькою самооцінкою, внутрішньою тривожністю, недостатньою соціальною підтримкою чи іншими психологічними чинниками.

Отже, отримані дані свідчать про те, що більшість старшокласників не відчувають глибокої соціальної ізоляції, але для значної частини (понад 40%) самотність є актуальною проблемою в тій чи іншій мірі. Особливої уваги потребують старшокласники з високим рівнем самотності, оскільки він може бути передумовою для розвитку психологічного дистресу, депресивних станів або проблем у соціалізації. Це підкреслює необхідність проведення заходів, спрямованих на підвищення їхньої соціальної активності, формування навичок комунікації та саморегуляції.

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) [45] була використана для оцінки

рівня романтичної, сімейної і соціальної самотності. Розподіл отриманих результатів представлений на рис. 2.2.

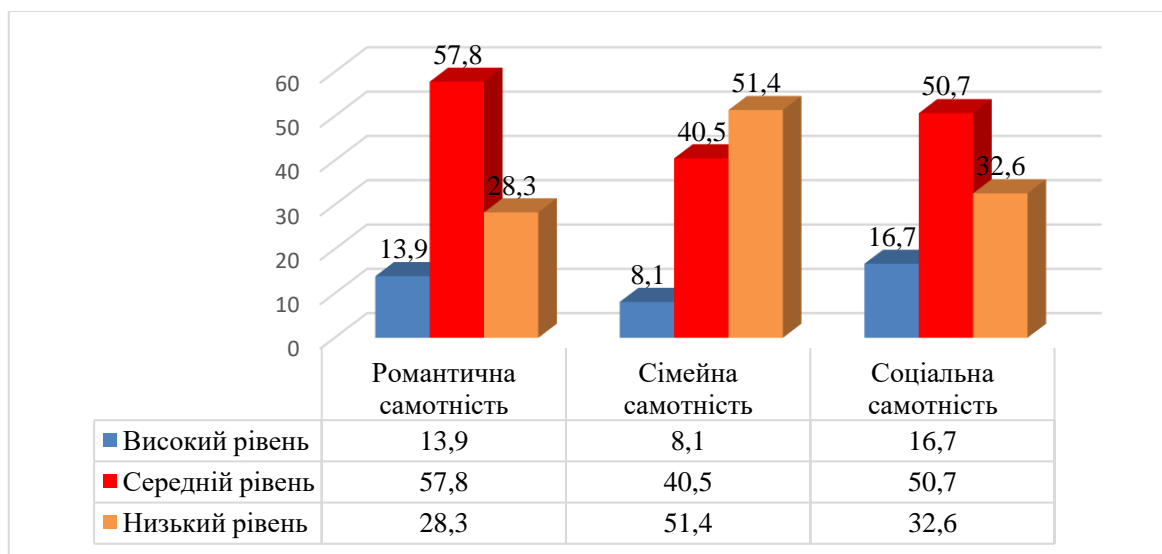


Рисунок 2.2 – Результати дослідження переживання соціальної та емоційної самотності старшокласниками за методикою SELSA, %

Аналізуючи результати дослідження переживання соціальної та емоційної самотності старшокласниками за методикою Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) (рис. 2.2), можна відзначити кілька важливих тенденцій.

Більшість старшокласників (57,8%) мають середній рівень романтичної самотності, що свідчить про певні труднощі у побудові романтичних стосунків або їх відсутність, але без глибокого почуття ізольованості. 13,9% респондентів мають високий рівень романтичної самотності, що може свідчити про значну незадоволеність емоційною близькістю у стосунках. Водночас 28,3% мають низький рівень романтичної самотності, що вказує на задоволеність або відсутність значного дискомфорту у цій сфері.

51,4% старшокласників не відчувають значних труднощів у сімейних відносинах, оскільки мають низький рівень сімейної самотності. Водночас 40,5% відчувають певну емоційну дистанцію або відчуженість у стосунках із родиною. Лише 8,1% респондентів демонструють високий рівень сімейної самотності, що

може бути показником значного дефіциту підтримки та розуміння в сімейному середовищі.

Результати соціальної самотності показують, що 50,7% старшокласників мають середній рівень соціальної ізоляції, що може свідчити про нестачу соціальної взаємодії, але без критичних проблем у спілкуванні. Високий рівень соціальної самотності у 16,7% респондентів може вказувати на значні труднощі в комунікації з однолітками та недостатність соціальної підтримки. Водночас 32,6% старшокласників мають низький рівень соціальної самотності, що вказує на достатню кількість соціальних контактів і задоволення комунікативних потреб.

Отже, аналізуючи отримані результати, можна зробити висновок, що найбільш поширеною формою самотності серед старшокласників є романтична самотність, що свідчить про труднощі у побудові емоційно значущих романтичних стосунків. Водночас рівень сімейної самотності є найнижчим, що свідчить про те, що більшість підлітків мають емоційну підтримку в сімейному середовищі. Соціальна самотність знаходиться на середньому рівні, що може вказувати на нестачу глибоких дружніх зв'язків або проблеми з адаптацією в соціумі. Отримані дані можуть бути корисними для розробки психологічних програм підтримки старшокласників, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, зміцнення соціальних зв'язків і подолання почуття самотності.

Дослідження рівня самооцінки школярів старшої школи, їх упевненості у власних силах і сприйняття себе здійснювалось за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. Казанцевої [25]. Результати проілюстровані в таблиці 2.2 та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження самооцінки старшокласників, %

Види самооцінки	Старшокласники	
	Кількість учнів	%
Завищена самооцінка	13	24,5
Адекватна самооцінка	24	43,9

Занижена самооцінка	17	31,6
---------------------	----	------

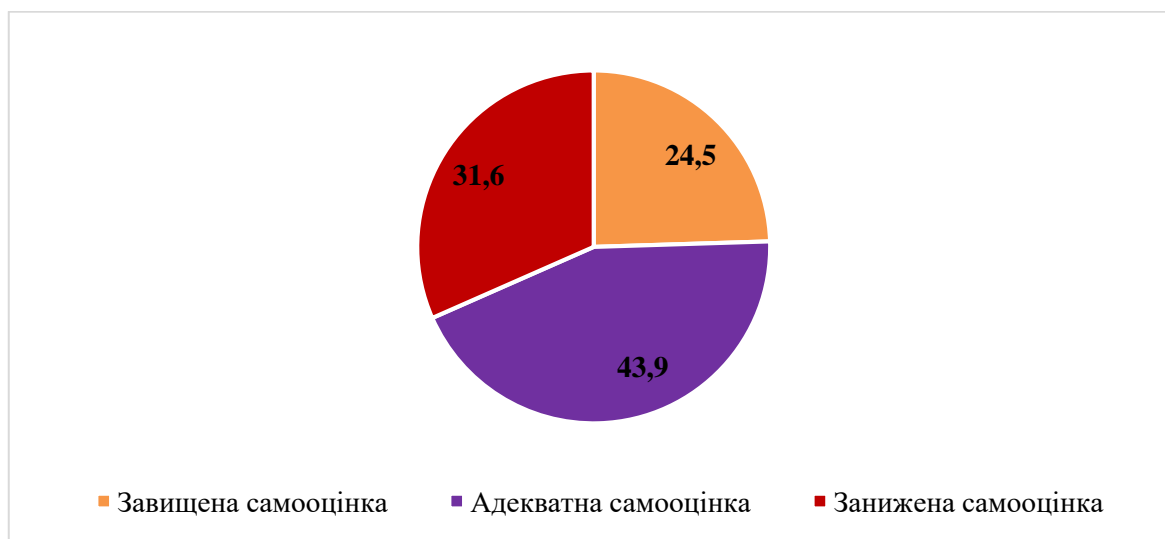


Рисунок 2.3 – Результати дослідження самооцінки старшокласників за методикою «Визначення рівня своєї самооцінки» Г. Казанцевої, %

З рис. 2.3 видно, що 43,9% учасників дослідження мають адекватну самооцінку. Це свідчить про збалансоване ставлення до власних можливостей, успіхів і невдач. Такі старшокласники зазвичай демонструють упевненість у собі, вміють адекватно реагувати на критику, легко встановлюють соціальні контакти та мають стабільний емоційний стан. Варто зазначити, що школярі з адекватною самооцінкою зазвичай мають середній або низький рівень самотності, оскільки їхні соціальні навички та емоційна стійкість дозволяють їм будувати здорові міжособистісні стосунки.

Майже третина респондентів (31,6%) мають занижену самооцінку, що може свідчити про невпевненість у собі, підвищену тривожність, схильність до самокритики та уникнення соціальних контактів. Ці учні можуть відчувати страх осуду, невпевненість у своїх силах і невдоволення власними досягненнями. Старшокласники із заниженою самооцінкою частіше відчувають високий рівень самотності, оскільки вони менш упевнені у собі, уникають соціальних контактів і бояться відторгнення. Вони можуть переоцінювати негативне ставлення до себе з боку оточення та мати труднощі у встановленні дружніх стосунків.

Четверта частина старшокласників (24,5%) демонструє завищену самооцінку. Вони можуть бути надмірно впевненими у власних можливостях, менш критично ставитися до своїх недоліків, прагнути домінувати в соціальних взаємодіях, що інколи призводить до конфліктів або проблем у стосунках з однолітками. Учні із завищеною самооцінкою також можуть відчувати самотність, але з інших причин – через завищені вимоги до оточення, низьку готовність до компромісів або прагнення домінувати в соціальних взаємодіях, що ускладнює комунікацію.

Отже, результати дослідження підтверджують, що рівень самооцінки відіграє важливу роль у переживанні самотності старшокласниками. Особливої уваги потребують підлітки із заниженою самооцінкою, оскільки вони найбільш уразливі до негативного впливу соціальної ізоляції. Це підкреслює необхідність психологічної роботи з такими учнями для підвищення їхньої впевненості в собі, розвитку комунікативних навичок та емоційної стійкості.

Для визначення комунікативних навичок і стилю міжособистісної взаємодії старшокласників був використаний тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха) [27]. Отримані результати представлені на рис. 2.4 і 2.5.



Рисунок 2.4 – Результати дослідження стилю реагування в спілкуванні старшокласників за тестом «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха), %

Дослідження, проведене за тестом «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха), дозволило визначити стилі реагування старшокласників у процесі міжособистісної взаємодії.

Переважає упевненого стилю реагування (44,5%) свідчить про те, що більшість старшокласників демонструють високу комунікативну компетентність. Вони вміють відстоювати власну позицію, поважають межі інших людей та можуть конструктивно висловлювати свої думки. Такий стиль є найбільш ефективним для побудови здорових міжособистісних стосунків, оскільки сприяє розвитку взаєморозуміння та довіри. Такі учні менш схильні до соціальної ізоляції, оскільки можуть відкрито висловлювати свої потреби, ініціювати контакти та встановлювати довірливі зв'язки.

Значна частка залежного стилю реагування (37,3%) вказує на наявність труднощів у самостійності прийняття рішень і взаємодії. Старшокласники, які схильні до цього стилю, можуть відчувати труднощі з проявом ініціативи, уникати конфліктних ситуацій і залежати від думки оточення. Такі учні можуть відчувати емоційну та сімейну самотність, оскільки їм складно відкрито говорити про свої почуття та потреби. Це може свідчити про низьку самооцінку та потребу в додатковому розвитку навичок впевненої комунікації.

У 18,2% респондентів виявлений агресивний стиль реагування. Старшокласники, які демонструють агресивний стиль, можуть мати проблеми з контролем емоцій та схильність до домінування в спілкуванні. Це може спричинити труднощі в командній роботі, викликати конфлікти та знижувати рівень соціальної адаптації. Вони можуть відчувати соціальну самотність, оскільки оточення сприймає їхню поведінку як відштовхуючу, що ускладнює формування близьких зв'язків. Також, через низьку емоційну чутливість, їм важче отримувати підтримку від інших, що посилює сімейну та романтичну самотність.

Отже, розвиток упевненого стилю комунікації є важливим фактором у зниженні рівня переживання самотності серед старшокласників. Тренінги з

розвитку асертивної поведінки, навичок активного слухання та емпатії можуть сприяти підвищенню соціальної інтеграції підлітків.

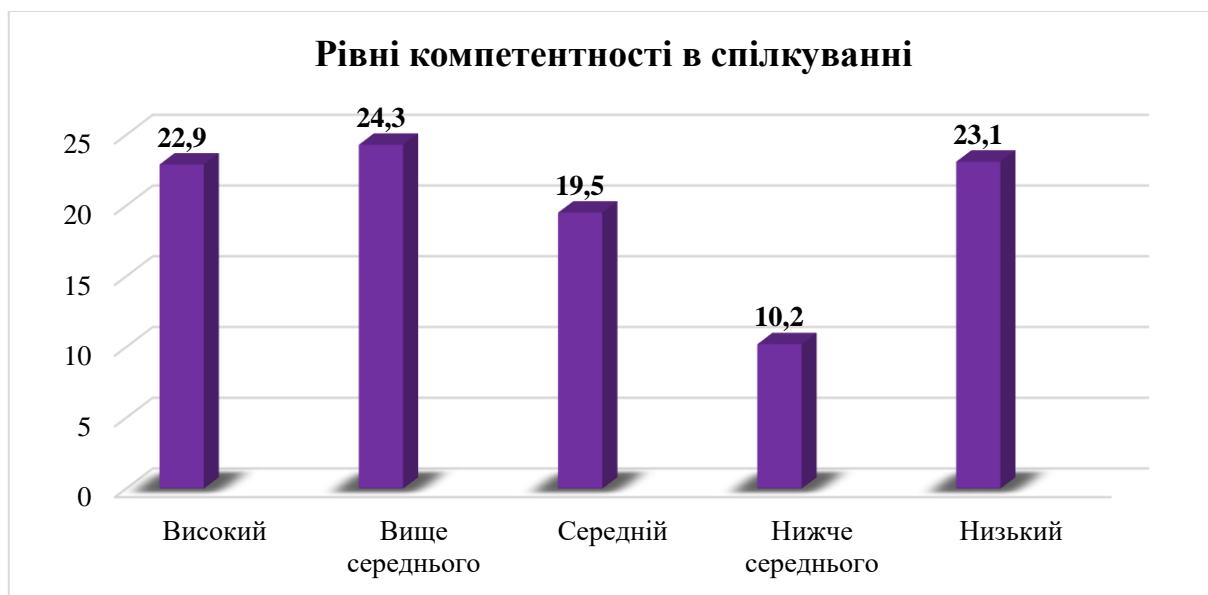


Рисунок 2.5 – Результати дослідження рівнів компетентності в спілкуванні старшокласників за тестом «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, адаптація Ю. Гільбуха), %

Дослідження рівнів компетентності в спілкуванні за тестом Л. Міхельсона (адаптація Ю. Гільбуха) (рис. 2.5) дало такі результати:

Вище середнього рівня (24,3%) і високий рівень (22,9%) – у сумі 47,2% старшокласників мають достатньо розвинені комунікативні навички. Вони легко взаємодіють з оточенням, можуть ефективно виражати свої думки, встановлювати довірливі стосунки та адекватно реагувати на соціальні ситуації.

19,5% респондентів мають середній рівень компетентності в спілкуванні. Ці учні володіють базовими комунікативними вміннями, проте можуть мати труднощі у складних соціальних ситуаціях, таких як конфлікти чи глибоке емоційне спілкування.

Нижче середнього (10,2%) і низький рівень (23,1%) – у сумі 33,3% старшокласників демонструють слабкі комунікативні навички, що може призводити до труднощів у соціалізації, низької впевненості у спілкуванні та підвищеного ризику самотності.

Отже, розвиток комунікативної компетентності є важливим фактором для зниження переживання самотності у старшокласників та підвищення їхньої соціальної адаптації.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість комплексного підходу до роботи з учнями старшої школи, який включає розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки та зміцнення соціальних зв'язків. Особливої уваги потребують старшокласники із заниженою самооцінкою та високим рівнем самотності, оскільки вони є найбільш уразливими до негативних наслідків соціальної ізоляції. Проведення профілактичних заходів, спрямованих на розвиток соціальних навичок, підвищення впевненості у собі та формування підтримуючого соціального середовища, може значно покращити психологічний добробут старшокласників та зменшити рівень їхньої самотності.

2.3 Практичні рекомендації щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників

Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики та подолання самотності у осіб раннього юнацького віку є важливим завданням, оскільки цей період характеризується значними психологічними та соціальними змінами. Старшокласники переживають кризу ідентичності, формують власні цінності, прагнуть самостійності, але водночас можуть стикатися з труднощами у встановленні міжособистісних контактів. Відсутність соціальної підтримки, нерозвинені комунікативні навички та негативний досвід спілкування можуть призводити до почуття самотності, що, у свою чергу, негативно впливає на емоційний стан, мотивацію до навчання та загальне психологічне благополуччя. Особливо актуальним є питання профілактики самотності в умовах сучасного цифрового середовища, коли багато осіб юнацького віку замінюють живе спілкування віртуальними контактами, що не завжди сприяє розвитку справжніх дружніх стосунків. Практичні рекомендації для вчителів, батьків і психологів

допоможуть створити сприятливі умови для соціалізації учнів, підтримки їхнього емоційного комфорту та формування навичок ефективної комунікації. Комплексний підхід до подолання самотності сприятиме зміцненню психологічної стійкості та розвитку позитивного самосприйняття, що є основою для гармонійного переходу до дорослого життя.

Розроблені нами практичні рекомендації для вчителів, батьків і психологів сприятимуть попередженню та зменшенню інтенсивності переживання почуття самотності старшокласниками:

Практичні рекомендації для вчителів щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників:

1. Формування дружньої атмосфери в класі:

– Організація тимбілдінгових заходів: вчителі можуть регулярно проводити вправи на згуртування класу, такі як командні ігри, квести, спільні прогулянки, виїзні екскурсії, що сприятиме побудові довірливих відносин між учнями.

– Групові проєкти та інтерактивні заняття: спільна діяльність допомагає старшокласникам взаємодіяти та краще розуміти один одного (важливо, щоб групи формувалися не тільки за вибором самих старшокласників, а й змінювалися, щоб учні мали змогу взаємодіяти з різними однокласниками).

– Підтримка атмосфери відкритості та взаємоповаги: запровадити правила спілкування в класі, які включають повагу до думки інших, активне слухання, підтримку та взаємодопомогу.

2. Розвиток комунікативних навичок:

– Тренінги з ефективного спілкування: включення в навчальний процес занять, спрямованих на розвиток навичок активного слухання, вербальної та невербальної комунікації, допоможе учням легше знаходити спільну мову з однолітками.

– Розвиток емпатії: рольові ігри, кейс-методи, обговорення життєвих ситуацій допоможуть учням старшої школи навчитися розуміти почуття інших і відповідно реагувати.

- Навчання конструктивному вирішенню конфліктів: проводити дискусії і тренінги, які допомагають учням висловлювати свої думки без агресії та знаходити компромісні рішення.

3. Підтримка інклюзивності та толерантності:

- Створення безпечного середовища: важливо забезпечити у класі відчуття психологічної безпеки, де кожен учень буде почуватися комфортно, незалежно від соціального статусу, зовнішності чи інтересів.

- Популяризація культури взаємоповаги: вчителі можуть організовувати тематичні заходи, присвячені різноманітності та толерантності, залучати учнів до волонтерських ініціатив.

- Попередження булінгу: постійний моніторинг ситуації в класі, своєчасне реагування на прояви булінгу чи ізоляції учнів допоможуть створити більш дружню атмосферу.

4. Індивідуальна підтримка:

- Спостереження за учнями, які уникають соціальних контактів: учитель має звертати увагу на учнів, які часто залишаються на самоті, не беруть участі у спільних заходах або виглядають пригніченими.

- Розмова з учнем: важливо налагодити довірливий контакт, запитати про його почуття, запропонувати підтримку, але не нав'язливо.

- Допомога у встановленні контактів: вчитель може ненав'язливо сприяти залученню самотнього учня до класного життя, наприклад, запропонувати йому співпрацювати з іншими в проєктах чи долучитися до позакласних активностей.

- Співпраця з шкільним психологом: якщо самотність учня супроводжується тривожністю, зниженням успішності чи іншими проблемами, варто звернутися за допомогою до психолога, який може надати додаткову підтримку.

Такі комплексні підходи допоможуть старшокласникам відчувати себе частиною колективу, знижуватимуть ризик самотності та сприятимуть гармонійному розвитку особистості.

Практичні рекомендації для батьків щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників:

1. Відкрите спілкування:

– Регулярні довірливі розмови: щодня знаходити час для спілкування з дитиною, цікавитися її думками, почуттями та переживаннями. Це допоможе дитині відчувати підтримку й розуміння.

– Активне слухання: не варто лише давати поради або оцінювати ситуацію – важливо уважно слухати, ставити уточнювальні запитання, проявляти емпатію (фрази на кшталт «Я розумію, що тобі зараз непросто» допоможуть дитині відкритіше ділитися своїми переживаннями).

– Обговорення соціальних ситуацій: батьки можуть разом з дитиною аналізувати її взаємодію з однолітками, допомагати знаходити способи налагодження дружніх контактів.

2. Сприяння розвитку соціальних контактів:

– Заохочення до активного дозвілля: допомагати дитині знайти заняття, які відповідають її інтересам: спортивні секції, творчі гуртки, курси, волонтерські ініціативи тощо. Це розширить коло її спілкування та допоможе знайти однодумців.

– Підтримка соціальних ініціатив: якщо дитина хоче організувати якийсь захід або взяти участь у громадському житті, батьки можуть допомогти знайти ресурси або можливості для реалізації таких ідей.

– Організація сімейних зустрічей: запрошення друзів дитини в гості або організація спільного дозвілля з сім'ями однокласників може сприяти зміцненню дружніх зв'язків.

3. Приклад позитивної взаємодії:

– Модель здорової комунікації: діти наслідують поведінку батьків, тому важливо демонструвати відкритість, доброзичливість, уміння вирішувати конфлікти мирним шляхом.

– Прояв емоційної підтримки: навчати дитину правильно висловлювати свої почуття, підтримувати інших, не боятися просити про допомогу.

– Активне соціальне життя батьків: якщо в родині прийнято підтримувати дружні стосунки, брати участь у спільних заходах, це стане для дитини природною моделлю поведінки.

Реалізація цих рекомендацій допоможе батькам підтримати дитину, зміцнити її соціальні навички та створити умови для гармонійного розвитку без почуття самотності.

Практичні рекомендації для психологів щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників:

1. Групова терапія та тренінги:

– Соціально-психологічні тренінги: психолог може організувати тренінги, спрямовані на розвиток навичок ефективної комунікації, співпраці, подолання страху соціальної взаємодії та формування позитивного іміджу себе у групі.

– Тренінги самооцінки та впевненості: допомагати підліткам формувати адекватну самооцінку, долати соціальну тривожність і вчитися приймати себе (такі заняття можуть включати вправи на самопізнання, позитивне самоствердження та роботу з внутрішніми обмеженнями).

– Групова підтримка: організація груп взаємодопомоги, де учні можуть обговорювати свої переживання, знайти підтримку та ділитися власним досвідом подолання самотності.

2. Індивідуальні консультації:

– Діагностика причин самотності: психолог може допомагати учню зрозуміти джерела його соціальних труднощів: це можуть бути внутрішні

переживання (низька самооцінка, страх відторгнення), сімейні фактори або негативний попередній досвід спілкування.

- Формування стратегії соціальної адаптації: робота над розвитком комунікативних навичок, вмінням налагоджувати контакти, уникати деструктивних моделей поведінки у спілкуванні.

- Підтримка емоційного благополуччя: використання методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, казкотерапії або психодрами для допомоги старшокласникам у подоланні страхів і формуванні позитивного ставлення до соціальної взаємодії.

3. Психопросвіта:

- Лекції та воркшопи для старшокласників: інформування про важливість соціальних зв'язків, механізми подолання самотності, вплив соціальних мереж на емоційний стан, техніки емоційної саморегуляції.

- Розвиток емоційного інтелекту: навчання розпізнаванню власних емоцій, емпатії, ефективному управлінню емоційними станами та стресом, що допоможе учням краще розуміти себе й інших.

- Навички саморегуляції: використання технік релаксації, дихальних вправ, медитацій, що сприяють зниженню тривожності та психологічного напруження в соціальних ситуаціях.

4. Робота з педагогами та батьками:

- Семінари та тренінги для вчителів: навчання педагогів методам створення сприятливого емоційного клімату в класі, раннього виявлення ознак самотності серед учнів і підтримки їх у соціалізації.

- Консультації для батьків: допомога у вибудовуванні довірливих відносин із дитиною, навчання підтримувальній комунікації та створенню умов для розвитку здорової самооцінки старшокласника.

- Колективна взаємодія: організація круглих столів, дискусійних клубів для обговорення актуальних проблем раннього юнацького віку та пошуку спільних шляхів їх вирішення.

Комплексне впровадження цих рекомендацій сприятиме профілактиці самотності серед старшокласників і покращенню їхнього соціального та емоційного благополуччя.

Таким чином, завдяки спільним зусиллям педагогів, батьків і психологів можна створити сприятливе середовище для розвитку соціальних навичок старшокласників, що сприятиме зменшенню почуття самотності та формуванню здорових міжособистісних стосунків.

Висновки до розділу

Емпіричне дослідження психологічних чинників переживання самотності старшокласниками дозволило глибше зрозуміти особливості цього феномена та визначити його основні психологічні детермінанти.

У процесі дослідження було обґрунтовано методологічні засади, що включали вибір валідних психодіагностичних методик, відповідних віковим і психологічним характеристикам старшокласників, а саме: методика «Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассела і М. Фергюсона); шкала соціальної та емоційної самотності (SELSA); опитувальник рівня самооцінки (Г. Казанцева); тест «Оцінка комунікативних умінь» (Л. Міхельсона, переклад та адаптація Ю. Гільбуха). Дослідження проводилось на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Гімназія № 26 Хмельницької міської ради» міста Хмельницького. Вибірку склали 54 учні 10-11 класів.

Аналіз та інтерпретація отриманих результатів виявили, що самотність у старшокласників пов'язана з такими факторами, як недостатньо розвинені комунікативні навички, низька самооцінка, труднощі у встановленні міжособистісних контактів, переживання соціальної ізоляції та нестача підтримки з боку значущих людей.

Встановлено, що підлітки, які мають розвинену емоційну стійкість і сформовані навички ефективної соціальної взаємодії, рідше зазнають відчуття самотності.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації для вчителів, батьків і психологів щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників, що включали: 1) для вчителів: формування дружньої атмосфери в класі (організація тимблдингових заходів, групові проекти та інтерактивні заняття, підтримка атмосфери відкритості та взаємоповаги); розвиток комунікативних навичок (тренінги з ефективного спілкування, розвиток емпатії, навчання конструктивному вирішенню конфліктів); підтримка інклюзивності та толерантності (створення безпечного середовища, популяризація культури взаємоповаги, попередження булінгу); індивідуальна підтримка (спостереження за учнями, які уникають соціальних контактів, розмова з учнем, допомога у встановленні контактів, співпраця з шкільним психологом); 2) для батьків: відкрите спілкування (регулярні довірливі розмови, активне слухання, обговорення соціальних ситуацій); сприяння розвитку соціальних контактів (заохочення до активного дозвілля, підтримка соціальних ініціатив; організація сімейних зустрічей); приклад позитивної взаємодії (модель здорової комунікації, прояв емоційної підтримки; активне соціальне життя батьків); для психологів: групова терапія та тренінги (соціально-психологічні тренінги; тренінги самооцінки та впевненості; групова підтримка); індивідуальні консультації (діагностика причин самотності, формування стратегії соціальної адаптації, підтримка емоційного благополуччя); психопросвіта (лекції та воркшопи для старшокласників, розвиток емоційного інтелекту, навички саморегуляції); робота з педагогами та батьками (семінари та тренінги для вчителів, консультації для батьків, колективна взаємодія).

Таким чином, результати дослідження мають важливе теоретичне і практичне значення, оскільки можуть бути використані у психологічному супроводі учнів старших класів, а також при розробці програм профілактики та корекції переживання самотності серед підлітків.

ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури засвідчив, що самотність у психологічній науці розглядається як суб'єктивний стан, що виникає через брак або низьку якість соціальних зв'язків і супроводжується почуттям ізольованості й емоційної спустошеності. Ця проблема особливо актуальна для старшокласників, оскільки юнацький вік пов'язаний із формуванням ідентичності, пошуком свого місця в суспільстві та високою чутливістю до соціального середовища.

Виявлено, що основними психологічними чинниками цього стану є низька самооцінка, емоційна нестабільність, труднощі в соціальній адаптації, страх неприйняття та дефіцит комунікативних навичок.

Дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності, самооцінки та комунікативних навичок старшокласників дозволило виявити:

- аналіз отриманих даних засвідчив, що більшість старшокласників (56,1%) мають низький рівень самотності, що свідчить про достатню соціальну інтеграцію та емоційну підтримку. Проте майже 44% респондентів відчують середній або високий рівень самотності, що вказує на потребу в додаткових соціальних і психологічних ресурсах для їхньої адаптації. Особливої уваги потребують старшокласники з високим рівнем самотності (19,3%), оскільки вони можуть переживати соціальну ізоляцію, труднощі у встановленні контактів та емоційну нестабільність;

- результати аналізу соціальної та емоційної самотності за методикою SELSA показали, що найбільш поширеною формою самотності серед старшокласників є романтична самотність, що свідчить про труднощі у побудові емоційно значущих стосунків. Водночас рівень сімейної самотності є найнижчим, що вказує на достатню підтримку з боку родини. Соціальна самотність знаходиться на середньому рівні, що може вказувати на нестачу глибоких дружніх зв'язків або проблеми з адаптацією у соціальному середовищі;

- дослідження рівня самооцінки старшокласників показало, що 43,9% респондентів мають адекватну самооцінку, що сприяє їхній впевненості, ефективним соціальним взаємодіям і стійкості до стресових ситуацій. Водночас

31,6% учнів мають занижену самооцінку, що може впливати на підвищену соціальну тривожність, самокритику та відчуття самотності. Завищена самооцінка (24,5%) також може бути чинником труднощів у міжособистісних стосунках, зокрема через низьку готовність до компромісів і прагнення домінувати в соціальних взаємодіях;

– результати тестування комунікативних навичок виявили, що більшість старшокласників демонструють упевнений стиль реагування (44,5%), що свідчить про розвинену комунікативну компетентність і вміння ефективно взаємодіяти в соціумі; 37,3% респондентів проявляє залежний стиль, що може свідчити про невпевненість у собі, труднощі в самостійності прийняття рішень і схильність уникати конфліктних ситуацій; 18,2% старшокласників мають агресивний стиль комунікації, що може спричиняти соціальні конфлікти та труднощі у встановленні довірливих стосунків.

Результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до роботи з особами юнацького віку, який включає розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки та зміцнення соціальних зв'язків. Особливої уваги потребують старшокласники із заниженою самооцінкою та високим рівнем самотності, оскільки вони є найбільш уразливими до негативних наслідків соціальної ізоляції. Проведення профілактичних заходів, спрямованих на розвиток соціальних навичок, підвищення впевненості у собі та формування підтримуючого соціального середовища, може значно покращити психологічний добробут старшокласників та зменшити рівень їхньої самотності.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації щодо профілактики та подолання самотності у старшокласників, що включали: 1) практичні рекомендації для вчителів: формування дружньої атмосфери в класі; розвиток комунікативних навичок; підтримка інклюзивності та толерантності; індивідуальна підтримка; 2) для батьків: відкрите спілкування; сприяння розвитку соціальних контактів; приклад позитивної взаємодії; 3) для психологів: групова терапія та тренінги; індивідуальні консультації; психопросвіта; робота з педагогами та батьками.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна*. Серія : «Психологія». 2010. № 9. С. 13-18.
2. Бедан В.Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №2 (46). Сєвєродонецьк, 2018. С. 30-41.
3. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка : монографія. Київ, 2003. С. 340.
4. Ганаба С.О. Сенс життя як екзистенційна цінність у поглядах Віктора Франкла. *Актуальні проблеми філософії та політології*, 35. 2022. С. 3-8.
5. Гасанова П.Г., Омарова М.К. Психологія самотності : навчальний посібник. Київ : Товариство з обмеженою відповідальністю «Фінансова Рада України», 2017. 76 с.
6. Головаха Е.І., Кроник А.А. Психологічний час особистості. Київ: Наукова думка, 1984. 207 с.
7. Гулевська Н.В., Кубриченко Т.В. Специфіка зв'язку переживання самотності й задоволеності життям осіб юнацького віку. *Науковий журнал «Габітус»*. Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 12. Т. 2. С. 103-109.
8. Дем'яненко Ю.О., Бойправ О.О. Самотність як соціально-психологічний феномен. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 27 березня 2020 р.). Харків, 2020. С. 199-202.
9. Дідик Н.М., Логвіна О.А., Руденок А.І. Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. *Габітус*, Випуск 33. 2022. С. 86-91.
10. Дмитренко О.Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді. *Вісник Дніпропетровського університету*. Сер. : Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, Вип. 18. С. 74-79.

11. Железнякова Ю.В. Вплив суб'єктивного почуття самотності на формування адиктивної поведінки підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. № 1(5). С. 41-46.
12. Жилін М. Аналіз ідентичності з погляду індивідуалістичної та соціальної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 63-71.
13. Калашникова Л.В. Усамітнення в житті юнака. *Усамітнення та самотність в житті особистості : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 28-30.
14. Клешонкіна О.І., Смокова Л.С. Психологічні аспекти проблеми самотності в сучасному суспільстві. Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції (24-28 квітня 2023 р.). Редкол. : Л.М. Дунаєва, Л.С. Смокова, У.В. Варнава. Одеса : ОНУ, 2023. С. 124-132.
15. Козерук Ю.В., Євсейчик Я.О. Самооцінка як фактор становлення особистості студента. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки*. 2015. Вип. 124. С. 163-165.
16. Кокоріна Ю.Є. Глибинна психологія (в короткому викладі) : навчально-методичний посібник. Одеса : Астропринт, 2021. 120 с.
17. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій*. Суми, 2012. С. 108-111.
18. Колісник Л.О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2014. Т. 19, Вип. 1. С. 102-110.
19. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 59-69.

20. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 33-38.
21. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. К. : ГНОЗІС, 2009. Т. XI, ч. 1. С. 238-246.
22. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 184 с.
23. Львовичкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 37. 2014. С. 126-134.
24. Магдисюк Л.І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія : реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136-143.
25. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою). URL: https://social-vtl.blogspot.com/2013/05/blog-post_10.html
26. Методика «Діагностика суб'єктивного відчуття самотності» Рассел Д. і Фергюсон М. URL: <http://surl.li/neoat>
27. Методичні вказівки до самостійної роботи з дисципліни «Соціальні комунікації в управлінні» для студентів всіх спеціальностей заочної форми навчання / Укладач: О.М. Шеломовська. Дніпродзержинськ : ДДТУ, 2015. 40 с.
28. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. / за ред. М.І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
29. Напраснікова Д.О., Міхеєва Л.В. Соціальна ізоляція старшокласників: психологічні ризики та профілактичні стратегії. *Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу* : Збірник тез доповідей VI

міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених (10-11 квітня 2025 року). 2025.

30. Олейник Н.О. Переживання самотності як чинник самоактуалізації особистості: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Херсонський педагогічний університет. Херсон, 2016. 216 с.

31. Осадча Н.О. Психолого-педагогічна характеристика підлітків та особливості переживання ними самотності. Молодий вчений. №5.1 (45.1). 2017. С. 96-99.

32. Піменова О.О. Самотність як молодіжна проблема (за результатами якісного дослідження). *Український соціологічний журнал*. № 1-2. 2013. С. 82-86.

33. Помазова О.В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки*. Серія «Психологія і педагогіка». Вип. 23. 2013. С. 206-214.

34. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С. 33-35.

35. Скороходько К.В. Вплив суб'єктивного стану самотності на розвиток децентрації у ранньому юнацькому віці. *Вісник психології і педагогіки* : Зб. наук. праць. Випуск 8. К., 2012. Режим доступу до збірника : www.psyh.kiev.ua

36. Словник психологічних термінів. Національний фармацевтичний університет. URL: <https://nuph.edu.ua/slovník-psihologichnih-terminiv/>

37. Сукнацька А. Самотність і особливості її переживання в юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць Рівненського державного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 13. С.154.

38. Сурякова М.В. Особистісні особливості старшокласників та їхні стратегії поведінки в конфлікті. *Вісник дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія». 2012. № 1 (3). С. 110-116.

39. Терещенко Л.А., Булгакова Т.М. Психологічна корекція негативного переживання самотності у студентському віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Психологія, (1). 2024. С. 98-103.

40. Тищенко А., Левус Н. Суб'єктивне переживання самотності в осіб з різним рівнем сімейної тривоги. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 4. С. 24-29.
41. Токарева Н.М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку : монографія. Кривий Ріг : ТОВ «НВП «Інтерсервіс»», 2021. 216 с.
42. Турбан В.В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 89-94.
43. Фаррахов А. Ф. Самотність як соціокультурний феномен: концептуалізація і практичний прояв в сучасному суспільстві: дис. канд. філос. наук : 09.00.11. Київ, 2014. 159 с.
44. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. №8. С. 86-94.
45. Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (SELSA) URL: <https://surl.li/xggerw>
46. Derlega V.J., Margulis S.T. Why Loneliness Occurs: the Interrelation Ship of Social-Psychological and Privacy Concepts. *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. by L.A. Peplau, D. Perlman. N.Y., 1982. P. 152-166.
47. Brennan T. Loneliness at Adolescence // *Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* / Ed. L.A. Peplau & Perlman. *A Wiley Interscience Publication*, 1982. pp. 269-290.
48. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA : MIT Press, 1973. 236 p.
49. Killeen, C. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*. 1998. №28(4). pp. 762-770.

ДОДАТКИ
ДОДАТОК А
МЕТОДИКА «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО ВІДЧУТТЯ
САМОТНОСТІ» (Д. РАССЕЛА І М. ФЕРГЮССОНА)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Текст опитувальника:

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодиноці.
2. Мені немає з ким поговорити.
3. Для мене нестерпно бути самотнім.
4. Мені не вистачає спілкування.
5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.
6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.
7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.
8. Я зараз більше ні з ким не близький.
9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.
10. Я відчуваю себе покинутим.
11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.
12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.
13. Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі.
14. Мені не комфортно в компанії.
15. Насправді ніхто як слід не знає мене.
16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.
18. Мені важко заводити друзів.

19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація:

- до 20 балів – низький рівень самотності.
- 21-40 балів – середній рівень самотності.
- 41-60 балів – високий рівень самотності.

ДОДАТОК Б

ШКАЛА СОЦІАЛЬНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ САМОТНОСТІ ДЛЯ ДОРΟΣЛИХ

Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults, SELSA) – це багатовимірний показник самотності, який вимірює три параметри самотності: романтичну самотність, соціальну самотність та сімейну самотність.

Опитувальник містить 37 тверджень, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою, де: 1 бал – зовсім не погоджуюсь; 2 бали – скоріше не погоджуюсь; 3 бали – частково погоджуюсь, частково ні; 4 бали – скоріше погоджуюсь; 5 балів – повністю погоджуюсь.

Бланк запитань:

1. Я граю важливу роль у житті іншої людини.
2. Я відчуваю себе самотнім, коли я з родиною.
3. Ніхто в моїй родині не дбає про мене. Нікому до мене немає діла.
4. У мене є романтичний партнер, з яким я ділюся своїми найінтимнішими думками та почуттями.
5. У моїй сім'ї немає такої людини, на допомогу та підтримку якої я міг би розраховувати, але я хочу, щоб вона була.
6. Я дуже дбаю про свою сім'ю.
7. Є людина, яка бажає розділити своє життя зі мною.
8. У мене є романтична партнерка/дружина, яка дає мені необхідну підтримку та схвалення.
9. Я справді пов'язаний зі своєю родиною.
10. У мене є незадоволена потреба в близьких романтичних стосунках.
11. Я хотів би сказати людині, у яку я закоханий, що я її люблю.
12. Я вважаю, що хочу мати когось, з ким би я міг розділити своє життя.
13. Я б хотів, щоб моя сім'я більше турбувалась про мій добробут.
14. Я закоханий у когось, хто закоханий у мене.

15. Я хотів би, щоб у мене були романтичні стосунки, які приносили б більше задоволення.
16. У мене є людина, яка задовольняє мої потреби в інтимності.
17. Я відчуваю себе частиною своєї родини.
18. У мене є людина, яка задовольняє мої емоційні потреби.
19. Моя родина справді піклується про мене.
20. У моїй сім'ї немає нікого, кого б я відчував близьким, але я б хотів, щоб така людина була.
21. У мене є романтичний партнер, чиему щастю я сприяю.
22. Моя сім'я важлива для мене.
23. Я відчуваю близькість до своєї сім'ї.
24. Те, що важливо для мене, не здається важливим людям, яких я знаю.
25. У мене немає друзів, які поділяють мої погляди, але я б хотів, щоб були.
26. Я відчуваю себе частиною дружньої компанії.
27. Мої друзі розуміють мої мотиви та міркування.
28. Я відчуваю себе «в гармонії» з іншими.
29. У мене багато спільного з іншими.
30. У мене є друзі, до яких я можу звернутися за інформацією.
31. Мені подобаються люди, з якими я спілкуюся.
32. Я можу розраховувати на допомогу своїх друзів.
33. У мене є друзі, з якими можна поговорити про мої проблеми.
34. У мене немає друзів, які розуміють мене, але я хотів би, щоб були.
35. Я не відчуваю задоволення від друзів, які в мене є.
36. У мене є друзі, з якими я можу поділитися своїми поглядами.
37. У мене немає дружньої компанії, але я хотів би, щоб вона була.

ДОДАТОК В

МЕТОДИКА «ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СВОЄЇ САМООЦІНКИ»
(розроблена Г. Казанцевою)

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань:

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюся про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.
14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають перешкоди, яких мені не подолати.
15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.
16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.
17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.
18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.
19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів:

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий. Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація:

- від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку;
- від -3 до +3 – про адекватну самооцінку;
- від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

ДОДАТОК Г

ТЕСТ «ОЦІНКА КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ»
(Л. МІХЕЛЬСОНА, ПЕРЕКЛАД ТА АДАПТАЦІЯ Ю. ГІЛЬБУХА)

Мета: Визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Інструкція. Уважно прочитайте опис кожної з 27 ситуацій і виберіть тільки один варіант поведінки в ній (а, б, в, г або д). Це повинно бути найбільш характерне для вас поведінку, то, що ви дійсно робите в таких випадках, а не те, що, по-вашому, слід було б зробити. Краща те відповідь, який першим прийшов вам в голову.

1. Будь-хто говорить вам: «Мені здається, що ви чудова людина». Ви зазвичай в подібних ситуаціях:

- а) говорите: «Ні, що ви! Я таким не є»;
- б) говорите з посмішкою: «Дякую, я дійсно людина видатна»;
- в) говорите: «Дякую»;
- г) нічого не говорите і при цьому червонієте;
- д) говорите: «Так, я думаю, що відрізняюся від інших і в кращу сторону».

2. Будь-хто здійснює дію або вчинок, які, на вашу думку, є чудовими. У таких випадках ви зазвичай:

- а) чините так, як якщо б ця дія не була настільки чудовим, і при цьому говорите: «Нормально!»;
- б) говорите: «Це було чудово, але я бачив результати трохи краще»;
- в) нічого не говорите;
- г) говорите: «Я можу зробити набагато краще»;
- д) говорите: «Це дійсно чудово!»

3. Ви займаєтеся справою, яке вам подобається, і думаєте, що воно у вас виходить дуже добре. Будь-хто говорить: «Мені це не подобається!». Зазвичай в таких випадках Ви:

- а) говорите: «Ви – бовдур!»;

- б) говорите: «Я все ж думаю, що це заслуговує гарної оцінки»;
- в) говорите: «Ви праві», хоча насправді не згодні з цим;
- г) говорите: «Я думаю, що це видатний рівень. Що ви в цьому розумієте»;
- д) відчуваєте себе скривдженим і нічого не говорите у відповідь.

4. Ви забули взяти з собою якийсь предмет, а думали, що принесли його, і хтось говорить вам: «Ви такий тюхтій! Ви забули б і свою голову, якби вона не була прикріплена до плечей». Зазвичай ви у відповідь:

- а) говорите: «У всякому разі, я тлумачні вас. Крім того, що ви в цьому розумієте!»;
- б) говорите: «Так, ви маєте рацію. Іноді я веду себе як тюхтій»;
- в) говорите: «Якщо хто-небудь роззява, то це ви»;
- г) говорите: «У всіх людей є недоліки. Я не заслуговую такої оцінки тільки за те, що забув щось»;
- д) нічого не говорите або взагалі ігноруєте цю заяву.

5. Будь-хто, з ким ви домовилися зустрітися, запізнився на 30 хвилин, і це вас засмутило, причому людина ця не дає ніяких пояснень своєму запізненню. У відповідь ви зазвичай:

- а) говорите: «Я засмучений тим, що ви змусили мене стільки чекати»;
- б) говорите: «Я все думав, коли ж ви прийдете»;
- в) говорите: «Це був останній раз, коли я змусив себе чекати вас»;
- г) нічого не говорите цій людині;
- д) говорите: «Ви ж обіцяли! Як ви сміли так спізнюватися!».

6. Вам потрібно, щоб хто-небудь зробив для вас одну річ. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) нікого ні про що не просите;
- б) говорите: «Ви повинні зробити це для мене»;
- в) говорите: «Не могли б ви зробити для мене одну річ?», після цього пояснюєте суть справи;
- г) злегка натякаєте, що вам потрібна послуга цієї людини.

7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях ви:

- а) говорите: «Ви виглядаєте засмученими. Чи не міг би я допомогти?»;
- б) перебуваючи поруч з цією людиною, не заводьте розмови про його стан;
- в) говорите: «У вас якась неприємність?»;
- г) нічого не говорите і залишаєте цю людину наодинці з собою;
- д) сміючись говорите: «Ви просто як велика дитина!».

8. Ви відчуваєте себе засмученим, а хто-небудь говорить: «Ви виглядаєте засмученими». Зазвичай в таких ситуаціях ви:

- а) негативно качаєте головою або ніяк НЕ реагуєте;
- б) говорите: «Це не ваша справа!»;
- в) говорите: «Так, я трохи засмучений. Дякую за участь»;
- г) говорите: «Дурниці»;
- д) говорите: «Я засмучений, залиште мене одного».

9. Будь-хто засуджує вас за помилку, здійснену іншими. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ви з глузду з'їхали!»;
- б) говорите: «Це не моя вина. Цю помилку зробив хтось інший»;
- в) говорите: «Я не думаю, що це моя вина»;
- г) говорите: «Дайте мені спокій, ви не знаєте, що ви говорите»;
- д) приймаєте свою провину або не кажіть нічого.

10. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, але ви не знаєте, чому це повинно бути зроблено. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Це не має ніякого сенсу, я не хочу це робити»;
- б) виконуєте прохання і нічого не говорите;
- в) говорите: «Це дурість; я не збираюся цього робити»;
- г) перш ніж виконати прохання, говорите: «Поясніть, будь ласка, чому це повинно бути зроблено»;
- д) говорите: «Якщо ви цього хочете ...», після чого виконуєте прохання.

11. Хтось каже вам, що на його думку, те, що ви зробили, чудово. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Так, я зазвичай це роблю краще, ніж більшість інших людей»;
- б) говорите: «Ні, це не було настільки здорово»;
- в) говорите: «Правильно, я дійсно це роблю краще за всіх»;
- г) говорите: «Спасибі»;
- д) ігноруєте почуте і нічого не відповідаєте.

12. Хто-небудь був дуже люб'язний з вами. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Ви дійсно були дуже люб'язні по відношенню до мене»;
- б) дієте так, ніби ця людина не була настільки люб'язний до вас, а ви кажете: «Так, дякую»;
- в) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене цілком нормально, але я заслуговую більшого»;
- г) ігноруєте цей факт і нічого не говорите;
- д) говорите: «Ви вели себе по відношенню до мене недостатньо добре».

13. Ви розмовляєте з приятелем дуже голосно, і хто-небудь говорить вам: «Вибачте, але ви ведете себе занадто шумно». У таких випадках ви зазвичай:

- а) негайно припиняєте бесіду;
- б) говорите: «Якщо вам це не подобається, провалюйте звідси»;
- в) говорите: «Вибачте, я буду говорити тихіше», після чого ведеться бесіда приглушеним голосом;
- г) говорите: «Вибачте» і припиняєте бесіду;
- д) говорите: «Все в порядку і продовжуєте голосно розмовляти».

14. Ви стоїте в черзі, і будь-хто стає попереду вас. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) неголосно коментуєте це, ні до кого не звертаючись, наприклад: «Деякі люди поводяться дуже нервово»;
- б) говорите: «Ставайте в хвіст черги!»;
- в) нічого не говорите цього типу;
- г) говорите голосно: «Вийди з черги, ти, нахаба!»;

д) говорите: «Я зайняв чергу раніше вас. Будь ласка, станьте в кінець черги».

15. Будь-хто робить що-небудь таке, що вам не подобається і викликає у вас сильне роздратування. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) вигукували: «Ви дурень, я ненавиджу вас!»;
- б) говорите: «Я сердитий на вас. Мені не подобається те, що ви робите»;
- в) дієте так, щоб пошкодити цій справі, але нічого цього типу не говорите;
- г) говорите: «Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь»;
- д) ігноруйте цю подію і нічого не говорите цього типу.

16. Будь-хто має що-небудь таке, чим ви хотіли б користуватися. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите цій людині, щоб він дав вам цю річ;
- б) стримуєтеся від всяких прохань;
- в) відбираєте цю річ;
- г) говорите цій людині, що ви хотіли б користуватися цим предметом, і потім просите його у нього;
- д) міркуєте про цей предмет, але не просите його для користування.

17. Будь-хто запитує, чи може він отримати у вас певний предмет для тимчасового користування, але так як це новий предмет, вам не хочеться його позичати. У таких випадках ви зазвичай:

- а) говорите: «Ні, я тільки що дістав його і не хочу з ним розлучатися; може бути коли-небудь потім»;
- б) говорите: «Взагалі-то я не хотів би його давати, але ви можете покористуватися ним»;
- в) говорите: «Ні, придбайте свій!»;
- г) позичаєте цей предмет всупереч своєму небажанню;
- д) говорите: «Ви з глузду з'їхали!».

18. Якись люди ведуть бесіду про хобі, яке подобається і вам, і ви хотіли б приєднатися до розмови. У таких ситуаціях ви зазвичай:

- а) не кажіть нічого;

б) перериваєте бесіду і відразу ж починаєте розповідати про свої успіхи в цьому хобі;

в) підходите ближче до групи і при слушній нагоді вступаєте в розмову;

г) підходите ближче і чекаєте, коли співрозмовники звернуть на вас увагу;

д) перериваєте бесіду і негайно починаєте говорити про те, як сильно вам подобається це хобі.

19. Ви займаєтеся своїм хобі, а хто-небудь запитує: «Що ви робите?»

Зазвичай ви:

а) говорите: «О, це дрібниця». Або: «Та нічого особливого»;

б) говорите: «Не заважайте, хіба ви не бачите, що я зайнятий?»;

в) продовжуєте мовчки працювати;

г) говорите: «Це зовсім вас не стосується»;

д) припиняєте роботу і пояснюєте, що саме ви робите.

20. Ви бачите спіткнувся і падаючого людини. У таких випадках ви:

а) розсміявшись, говорите: «Чому ви не дивіться під ноги?»;

б) говорите: «У вас все в порядку? Можливо я щось можу для вас зробити?»;

в) питаєте: «Що трапилося?»;

г) говорите: «Це все вибоїни в тротуарі»;

д) не реагуєте на цю подію.

21. Ви стукнулися головою о полку і набили шишку. Будь-хто говорить: «З вами все в порядку?». Зазвичай ви:

а) говорите: «Я прекрасно себе почуваю. Залиште мене в спокої!»;

б) нічого не говорите, ігноруючи цю людину;

в) говорите: «Чому ви не займаєтеся своєю справою?»;

г) говорите: «Ні, я забій свою голову, спасибі за увагу до мене»;

д) говорите: «Дурниці, у мене все буде о'кей».

22. Ви допустили помилку, але вина за неї покладено на кого-небудь іншого.

Зазвичай в таких випадках ви:

а) не кажіть нічого;

- б) говорите: «Це їх помилка!»;
- в) говорите: «Цю помилку допустив я»;
- г) говорите: «Я не думаю, що це зробила ця людина»;
- д) говорите: «Це їх гірка доля».

23. Ви відчуваєте себе ображеним словами, сказаними ким-небудь на вашу адресу. У таких випадках ви зазвичай:

- а) ідете геть від цієї людини, не сказавши їй, що вона засмутила вас;
- б) заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити;
- в) нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе скривдженим;
- г) в свою чергу ображаєте цю людину, називаючи його по імені;
- д) заявляєте цій людині, що вам не подобається те, що він сказав, і що він не повинен цього робити знову.

24. Будь-хто часто перебиває, коли ви говорите. Зазвичай в таких випадках ви:

- а) говорите: «Вибачте, але я хотів би закінчити те, про що розповідав»;
- б) говорите: «Так не роблять. Можу я продовжити свою розповідь?»;
- в) перериваєте цю людину, відновлюючи свою розповідь;
- г) нічого не говорите, дозволяючи іншій людині продовжувати свою промову;
- д) говорите: «Замовкніть! Ви мене перебили!».

25. Хто-небудь просить вас зробити що-небудь, що завадило б вам здійснити свої плани. У цих умовах ви зазвичай:

- а) говорите: «Я дійсно мав інші плани, але я зроблю те, що ви хочете»;
- б) говорите: «Ні в якому разі! Пошукайте кого-небудь ще»;
- в) говорите: «Добре, я зроблю те, що ви хочете»;
- г) говорите: «Відійдіть, залиште мене в спокої»;
- д) говорите: «Я вже приступив до здійснення інших планів. Може бути, коли-небудь потім».

26. Ви бачите кого-небудь, з ким хотіли б зустрітися і познайомитися. У цій ситуації ви зазвичай:

- а) радісно гукає цю людину і йдете йому назустріч;
- б) підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмову;
- в) підходите до цієї людини і чекаєте, коли він заговорить з вами;
- г) підходите до цієї людини і починаєте розповідати про великих справах, скоєних вами;
- д) нічого не говорите цій людині.

27. *Будь-хто, кого ви раніше не зустрічали, зупиняється і гукає вас вигуком «Привіт!». У таких випадках ви зазвичай:*

- а) говорите: «Що вам треба?»
- б) не кажіть нічого;
- в) говорите: «Дайте мені спокій»;
- г) вимовляєте у відповідь «Привіт!», представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу;
- д) киваєте головою, вимовляєте «Привіт!» і проходите мимо.

Обробка результатів

Щоб визначити вашу позицію в спілкуванні (залежну, компетентну або агресивну), які вміння у вас сформовані і який тип поведінки переважає, підрахуйте кількість збіглих відповідей по кожній шкалі (кількість збігів за шкалою дорівнює кількості балів по ній):

1. Залежна позиція в спілкуванні (невпевнена поведінка):

1 (а, г), 2 (а, в), 3 (в, д), 4 (б, д), 5 (г), 6 (а, г), 7 (б, г), 8 (а, г), 9 (д), 10 (б, д), 11 (б, д), 12 (б, г), 13 (а, г), 14 (а, в), 15 (в, д), 16 (б, д), 17 (г), 18 (а, г), 19 (а, в), 20 (г, д), 21 (б), 22 (а), 23 (а, в), 24 (г), 25 (в), 26 (в, д), 27 (б, д).

2. Компетентна позиція в спілкуванні (впевнена поведінка):

1 (б, в), 2 (д), 3 (б), 4 (г), 5 (а, б), 6 (в, д), 7 (а, в), 8 (в), 9 (б, в), 10 (г), 11 (г), 12 (а), 13 (в), 14 (д), 15 (б), 16 (г), 17 (а, б), 18 (в), 19 (д), 20 (б, в), 21 (г, д), 22 (в, г), 23 (д), 24 (а, б), 25 (а, д), 26 (а, б), 27 (а, г).

3. Агресивна позиція в спілкуванні (поведінка пригнічення):

1 (д), 2 (б, г), 3 (а, г), 4 (а, в), 5 (в, д), 6 (б), 7 (д), 8 (б, д), 9 (а, г), 10 (а, в), 11 (а, в), 12 (в, д), 13 (б, д), 14 (б, г), 15 (а, г), 16 (а, в), 17 (д, в), 18 (б, д), 19 (б, г), 20 (а), 21 (а, в), 22 (б, д), 23 (б, г), 24 (в, д), 25 (б, г), 26 (г), 27 (в).

За кількістю компетентних реакцій (шкала 2) визначається рівень компетентності в спілкуванні за шкалою: **21-27 балів** – високий рівень; **19-20 балів** – вище середнього; **15-18 балів** – середній рівень; **12-14 балів** – нижче середнього; **0-11 балів** – низький рівень.

Крім того, всі питання розділені авторами на 5 типів комунікативних ситуацій (їх слід проаналізувати, повернувшись до ваших відповідей за вказаними номерами питань): ситуації, в яких потрібна реакція на позитивні висловлювання партнера (питання 1, 2, 11, 12); ситуації, в яких потрібна реакція на негативні висловлювання партнера (питання 3, 4, 5, 15, 23, 24); ситуації, в яких потрібна реакція на звернення з проханням (питання 6, 10, 14, 16, 17, 25); ситуації бесіди (13, 18, 19, 26, 27); ситуації, в яких потрібно прояв емпатії (питання 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Таким чином, ви можете визначити, який стиль спілкування переважає у вас в певній ситуації. Методика дозволяє також виділити і проаналізувати вашу позицію в спілкуванні з основним блоком комунікативних умінь: 1) вміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка (пункти 1, 2, 11, 12); 2) реагування на справедливу критику (пункти 4, 13); 3) реагування на несправедливу критику (пункти 3, 9); 4) реагування на провокуючу поведінку з боку співрозмовника (пункти 5, 14, 15, 23, 24); 5) вміння звернутися до однолітка з проханням (пункти 6, 16); 6) вміння відповісти відмовою на чуже прохання, сказати «ні» (пункти 10, 17, 25); 7) вміння самому надати співчуття, підтримку (пункти 7, 20); 8) вміння самому приймати співчуття і підтримку з боку однолітків (пункти 8, 21); 9) вміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність (пункти 18, 26); 10) реагування на спробу вступити з тобою в контакт (пункти 19, 27).