



УДК 159.923.2-053.6:316.613.4:373.5
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-4-7>

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКАМИ ЗА УМОВ ОСВІТНЬОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Дячок Ольга Володимирівна,
аспірантка кафедри психології розвитку
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
lowaolga@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8948-8548>

Мета статті полягає у дослідженні феномену самотності у підлітковому віці. Представлено результати емпіричного дослідження особливостей переживання самотності підлітками, які навчаються у закладах середньої освіти.

Методи. У дослідженні використано такий діагностичний інструментарій: методику «Диференційний опитувальник переживання самотності» (Є. Осін, Д. Леонт'єв); методику «Тест життєстійкості» (С. Мадді в адаптації Д. Леонт'єва, О. Расказової); методику «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк); методику визначення рівня самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікацію А. Прихожан). Для обробки емпіричних даних були застосовані такі методи: описова статистика, t-критерій Стьюдента, кореляційний і кластерний аналіз.

Результати. Дослідження було проведено на базі закладів середньої освіти міста Києва. В опитуванні брали участь учні середньої загальноосвітньої школи, спеціалізованої школи, ліцею, гімназії, гуманітарного ліцею, школи-інтернату та ліцею-інтернату, що дозволило отримати дані для подальшого детального аналізу. Проаналізовано особливості переживання самотності підлітками, а також розкрито особливості пов'язаних із загальним станом самотності психологічних конструктів, таких як залежність від спілкування та позитивна самотність. Розкрито розвиток компонентів життєстійкості у сучасних підлітків, а саме включеності, контролю та прийняття ризику. Представлено результати порівняльного аналізу особливостей переживання самотності хлопцями та дівчатами. Враховуючи міру переживання самотності, рівень життєстійкості й емпатії, виділено чотири групи респондентів і розкрито психологічні особливості кожної групи.

Висновки. З'ясовано, що переживання самотності є актуальним для підліткового віку та пов'язане з іншими психологічними характеристиками. Зокрема, виявлено обернені кореляційні зв'язки самотності із життєстійкістю, самооцінкою та емпатією. Визначено чотири групи підлітків на основі рівня загальної самотності, залежності від спілкування, позитивної самотності, рівня життєстійкості та самооцінки. Отримані результати дослідження будуть використані для розробки програми психологічного супроводу для підлітків, які мають труднощі у спілкуванні та болісно переживають самотність.

Ключові слова: заклад середньої освіти, позитивна самотність, спілкування, життєстійкість, самооцінка, болісне переживання.

THE RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TEENAGER'S LONELINESS IN CONDITIONS OF EDUCATIONAL SOCIALIZATION

Diachok Olha Volodymyrivna,
Postgraduate Student at the Department of Developmental Psychology
Taras Shevchenko National University of Kyiv
lowaolga@gmail.com
orcid.org/0000-0001-8948-8548

Purpose. The goal of the article is to investigate the phenomenon of loneliness in adolescence. The results of the empirical study of the features of loneliness of adolescents studying in secondary education institutions are presented.

Methods. The following diagnostic tools were used in the study: the methodology "Differential Questionnaire for Experiencing Loneliness" (E. Osin, D. Leont'ev); the method of "Test of vitality" (S. Maddi, in adaptation by D. Leont'ev, O. Raskazova); the method "Emotional self-awareness" (O. Vlasova, M. Berezyuk); the method of determining the level of self-esteem Dembo-Rubinstein (modification A. Prihozhan). The following methods were used to process the empirical data: descriptive statistics, Student's t-test, correlation and cluster analysis.

Results. The study was conducted on the basis of educational institutions of the city of Kiev. The survey was attended by students from secondary school, specialized school, lyceum, gymnasium, humanities lyceum, boarding school and boarding school, which provided data for further detailed analysis. The features of adolescent loneliness are analyzed in detail, as well as features related to the general state of loneliness

of psychological constructs, such as dependence on communication and positive loneliness. The development of life-sustainability components in contemporary adolescents, namely inclusion, control, and risk-taking, is revealed. The results of the comparative analysis of the peculiarities of the loneliness of boys and girls are presented. Considering the measure of loneliness, the level of resilience and empathy, four groups of respondents were identified and the psychological characteristics of each group were revealed.

Conclusions. It has been found that the experience of loneliness is relevant in adolescence and is associated with a number of other psychological characteristics. In particular, correlations between loneliness and vitality, self-esteem, and empathy have been identified. Four groups of adolescents have been identified, depending on their inherent measure of loneliness, level of resilience and self-esteem. The results of the study will be used to develop psychological training for adolescents who have difficulties in communication and are painfully lonely.

Key words: school, positive loneliness, communication, vitality, self-esteem, painful experience.

Вступ

Феномен самотності та пов'язані з ним емоції, почуття та переживання є невід'ємною складовою частиною буття особистості. Однак недостатньо опрацьованими залишаються питання, які стосуються особливостей переживання самотності у підлітковому періоді. Крім того, досліджуючи це питання, слід приділити увагу вивченню впливу освітньої соціалізації на специфіку переживання самотності підлітками. Важливу роль у житті сучасних підлітків відіграє школа як інститут соціалізації. Саме у школі учні засвоюють знання та цінності, отримують досвід взаємодії з ровесниками та дорослими, переживають свої успіхи та невдачі. У процесі навчання підлітки активно освоюють дійсність та особистісно зростають. Зміни, які переживають підлітки, породжують різні емоційні стани та переживання. Водночас кожен учень має унікальний досвід переживань тих чи інших ситуацій. Часто самі підлітки не розуміють, що з ними відбувається. Вчителі й адміністрація школи також можуть не розуміти причини різких змін настрою учня, імпульсивної поведінки (хамства, образ, бійок), зниження рівня домагань і мотивації до навчання. Як наслідок, підліток, котрого не розуміють і до котрого ставлять завищені вимоги або знецінюють досягнення та інтереси, переживає власну незначущість, непотрібність і самотність. Складність ситуації полягає у тому, що дуже часто така самотність залишається непоміченою оточуючими. Так, підлітки перебувають сам на сам зі своїми думками та переживаннями, які можуть призводити до негативних наслідків.

Таким чином, виникає необхідність з'ясування особливостей переживання самотності сучасними підлітками для подальшого вивчення причин виникнення, закономірностей перебігу та наслідків цієї самотності. Слід дослідити міру впливу особистісних характеристик підлітків на переживання самотності, зокрема життєстійкості, самооцінки, емпатії. Отримані результати доз-

волять визначити способи для практичної роботи щодо подолання негативних проявів самотності у підлітковому віці.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні особливості переживання самотності підлітками за умов освітньої соціалізації.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Теоретико-методологічний аналіз проблеми самотності свідчить про інтерес дослідників до неї. Так, Г. Зілбург у 1938 р. вперше здійснив соціально-психологічний аналіз феномену самотності. Автор розмежував поняття усамітнення і самотності та визначив самотність як непереборне почуття, що має постійний характер (Zilboorg, 1938). Проблема самотності досліджується вченими у межах різних наук, зокрема у філософії та психології. Так, вітчизняний філософ М. Мовчан визначає самотність як стан людини, який є формою самосвідомості та демонструє переживання людиною окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття і визнання себе іншими людьми. На думку вченого, засобами, які відволікають від самотності, є алкоголь, наркотики, куріння, занурення в суєту буденного життя, подорожі, секс, самогубства (Мовчан, 2009). Слід розуміти, що такими способами втечі від самотності користуються люди різного віку, зокрема підлітки.

Дослідження проблеми підліткової самотності посідає важливе місце у психології. Р. Немов розглядає підлітковий вік як найскладніший з усіх дитячих вікових періодів. Це шлях до самовдосконалення та пізнання себе, що передбачає випробування. Одним із таких випробувань є самотність (Немов, 2003). Переживання власної самотності може виникати з різних причин. С. Салліван відзначав можливість виникнення самотності через зміну місця проживання. Самотність, пережита у дитинстві, набуває значення у подальшому житті людини. Так, страх самотності



може виникати впродовж усього життя через переконаність особи у тому, що бути одному означає бути самотнім і відкинутим. Водночас успішне подолання стану самотності у підлітковому віці підвищує імовірність виходу з цього стану у разі його виникнення через багато років (Салливан, 2007). Самотність може бути спричинена кризою ідентичності. Е. Еріксон звертає увагу на специфічність конфлікту у підлітковому періоді, почуття непотрібності, душевного розладу та безцільності (Erikson, 2001). І. Слободчиков розкриває поняття самотності у рамках формування «Я-концепції» підліткового віку. Вчений зазначає, що самотність більш гостро та довго переживають підлітки, схильні до самодослідження (Слободчиков, 2005). Таким чином, слід усвідомлювати можливість виникнення переживання самотності у підлітковому періоді. Як зазначає І. Кон, стан підліткової самотності є нормальним, однак потрібно враховувати його серйозність і важливість для розвитку особистості (Кон, 1989).

К. Гордеева визначає самотність як одну з найактуальніших соціально-психологічних проблем. Дослідниця підкреслює роль впливу соціальних інститутів (сім'ї, школи, ЗВО, армії, ЗМІ, політичних організацій) на становлення особистості. Міра залученості молоді до діяльності цих інститутів визначає особливості переживання самотності молодими людьми (Гордеева, 2016). Л. Колісник розкриває значення розвитку емоційного інтелекту для запобігання самотності в юнацькому віці (Колісник, 2016).

Досліджуючи психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці, М. Миронець визначає основні групи причин виникнення самотності у підлітків. До них належать індивідуальні особливості, особливості підліткового періоду, особливості мікросоціуму підлітка, характер сімейних стосунків, особливості виховання, можливі кризові обставини й особливості макросередовища, тобто процеси, які визначають політичну, соціально-економічну ситуацію у країні та світі (Миронець, 2013).

С. Ішанов, Є. Осін зазначають, що здатність прийняти самотність як екзистенційний факт і продовжувати будувати власне життя, встановлювати соціальні зв'язки потребує екзистенційної зрілості. Нездатність прийняти самотність призводить до уникнення усамітнення. Внаслідок цього людина тікає від самої себе. Вчені дослідили, що з розвитком особистості не припиняє відчувати самотність, але починає приймати самотність і знаходити в ній ресурс для подальшого

зростання (Ішанов, Осін, 2016). А. Саліхова, Д. Леонтьєв, Є. Осін розглядають самотність у двох протилежних аспектах. Негативний аспект самотності становить болісне переживання нестачі близьких стосунків і розуміння. Автори називають таку самотність соціальною. Позитивний аспект самотності – це готовність і здатність людини до усамітнення, що розглядається як важлива умова для особистісного зростання, творчої активності. Така самотність називається екзистенційною (Саліхова і др., 2016). На думку В. Мацути, аутокомунікація є механізмом зв'язку самотності й особистісного зростання (Мацута, 2007).

Дослідниця С. Корчагіна звертає увагу на те, що переживання самотності може бути спричинене як зовнішніми факторами, так і внутрішніми причинами. Конструктивною формою самотності є усамітнення. На думку вченої, однією з умов позитивного прояву самотності виступає достатній рівень розвитку психологічної стійкості особистості (Корчагіна, 2008).

2. Методологія та методи

Методологічною основою дослідження стали теорія єдності свідомості та діяльності (С. Рубінштейн, О. Леонтьєв); теорія переживання (Ф. Василюк); концепція життєстійкості (С. Кобейса, С. Мадді, Т. Титаренко).

Для дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками було застосовано методику «Диференційний опитувальник переживання самотності» (ДОПС) (Осін, Леонтьєв, 2016). Для вивчення пов'язаних із самотністю інших психологічних змінних було використано такий психодіагностичний інструментарій: методику вимірювання самооцінки Дембо-Рубінштейн (модифікацію А. Прихожан), методику «Емоційна самосвідомість» (О. Власова, М. Березюк), методику «Тест життєстійкості» (С. Мадді в адаптації Д. Леонтьєва, О. Рассказової) та анкету.

3. Результати та дискусії

У дослідженні брали участь 272 досліджувані – учні закладів середньої освіти міста Києва. Вік досліджуваних – від 14 до 16 років (149 – чоловічої та 123 – жіночої статі).

У табл. 1 представлено показники, отримані за трьома основними шкалами методики ДОПС.

У табл. 1 показано, що 58,1% досліджуваних мають низький рівень загальної самотності. Більшість опитаних підлітків мають середні показники за шкалою «Залежність від спілкування» (72,1%) і 20,2% досліджуваних – високі. Спостерігаються середні

Таблица 1

Характеристика вибірки досліджуваних за показниками самотності

Назва шкали / субшкали	Рівень					
	низький		середній		високий	
	N	%	N	%	N	%
Загальна самотність	158	58,1	103	37,9	11	4
Ізоляція	150	55,1	103	37,9	19	7
Самовідчуття	160	58,8	97	35,7	15	5,5
Відчуження	150	55,1	105	38,6	17	6,3
Залежність від спілкування	21	7,7	196	72,1	55	20,2
Дисфорія самотності	36	13,2	193	71	43	15,8
Самотність як проблема	31	11,4	195	17,7	46	16,9
Потреба в компанії	34	12,5	170	62,5	68	25
Позитивна самотність	91	33,5	155	57	26	9,6
Радість усамітнення	76	27,9	171	62,9	25	9,2
Ресурс усамітнення	69	25,4	178	65,4	25	9,2

значення позитивної самотності у 57% підлітків. Високий рівень позитивної самотності продемонстрували лише 9,6% опитаних.

Значна частина респондентів мають низькі показники за субшкалами: ізоляція (55,1%), самовідчуття (58,8%) та відчуження (55,1%). Середній рівень дисфорії самотності, тобто наявність негативних почуттів, пов'язаних із цим переживанням, спостерігається у 71% досліджуваних, а високий – у 15,8%. Самотність як проблема властива 71,7% на середньому та 16,9% на високому рівнях. Потреба у компанії у 25% респондентів виражена на високому рівні. За субшкалою «радість усамітнення» середні показники спостерігаються у 62,9%. Середній рівень ресурсу усамітнення характерний для 65,4% респондентів, у 9,2% виявлено високі показники радості та ресурсу усамітнення.

За допомогою t-критерію Стьюдента були досліджені відмінності між хлопцями

та дівчатами відповідно до вираженості показників за шкалами методики ДОПС. Результати порівняльного аналізу представлені у табл. 2.

Як показано у табл. 2, для змінних дисфорія самотності, радість усамітнення та позитивна самотність виявлені відмінності на рівні значимості $p < 0,01$. Для змінних самовідчуття та ресурс усамітнення спостерігаються значимі відмінності на рівні $p < 0,05$. За шкалою «самовідчуття» середній показник для хлопців становить 8,4, для дівчат – 9,3; за шкалою «дисфорія самотності» середнє значення для хлопців – 10,7, для дівчат – 9,7, за шкалою «радість усамітнення» для хлопців середній показник – 10,5, для дівчат – 12,1; за шкалою «ресурс усамітнення» середнє значення для хлопців становить 17,6, для дівчат – 18,6; за шкалою «позитивна самотність» хлопці мають середній показник 28, дівчата – 30,6. Таким чином, відчуття нестачі дружнього

Таблица 2

Гендерні особливості переживання самотності досліджуваними

Назва шкали / субшкали	хлопці N = 149		дівчата N = 123		t-критер. Стьюдента	значим.
	сер. знач.	станд. відх.	сер. знач.	станд. відх.		
Загальна самотність	26,2	9,1	27,7	9,0	- 0,115	0,170
Ізоляція	8,3	3,4	8,3	3,1	- 2,119	0,908
Самовідчуття	8,4	3,2	9,3	3,5	- 1,212	0,035
Відчуження	9,5	3,8	10,1	3,6	2,698	0,226
Залежність від спілк.	35	7,4	34,5	8,5	- 0,501	0,598
Дисфорія самотності	10,7	3,0	9,7	3,1	- 0,743	0,007
Сам. як проблема	12,7	3,3	12,9	4,1	- 4,288	0,617
Потреба у компанії	11,6	3,5	12	3,8	- 2,240	0,458
Позитивна самотність	28,0	6,6	30,6	5,5	- 1,376	0,001
Радість усамітнення	10,5	3,2	12,1	2,8	0,528	0,000
Ресурс усамітнення	17,6	3,7	18,6	3,4	- 3,483	0,026



спілкування сильніше виражено у дівчат. Однак вони мають вищі показники за шкалою «позитивна самотність», що вказує на те, що дівчата частіше відчують позитивні емоції у ситуаціях усамітнення та схильні використовувати час проведений на самоті для творчості та самопізнання. Водночас хлопці, перебуваючи на самоті, більш схильні до переживання негативних почуттів, таких як нудьга, сум. На це вказують вищі показники хлопців за шкалою «дисфорія самотності».

Наступна застосована у дослідженні методика «Тест життєстійкості» (скорочена версія розроблена Є. Осінім та О. Расказовою) містить такі субшкали: «включеність», «контроль», «прийняття ризику» та шкалу «життєстійкість» (Леонтьев, Расказова, 2006). Слід зазначити, що життєстійкість передбачає здатність людини переносити й успішно долати життєві проблеми (Ларіна, Титаренко, 2009). Розроблена С. Мадді та С. Кобейса модель життєстійкості включає такі компоненти: «включеність» («commitment») – визначається як переконаність людини у тому, що замученість до вирішення життєвих завдань є корисним і потрібним досвідом для особистості; «контроль» («control») – це переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат подій, навіть якщо цей вплив не абсолютний і успіх не гарантований, і «прийняття ризику» («challenge»), що є відкритістю новому досвіду та вмінням особистості розглядати проблеми та труднощі як можливість для розвитку (Maddi, Khoshaba, 2005).

У нашому дослідженні було виявлено, що значна частина підлітків має низький рівень включеності (50,7%), низький рівень контролю (47,6%), низький рівень прийняття ризику (53%) та низький рівень життєстійкості (50,7%). Слід зазначити, що за допомогою t-критерію Стьюдента було виявлено статистично значимі відмінності між хлопцями та дівчатами ($p < 0,05$) для всіх досліджених цієї методикою змінних. Результати представлені у табл. 3.

Як показано у табл. 3, хлопці продемонстрували вищі показники життєстійкості, ніж дівчата. Отримані результати свідчать про те, що хлопці більш схильні долучитися до різних подій, які відбуваються навколо них. Вони більшою мірою переконані в тому, що можуть впливати на життєві події та долати труднощі, а також більш відкриті до нового досвіду.

Для вивчення впливу ряду змінних на переживання самотності підлітками нами було здійснено кореляційний аналіз. Міра зв'язку між змінними була досліджена за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Отримані результати представлені у табл. 4.

Значимі обернені кореляційні зв'язки ($p < 0,05$) було виявлено між шкалами методики ДОПС і такими змінними: включеність, контроль, прийняття ризику, життєстійкість, самооцінка, емпатія. Так, спостерігаємо обернений кореляційний зв'язок шкали «загальна самотність» із життєстійкістю, самооцінкою й емпатією. Крім того, виявлено обернений кореляційний зв'язок шкали «залежність від спілкування»

Таблиця 3

Гендерні особливості життєстійкості досліджуваних

Назва шкали / субшкали	хлопці N = 149		дівчата N = 123		t-критер. Стьюдента	значим.
	сер. знач.	станд. відх.	сер. знач.	станд. відх.		
Життєстійкість	42,0	13,0	37,4	10,1	2,910	0,002
Включеність	18,5	6,5	16,4	5,6	2,374	0,004
Контроль	14,1	5,0	12,7	4,3	2,574	0,018
Прийняття ризику	9,5	3,9	8,3	3,1	3,183	0,011

Таблиця 4

Коефіцієнти кореляційного зв'язку шкал ДОПС і психологічних змінних

Назва шкали		Загальна самотність	Залежність від спілкування	Позитивна самотність
Включеність	r	- 0,486	-	- 0,225
Контроль	r	-0,469	- 0,245	-
Прийняття ризику	r	- 0,266	-	- 0,172
Життєстійкість	r	- 0,517	-	- 0,218
Самооцінка	r	- 0,482	-	- 0,156
Емпатія	r	- 0,152	- 0,165	-

зі шкалами «контроль» та «емпатія». Позитивна самотність має обернені кореляційні зв'язки зі шкалами «життестійкість», «включеність» і «прийняття ризику».

На основі аналізу ми можемо сказати, що чим вищий рівень загальної самотності, тим нижчий рівень самооцінки, життестійкості, контролю, включеності й емпатії. Тобто актуальне переживання ізоляції, нестачі емоційного зв'язку з іншими людьми супроводжується зниженням самооцінки, відчуттям себе «поза» життям, відчуттям безпорадності та прагненням уникати ситуацій невизначеності. І навпаки, підлітки, котрі мають високу самооцінку, більший розвиток життестійкості та її компонентів, а також більш чуйні до почуттів інших, зазвичай переживають самотність менш болісно.

Зі зростанням рівня залежності від спілкування знижуються показники контролю й емпатії. Таким чином, підлітки, які прагнуть уникнути самотності та шукають будь-яку можливість для спілкування, здебільшого не мають впевненості щодо власного впливу на життя, почуваються безпорадними. Крім того, вони менше переймаються емоційними станами інших, ніж ті, у кого залежність від спілкування виражена на нижчому рівні. Навпаки, досліджувані з високим рівнем контролю й емпатії мають спокійне ставлення до переживання самотності, ситуацій усамітнення та більш толерантні до самотніх людей.

Виявлені слабкі обернені кореляційні зв'язки позитивної самотності із включеністю, прийняттям ризику та життестійкістю. Позитивна самотність передбачає праг-

нення особистості до усамітнення. Таким чином, при зростанні рівня позитивної самотності знижується включеність, тобто підлітки відмежовуються від навколишнього світу та менш зацікавлені у тому, що відбувається навколо них. Зниження рівня прийняття ризику зі зростанням рівня позитивної самотності можна пояснити тим, що досліджувані надають перевагу комфортній, спокійній атмосфері, коли перебувають на самоті. Отже, у ситуаціях усамітнення знижується рівень життестійкості підлітків, що зумовлено меншою мірою їх залученості у навколишні події, а також прагненням до безпечних і комфортних умов.

Кластерний аналіз, здійснений у ході дослідження, дозволив виокремити чотири групи досліджуваних відповідно до рівня загальної самотності, залежності від спілкування, позитивної самотності, життестійкості та самооцінки. Середні стандартизовані показники залежних змінних у кожному з чотирьох кластерів представлені у табл. 5.

Перший тип ($N = 77$, 28,3% вибірки) характеризується загальною самотністю нижче середнього рівня, що вказує на відсутність болісного переживання самотності. Представники цього типу не вважають себе самотніми та мають достатньо спілкування, дружньої підтримки. Залежність від спілкування на середньому рівні демонструє прагнення до спілкування, порозуміння з іншими людьми. Низька позитивна самотність вказує на невміння підлітків знаходити ресурс і відчувати позитивні емоції у ситуаціях усамітнення. Крім того, цьому типу властива схильність

Таблиця 5

Середні стандартизовані показники залежних змінних у кластерах

Назва шкали	Кластер 1 N = 77	Кластер 2 N = 73	Кластер 3 N = 95	Кластер 4 N = 27
Ізоляція	- 0,52	- 0,13	- 0,06	2,1
Самовідчуття	- 0,68	- 0,29	- 0,23	1,9
Відчуження	- 0,63	- 0,10	0,06	1,87
Дисфорія самотності	0,31	- 0,78	0,36	- 0,01
Самотність як проблема	- 0,03	- 0,6	0,5	- 0,04
Потреба у компанії	0,20	- 0,81	0,67	- 0,73
Радість усамітнення	- 1,12	0,75	0,21	0,44
Ресурс усамітнення	- 0,87	0,58	0,05	0,74
Загальна самотність	- 0,68	- 0,19	0,08	2,18
Залежність від спілкування	0,19	- 0,94	0,69	- 0,42
Позитивна самотність	- 1,1	0,75	0,12	0,66
Включеність	0,77	0,03	- 0,33	- 1,13
Контроль	0,59	0,26	- 0,38	- 1,03
Прийняття ризику	0,59	- 0,15	- 0,31	- 0,17
Життестійкість	0,81	0,07	- 0,41	- 1,04
Самооцінка	0,37	0,21	- 0,16	- 1,07



брати активну участь у подіях, що відбуваються навколо, вони спрямовані на пошукову активність, відкриті до нового досвіду, вважають, що самі впливають на власне життя й обирають свій шлях, а також схильні діяти у ситуаціях невизначеності та робити висновки з отриманого досвіду. Середній рівень життєстійкості та самооцінка вища за середню відображає систему уявлень про себе та світ, що допомагає впоратися зі складними ситуаціями. Підліткам характерна впевненість у власних силах, усвідомлення сильних сторін власного характеру.

Другий тип (N = 73, 26,8% вибірки) характеризується показниками переживання самотності нижче середнього рівня та низькими значеннями залежності від спілкування. Позитивна самотність на рівні вище середнього. У респондентів цього типу найвищі показники радості усамітнення. Підліткам не властиве болісне переживання самотності, вони без труднощів можуть бути наодинці та не мають упереджень щодо ситуацій самотності та самотніх людей. Більш того, представники цієї групи свідомо прагнуть усамітнення, відчувають позитивні емоції та творчо використовують час, проведений із самим собою. Включеність і контроль виражені на рівні нижче середнього, що вказує на те, що підлітків певною мірою задовольняє власний спосіб життя, вони здатні діяти самостійно, однак у певних ситуаціях можуть проявляти пасивність і байдужість. Прийняття ризику на низькому рівні свідчить про прагнення до комфорту та безпеки, що часом стає перешкодою для особистісного розвитку. Життєстійкість на рівні нижче середнього вказує на наявність системи уявлень, яка допомагає долати складні та стресові ситуації. Однак підлітки не завжди можуть самостійно впоратися із труднощами та потребують допомоги. Цьому типу також властиво адекватно оцінювати власні здібності та можливості.

Третій тип (N = 95, 34,9% вибірки) характеризується середнім рівнем загальної самотності, показниками залежності від спілкування вище середнього та позитивною самотністю нижче середнього рівня. Представникам цього типу знайоме переживання самотності. Так, часом вони відчувають нестачу спілкування або наявні соціальні зв'язки є недостатньо міцними, бракує дружньої спілкування. Час, проведений наодинці, може викликати радість та інші позитивні емоції, однак підлітки часто не вміють використовувати його як ресурс для саморозвитку. Низькі показ-

ники включеності говорять про почуття відстороненості від подій, які відбуваються навколо. Низькі значення контролю та прийняття ризику відображають наявну безпорадність щодо власного життя, подолання труднощів, прагнення до комфорту та безпеки. Слабкий розвиток компонентів включеності, контролю та життєстійкості зумовлюють низький рівень життєстійкості. Самооцінка респондентів на середньому рівні.

Четвертий тип (N = 27, 9,9% вибірки) продемонстрував високі показники загальної самотності. Високі значення загальної самотності вказують на актуальне та болісне переживання самотності. У цій групі спостерігаються найбільш високі показники ізоляції, самовідчуття та відчуження. Представники цього типу відчувають брак емоційної близькості та контактів із людьми, усвідомлюють себе як самотніх. Залежність від спілкування на середньому рівні вказує на прагнення до спілкування та встановлення контакту з іншими людьми. Позитивна самотність вище середнього означає наявність вміння проводити час наодинці з користю. Слід звернути увагу, що у цієї групи підлітків найвищі показники ресурсу усамітнення. Таким чином, навіть болісно сприймаючи самотність, вони здатні творити, продуктивно проводити час на самоті. Слабкий розвиток трьох компонентів життєстійкості – включеності, контролю і прийняття ризику – відображають пасивне ставлення до власного життя та навколишньої дійсності. Підлітки відчувають власну безпорадність перед труднощами, прагнуть спокою та комфорту, не вірять у власні сили, усвідомлюють свою непричетність до подій, які відбуваються навколо. Низька самооцінка демонструє невпевненість у собі та недооцінку своїх можливостей і вмінь. Представники цього типу потребують психологічного супроводу, оскільки переживання самотності, невпевненість у собі, нестача дружньої підтримки завдають страждань, із якими їм складно впоратися самостійно.

Виходячи з отриманих результатів, ми вважаємо, що підлітки, які увійшли до третього та четвертого кластерів, потребують психологічного супроводу у вигляді тренінгів та індивідуальних зустрічей із психологом. Робота психолога повинна враховувати психологічні особливості цих груп підлітків, а саме їхню самооцінку, рівень життєстійкості, емоційні стани, рівень розвитку комунікативних навичок і сприяти набуттю підлітками необхідних знань і навичок для гармонійного розвитку й ефективної взаємодії з іншими людьми.

Висновки

Самотність розглядається як психічний стан, що відображає переживання особистістю своєї відокремленості від інших людей і світу. Особливо інтенсивно самотність можуть переживати підлітки. У 37,9% опитаних підлітків спостерігається середній рівень загальної самотності, високий рівень загальної самотності продемонстрували 4%, низький – 58,1%. Було виявлено також статистично значимі відмінності між хлопцями та дівчатами відповідно до рівня самотності. У дівчат спостерігаються вищі показники за шкалами «самовідчуття», «позитивна самотність», «радість усамітнення» та «ресурс усамітнення». Хлопці продемонстрували вищі показники за шкалою «дисфорія самотності». Низький рівень життєстійкості властивий 50,7% досліджуваним. Наявні відмінності між хлопцями та дівчатами за шкалами «включеність», «контроль» і «прийняття ризику». Так, життєстійкість і компоненти життєстійкості у хлопців виражені сильніше, ніж у дівчат. Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність оберненого зв'язку шкали «загальна самотність» із життєстійкістю, самооцінкою й емпатією. Позитивна самотність має обернені кореляційні зв'язки із життєстійкістю та самооцінкою.

Внаслідок кластерного аналізу виділено чотири групи підлітків, які по-різному сприймають і переживають стан самотності. Так, дві групи респондентів характеризуються загальною самотністю нижче середнього рівня. До третьої групи увійшли підлітки, загальна самотність яких виражена на середньому рівні. Крім того, у них слабо розвинена життєстійкість, і їм властивий середній рівень самооцінки. У представників четвертої групи спостерігаються високі або близькі до високих значення за шкалою «загальна самотність», низький рівень самооцінки та життєстійкості. Таким чином, ми вважаємо необхідною розробку програми психологічного супроводу для підлітків, які болісно переживають самотність, мають слабо розвинену життєстійкість і низький рівень самооцінки. У цій програмі буде враховано психологічні особливості підлітків, що сприятиме здійсненню ефективної роботи щодо розвитку позитивної самотності, компонентів життєстійкості, формування адекватної самооцінки. Відпрацьовані у ході тренінгу навички мають сприяти підвищенню рівня комфортності у взаємодії з оточуючими, допомагати підліткам долати труднощі, приймати рішення й ефективно діяти у різних життєвих ситуаціях.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Гордєєва К. С. Самотність серед молоді як одна з найактуальніших соціально-психологічних проблем. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія : Педагогічні науки.* 2016. Вип. 31. С. 174–182.
2. Ишанов С.А., Осин Е.Н. Одиночество как экзистенциальный вызов: эмпирическая типология индивидуальных реакций. *Шестая Всероссийская научно-практическая конференция по экзистенциальной психологии : материалы сообщений.* Москва : Смысл, 2016. С. 74–77.
3. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 20 с.
4. Кон И.С. Психология ранней юности. Москва : Просвещение, 1989. 256 с.
5. Корчагина С.Г. Психология одиночества : учебное пособие. Москва : Московский психолого-социальный институт, 2008. 228 с.
6. Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.
7. Мацута В. В. Общение с самим собой. *Коммуникативное измерение в психологической антропологии* / под ред. В.И. Кабрина. Томск : Иван Федоров, 2007. С. 109–123.
8. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта.* 2013. № 1–2. С. 66–68.
9. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості : монографія. Полтава : РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
10. Немов Р.С. Психология : учебник. Кн. 1 Общие основы психологии. Москва : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. 688 с.
11. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества (ДОПО). Москва : Смысл, 2016. 88 с.
12. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. *Психология. Журнал Высшей школы экономики.* 2013. Т. 10. № 1. С. 55–81.
13. Салихова А.Ж., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Два аспекта одиночества: эмпирический анализ. *Общение – 2006: на пути к энциклопедическому знанию: материалы международной конференции 19–21 октября 2006 г.* Москва : Академия имиджологии, 2006. С. 550–555.
14. Слободчиков И.М. Переживание одиночества в рамках формирования «Я-концепции» подросткового возраста. *Психологическая наука и образование.* 2005. № 1. С. 28–32.
15. Титаренко Т., Ларіна Т. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека : навчальний посібник. Київ, 2009. 76 с.



16. Уолтер М., Роттер Дж., Салливан Г. С. Теория межличностных отношений и когнитивные теории личности. Санкт-Петербург : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 128с.
17. Maddi S., Khoshaba D. Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : American Management Association, 2005.
18. The Erik Erikson Reader / ed. by H. Erikson, R. Coles. Norton and Company 2001. 514 p.
19. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938. P. 45–54.

REFERENCES:

1. Hordieieva K.S. (2016) Samotnist sered molodi yak odna z naiaktualnishykh sotsialno-psykhologichnykh problem [Loneliness among young people as one of the most pressing socio-psychological problems]. *Visnyk Hlukhivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni Oleksandra Dovzhenka – Bulletin of Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko. Pedahohichni nauk*, 31, 174–182 [in Ukrainian].
2. Ishanov S.A., Osin E.N. (2016) Odinochestvo kak ekzistentsialnyiy vyizov: empiricheskaya tipologiya individualnyih reaktsiy [Loneliness as an existential challenge: an empirical typology of individual reactions]. *Shestaya Vserossiyskaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya po ekzistentsialnoy psikhologii: materialy soobscheniy [Sixth All-Russian Scientific and Practical Conference on Existential Psychology: Communication Materials]*. Moskva: Smyisl. 74–77 [in Russian].
3. Kolisnyk L.O. (2016) Rozvytok emotsiinoho intelektu yak chynnyka zapobihannya samotnosti v yunatskomu vitsi [Development of emotional intelligence as a factor in preventing loneliness in adolescence] : *avtoref. dys. ... kand. psykhn. nauk : 19.00.07*. Kyiv [in Ukrainian].
4. Kon I.S. (1989). *Psikhologiya ranney yunosti [The Psychology of Early Youth]*. Moskva : Prosveschenie [in Russian].
5. Korchagina S.G. (2008) *Psikhologiya odinochestva : uchebnoe posobie [The Psychology of Loneliness: A Study Guide]*. Moskva : Moskovskiy psihologo-sotsialnyiy institute [in Russian].
6. Leont'ev D.A., Rasskazova E.I. (2006). Test zhiznestoykosti [Meaning-of-Life Orientations Test]. Moskva : Smyisl [in Russian].
7. Matsuta V.V. (2007) Obschenie s samimsoboy [Communication with yourself]. *Kommunikativnoe izmerenie v psihologicheskoy antropologii – The communicative dimension in psychological anthropology*, pod red. V.I. Kabrina. Tomsk: Ivan Fedorov. 109–123 [in Russian].
8. Myronets M.H. (2013) Psykhologichni osoblyvosti perezhivannya samotnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological features of experiencing loneliness in adolescence]. *Nauka i osvita – Science and Education*, 1 [in Ukrainian].
9. Movchan M.M. (2009) *Samotnist yak fenomen buttia osobystosti: monohrafiia [Loneliness as a phenomenon of personality: monograph]*. Poltava: RVV PUSKU 1 [in Ukrainian].
10. Nemov R.S. (2003). *Psikhologiya : ucheb. dlya stud.vy issh. ped. uchebn. zavedeniy [Psychology: textbook. for stud. higher. ped. educational institutions]*. Kn. 1 *Obschie osnovy psikhologii*. Moskva : Gumanit. izd. tsentr VLADOS [in Russian].
11. Osin E.N., Leont'ev D.A. (2016). *Differentsialnyiy oprosnik perezhivaniya odinochestva (DOPO) [Differential questionnaire experiences loneliness]*. Moskva: Smyisl [in Russian].
12. Osin E.N., Leont'ev D.A. (2013). *Differentsialnyiy oprosnik perezhivaniya odinochestva : struktura i svoystva [Differential questionnaire experiences loneliness: structure and properties]*, *Psikhologiya : Zhurnal Vyisshey shkoly ekonomiki – Psychology: Journal of the Higher School of Economics*, 10, 55–81 [in Russian].
13. Salihova A.Zh., Leontev D.A., Osin E.N. (2006) Dva aspekta odinochestva: empiricheskyy analiz. *Obschenie – 2006: na puti k entsiklopedicheskomu znaniyu: materialy mezhdunarodnoy konferentsii 19–21 oktyabrya 2006 g. [Communication – 2006: on the way to encyclopedic knowledge: materials of the international conference on October 19–21, 2006]*. Moskva: Akademiya imidzhologii. 550–555 [in Russian].
14. Slobodchikov I.M. (2005). *Perezhivanie odinochestva v ramkah formirovaniya “Ya-kontseptsii” podrostkovogo vozrasta [The experience of loneliness within the formation of a “self-concept” of adolescence]*, *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological Science and Education*, 1, 28–32 [in Russian].
15. Titarenko T.M., Larina T.O. (2009). *Zhittestijkist' osobystosti : social'na neobhidnist' i bezpeka: navch. posib. [Personality hardiness: social need and security: a textbook]*. Kyiv [in Ukrainian].
16. Uolter M, Rotter Dzh., Sallivan G.S. (2007) *Teoriya mezhlichn ostnyihotnosheniy i kogitivnyieteoriilichnosti [Interpersonal theory and cognitive personality theories]*. Sankt-Piterburg : Praym-EVROZNAK [in Russian].
17. Maddi S., Khoshaba D. (2005). Resilience at work: How to succeed no matter what life throws at you. New York : American Management Association.
18. The Erik Erikson Reader (2001). Ed.by H. Erikson, R. Coles. Norton and Company.
19. Zilboorg G. (1938). Loneliness. *Atlantic Monthly*. P. 45–54.

Стаття надійшла до редакції 28.07.2020.
The article was received 28 July 2020.