

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Чаркіна О.А.

« ____ » _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2024р.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ З
ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ППм-23
ступеня вищої освіти магістр
за спеціальністю 053 Психологія
Міндей Юлії Володимирівни

Керівник: доцент, канд.пед.наук,
Гапоненко Л.О.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів ____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДЛІТКОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ	6
1.1..... Психологічна характеристика підліткової ідентичності	6
1.2. Психологічний аналіз поняття «самотність» - структурні компоненти переживання самотності.....	10
1.3..... Взаємозв'язок ідентичності та самотності у підлітковому віці.	15
Висновок до першого розділу	18
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1 Обґрунтування вибору методів та інструментів дослідження.....	19
2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження.	22
Висновки до другого розділу	310
РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА	33
3.1. Розробка психокорекційної програми зі зменшення рівня відчуття самотності та розвитку соціальних навичок	33
3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми.....	43
Висновки до другого розділу	45
ВИСНОВОК	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	55
Додаток А.....	55
Додаток Б.....	60
Додаток В.....	62
Додаток Г.....	64

ВСТУП

Актуальність дослідження. Україна переживає важкі часи, які супроводжуються серйозними соціальними та психологічними викликами. Військові дії, економічна нестабільність та загострення гуманітарної кризи суттєво впливають на психологічний стан населення, особливо найбільш вразливих категорій, зокрема підлітків. У цих умовах зростає потреба у вивченні особливостей особистості підлітків, які переживають почуття самотності, оскільки цей стан може бути як наслідком змін у соціальному середовищі, так і проявом особистих труднощів.

Згідно з опитуванням YouGov 2020 року, 69% підлітків віком від 13 до 19 років сказали, що вони «часто» або «іноді» почувалися самотніми протягом останніх двох тижнів, а 59% визнали, що «часто» або «іноді» не знають з ким поговорити [48].

В іншому дослідженні, проведеному Лі Смітт та її колегами [39], глобалізація самотності серед підлітків була доведена. Це дослідження, яке охоплює великі репрезентативні вибірки підлітків із 28 країн Африки, Азії та Америки (здебільшого країни з низьким і середнім рівнем доходу), виявило, що тенденції до збільшення та зниження рівня самотності зростали та зменшувалися в шести країнах, тоді як у в інших країнах рівень самотності загалом залишився стійкий і високий.

Самотність у підлітковому віці є не лише емоційним викликом, а й важливим фактором, який впливає на формування особистості. Це може сприяти кризі самосвідомості та пошуку нових ресурсів для особистісного зростання. У той же час сучасна психологія стикається з необхідністю розробки ефективних методик і програм, що дозволяють ефективно працювати з цими сторонами особистості підлітка.

Зростання використання Інтернету та соціальних мереж в Україні відкриває нові можливості для спілкування, але також призводить до ризиків, пов'язаних із самотністю та соціальною ізоляцією. Розуміння того, як цифрове середовище

впливає на відчуття самотності та формування особистості, є важливим для створення ефективних програм підтримки. Розуміння механізмів, які сприяють самотності, може допомогти розробити ефективні заходи.

Тому тема магістерського дослідження є актуальною і має важливе теоретичне та практичне значення для психології. Робота спрямована на аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків із переживанням самотності, а також на пошук ресурсів і розробку методів, які сприятимуть їхньому особистісному зростанню та емоційній рівновазі.

Мета нашого дослідження – вивчити психологічні особливості ідентичності підлітків з переживанням самотності, а також визначити вплив самотності на процеси формування ідентичності.

Були визначені такі **завдання дослідження**:

- 1) уточнити понятійний апарат, узагальнити теоретичні положення щодо феномен резилієнтності та його розвитку в підлітків;
- 2) з'ясувати особливості травматизації психіки підлітків, які постраждали від бойових дій;
- 3) здійснити діагностичний вимір складових самотності підлітків та визначити рівні заниженої самооцінки;
- 4) розробити корекційну програму з подолання самотності у підлітків в реаліях сьогоденного життя.

Об'єктом дослідження: ідентичність підлітків з переживанням самотності.

Предметом дослідження: вплив самотності на ідентичність «Я-образ» підлітків.

Методи дослідження:

- *теоретичні* (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення теоретичних підходів з проблеми самотності в структурування ідентичності);

- *емпіричні*: методика «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale), «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха, «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік), «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO);

- *методи кількісної та якісної обробки даних*: описова математична статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Практичне значення одержаних результатів: зібраний теоретичний аналіз самотності підлітків дозволяє відстежувати трансформаційні зміни сучасних підлітків, які тривалий період знаходяться в онлайн-навчанні та обмеженому спілкуванні та взаємодії. Укладена діагностична програма із виміру особливостей ідентичності підлітка в стані самотності дозволяє батькам, вчителям розуміти прояви уникнення, інфантилізму, завдяки чому сприяти поступовому розвитку соціалізації підлітків. Розроблена корекційна програма апробована і може використовуватись психологами ліцеїв та гімназій. Статистичні результати емпіричного дослідження можуть використовуватися дипломниками, аспірантами та викладачами з підготовки майбутніх психологів.

Апробація результатів дослідження. Результати проведеного дослідження представлені в статті: Особливості ідентичності підлітків з переживаннями самотності в реаліях сьогодення. *Матеріали щорічної звітної науково-практичної конференції студентів і молодих вчених. Психологічний супровід особистості в умовах війни, посткризове відновлення.* Кривий Ріг, 2024. С.104-107.

Структура роботи. Робота має вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури та додатки. Список використаної літератури налічує 48 джерел, з них 28 англійською мовою. Загальний обсяг – 50 сторінок. Робота містить 5 таблиць і 5 малюнків; містить 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДЛІТКОВОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ З ПЕРЕЖИВАННЯМ САМОТНОСТІ

1.1. Психологічна характеристика підліткової ідентичності

Останніми роками слово «ідентичність» все частіше вживається як в наукових колах, так і в публічних дискусіях. Вона звучить з екрану телевізора, постає в заголовках і повсякденному мовленні в різних контекстах: від національної ідентичності до гастрономічної ідентичності регіону. Менеджери всерйоз обговорюють ідентичність бренду, а індустрії моди намагаються підкреслити свою. Фрази на кшталт «ми маємо формувати свою ідентичність (як українців)» вживаються в ЗМІ [7], а в літературі письменники іронічно перебільшують значення ідентичності в сучасному світі [14]. Така поширена практика вживання цього терміну змушує замислитися над його сутністю та історією формування, що багато в чому допомагає зрозуміти неоднозначність його трактувань.

Поняття «ідентичність» походить від латинського слова «*identicus*», що означає «однаковий, тотожний». У повсякденному житті ми часто впізнаємо те, що знаємо з попереднього досвіду, і називаємо це «те саме». Часто це робиться за допомогою випадкових символів, а іноді ми ставимо позначку про повторний вибір певної речі з набору зовні схожих предметів.

Шапар В.Б., у своєму психологічному словнику, ідентичність трактує як відчуття власної унікальності, правдивості, цілісності та зв'язку з навколишнім світом та іншими людьми; почуття сталості, конформності та стійкості в усвідомленні власної особистості незалежно від змін у житті та обставинах; здатність людини успішно вирішувати проблеми на кожному етапі її розвитку [20].

Ідентичність як ідентифікацію людини вперше розглянув Джон Локк у своїй книзі «Запити щодо людського розуміння». Він розширив уявлення про ідентичність, розділивши це поняття на «ідентичність об'єкта» та «ідентичність

особи», в якій філософ вважав ключем до існування ідентичності людини безперервність свідомості та пам'яті [11].

Е. Еріксон визначає ідентичність як відчуття тотожності з самим собою і постійності власного існування в часі та просторі, а також усвідомлення того, що оточення визнає цю ідентичність і сталість. Він підтверджує, що криза ідентичності є природним явищем у процесі становлення особистості, особливо в підлітковому та юнацькому віці [32]. Виникнення цього почуття, як нового елемента самосвідомості, є ключовим аспектом особистості підлітка, що відображає його нову життєву позицію по відношенню до себе, оточуючих людей і світу в цілому. Це визначає спрямованість і зміст діяльності підлітка, його нові цілі, бажання, емоційні переживання і реакції.

Краєва О.А. зазначає, що підлітковий вік – це час «пошуку себе» та знаходження свого місця у світі [6]. Тому, на думку дослідниці, цей період є найважливішим у формуванні особистості людини.

У своєму дослідженні особливостей формування ідентичності в підлітковому віці Т. Яновська виявила, що у підлітків емоційно полярний тип врівноваженості, який характеризується залежністю стосунків з оточуючими від ступеня переваг. Вони демонструють баланс між позитивним і негативним самосприйняттям. Серед характеристик ідентичності найбільш виразним є показник «соціальне Я» [21].

Краєва О.А. при порівняльному аналізі психологічних особливостей ідентичності підлітків 13-14 років встановили, що найбільш інтенсивно криза ідентичності проявляється у дітей 14 років. Це проявляється в недостатньо адекватних і нечітких характеристиках особистості та психологічному дисбалансі у сприйнятті часових перспектив між «сьогодні» і «майбутнім» [8].

Досліджуючи підліткову ідентичність, ми відкриваємо складні процеси самовизначення та взаємодії з навколишнім світом. Цей період у житті людини є особливо напруженим, оскільки молоді люди починають розуміти себе в контексті різноманітних соціальних, культурних та особистих факторів.

Виявлення власної особистості може бути як емоційно захоплюючим, так і внутрішнім конфліктом.

Примаєк І.В. вважає, що одним із аспектів у формуванні ідентичності підлітка можна вважати процес стабілізації уявлень про себе і порівняння власного «Я» з іншими соціальними образами. Інакше кажучи, вік і відповідна соціальна ситуація, наприклад «соціальні оазиси» і точки дозрівання, які включають органічний, статевий і соціальний аспекти, є основними джерелами розвитку особистості та формування її ідентичності [14].

У розвитку підлітків особливість полягає, перш за все, у зниженні ролі батьківської сім'ї, хоча вона залишається важливою соціальною референтною групою. Також відбуваються зміни в саморегуляції, системі міжособистісних відносин і механізмах розвитку, особливо в аспектах, пов'язаних з ідентичністю, яка може бути більш диференційованою або сформованою за новими схемами тощо.

Чіп Р. С. [19] та його колеги у своїй роботі відзначили, що взаємодія та спілкування є ще одним важливим аспектом, де підліток виявляє бажання досягти своєї ідентичності. У взаємодії з іншими людьми людина може краще зрозуміти себе, тому підліток у пошуках власного «Я» насамперед звертається до однолітків. Однак повне занурення в групу може завадити зрозуміти себе. Це може статися, коли група виконує функції сім'ї, де підліток шукає захисту, а ідентифікація з групою заважає йому стати самостійною особистістю. Бажання дорослішати та формувати особистісну ідентичність викликає у підлітків гостру потребу у визнанні та повазі до своєї особистості, оскільки ці потреби в повазі та самоповазі є одними з основних психологічних потреб людини.

У підлітковому віці формування особистісної ідентичності є одним із найважливіших процесів, який включає різні аспекти, такі як фізична, статева, професійна, світоглядна та моральна ідентичність. У пошуках власної ідентичності підліток прагне відокремитися від батьків, щоб стати незалежним.

Таким чином, набуття самостійності в перехідному віці включає:

- емоційна емансипація, тобто звільнення від емоційних зв'язків з дитинства;

- формування інтелектуальної самостійності, яка передбачає вміння самостійно мислити, критично оцінювати думку інших людей і приймати власні рішення;

- автономність поведінки, яка проявляється у всіх аспектах життя підлітка, від вибору стилю одягу та кола спілкування до вибору професії.

Крім того, потреба підлітків у незалежності проявляється в їх прагненні мати просторову та економічну автономію від батьків. [19].

Іванків І.І. [6], аналізуючи праці багатьох дослідників з проблеми формування підліткової ідентичності, прийшов до таких висновків: пошук ідентичності проявляється в міжособистісних стосунках, особливо в період підліткового кохання. Період закоханості, який спочатку не має сексуального змісту, – це «спроба отримати чітке уявлення про власну ідентичність, відображаючи нечіткий образ власного «Я» на іншому і бачачи його вже відображене, яке поступово прояснюється».

Підлітки стикаються з опором у формуванні своєї ідентичності через ідеологічну ритуалізацію, тоді як суспільство намагається залучити молоде покоління до ідеології патріотизму, справедливості та інших нормативних моделей. Ритуалізації цього періоду відрізняються від ритуалізації дитинства тим, що існує світоглядне розуміння послідовності розвитку ритуалу.

Водночас підлітки вільно експериментують і створюють власні, часто субкультурні ритуали, які створюють комфортні умови для пошуку власного «Я» та відчуття причетності до групи однолітків.

Формування ідентичності передбачає складний процес вибору між «легко набутим Я», яке запозичено, скопійовано або нав'язано, і «Я», яке формується власними зусиллями та бажаннями, в результаті корегування внутрішнього світу до зовнішнього, як результат власного вибору. Ідентичність відображає унікальність і автентичність особистості, її важливість полягає в її цілісності, а не у відображенні інших явищ [16].

У дослідженні Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіної розглядається питання єдності рефлексії та ідентичності. Авторки ставлять важливу проблему: «Чи можна вважати рефлексію тотожною для егоцентриста та екзистенціально орієнтованої особистості. «У теоріях рефлексія представлена чинником ефективної інтеракції, а також тим що роль є наочним показником «ідентичності» Я. Контекст рефлексії як механізм міжособистісного пізнання та взаємодії визначив пошук теоретичного підґрунтя з виявлення: – найбільш відповідної структури особистості, в якій рефлексія представлена контролюючим механізмом ролі у взаємодії; – різновидів рефлексії за домінуючою спрямованістю особистості; <...> ідентичності за маркером рефлексивно-рольового аналізу» [4, с.140].

Отже, аналіз наукових джерел підтверджує різноманіття підходів до визначення поняття «ідентичність», різні види та особливості семантичного наповнення цього поняття. Водночас науковці відзначають певну згоду в розумінні природи ідентичності як важливого аспекту особистості, що впливає на сприйняття нею дійсності, визначає життєвий шлях і відіграє ключову роль у соціалізації під час дорослішання. Ідентичність розглядається як складна та інтегративна характеристика особистості, сутність якої визначається внутрішніми диспозиціями, що управляються рефлексивними механізмами. Зовнішньо ідентичність виявляється в ролях у спілкуванні та взаємодії. Механізм ідентифікації – це спосіб освоєння соціально-психологічної реальності через відтворення себе зі значущими іншими та прийняття батьківських і соціальних моделей поведінки.

1.2. Психологічний аналіз поняття «самотність» - структурні компоненти переживання самотності

Підлітковий вік – це період значного соціального та емоційного розвитку, час інтенсивного формування особистості та соціальних зв'язків. У сучасному

світі, де соціальна взаємодія та технологічний прогрес створюють нові можливості для спілкування, підлітки стикаються з унікальними проблемами, пов'язаними з самотністю.

Самотність – поширене явище; дослідження показують, що 80% людей віком до 18 років і 40% дорослих старше 65 років відчують це хоча б іноді. Рівень самотності зазвичай знижується до середини зрілого віку, але потім знову зростає в старості (тобто у віці ≥ 70 років) [24, 42, 47].

Самотність – це стан тривоги, який виникає через відчуття, що соціальні потреби людини не задовольняються або не задовольняються якістю соціальних зв'язків [43].

Першими про самотність як психологічний феномен заговорили психоаналітики на початку 20 століття. Зільбург інтерпретував цей стан як постійне відчуття покинутості. Він пов'язував самотність з такими рисами особистості, як нарцисизм, егоцентризм і ворожість, які, на його думку, походять від поганого виховання в дитинстві [13].

К. Роджерс [46] вважає, що суспільство змушує людину поводитися відповідно до соціально прийнятних, але обмежуючих свободу, моделей поведінки. Це породжує протиріччя між справжнім «Я» індивіда та його взаємодією з соціальним середовищем. Виконання лише соціальних ролей, незалежно від їх відповідності, призводить до втрати сенсу життя особистості.

Людина відчуває себе самотньою, коли, наближаючись до свого справжнього «Я», все ж боїться бути відкинутою іншими. На думку Роджерса, страх того, що справжнє «Я» не буде прийнято іншими, змушує людину замкнутися в собі. Цей страх змушує їх зберігати соціальні «фасади» (ролі), що, у свою чергу, призводить до відчуття порожнечі.

Салліван також бачив коріння самотності в дорослому віці в дитинстві. У підлітковому віці потреба в близькості з іншими людьми приймає форму потреби в друзях, з якими можна поділитися секретами і думками. Підлітки, які відчувають обмеженість у своїх соціальних навичках через погані стосунки з батьками в дитинстві, часто відчувають труднощі з налагодженням дружби з

однолітками. Ця нездатність задовольнити потребу в близькості може призвести до глибокої самотності.

К. Боумен зазначає, що самотність у сучасному суспільстві пов'язана зі зниженням міцності зв'язків у первинних групах, що відбувається на тлі підвищення загальної соціальної мобільності, у тому числі сімейної [25].

Д. Рісман і Ф. Слейтер пов'язує своє дослідження самотності з аналізом суспільства та його здатності задовольняти потреби своїх членів. Вони стверджують, що люди, орієнтовані на інших, насамперед прагнуть подобатися. Такі особи постійно пристосовуються до обставин і спостерігають за навколишнім середовищем, щоб визначити відповідну лінію поведінки [45].

Фром-Рейхман у своєму поясненні цієї проблеми наголошує на шкідливих наслідках «передчасного відлучення від материнської ласки» [43].

Р. Вейс визначає самотність як епізодичне гостре переживання тривоги та напруги, викликане бажанням дружніх чи інтимних стосунків і водночас відчуттям недостатньої соціальної взаємодії. Він вважає самотність результатом спільного впливу особистісних і ситуативних чинників, виділяючи два основних типи: «емоційна ізоляція», яка проявляється тривогою, неспокоєм і порожнечою через відсутність близькості до певної людини, і «соціальна ізоляція», що супроводжується відчуттям безглуздості життя та власної нікчемності через відсутність значущих соціальних зв'язків чи спільноти. На думку Вейса, самотність – це буденне явище, причинами якого є життєві обставини. Однак через гостроту та біль таких переживань може знадобитися терапевтична підтримка [48].

Л.І. Коломієць та Є.В. Григоруk поділили фактори самотності на дві групи: індивідуально-психологічні та соціально-психологічні. Вони віднесли такі аспекти, як тривожність, локус контролю, самоідентифікація, комунікативна компетентність, Я-концепція, соціальний та емоційний інтелект, риси характеру, рефлексія, рівень вимог, механізми психологічного захисту, стратегії подолання, самонавіювання, самооцінка, інтроверсія та емпатія до індивідуально-психологічних факторів. Соціально-психологічні чинники включають аспекти,

що визначають самотність індивіда в системі відносин «Я-інший», такі як неприйняття групою, переорієнтація спілкування, припинення дружніх або романтичних стосунків, відсутність кола спілкування та обмеження інтимних проявів [7].

Також самотність у людини виникає і розвивається саме через низьку самооцінку.

У підлітковому віці виникненню самотності сприяє негативне ставлення до свого тіла, статі, зовнішності та поведінки. Глибина переживання самотності також залежить від характеру та особливостей поведінки особистості. З віком риси, що викликають самотність, можуть посилюватися, надаючи негативного відтінку міжособистісним контактам [16].

Важливими факторами, що впливають на формування самотності в підлітковому віці, є соціальний тиск, ідентифікація особистості з іншими людьми та самоідентифікація [13].

Переживання самотності включає такі аспекти: ідентичність (бажання співвідносити себе з самотніми людьми, сприймати себе як особливу людину, наслідувати звички, характерні для самотніх людей), соціальну активність (бажання спілкуватися та налагоджувати контакти), потреба в спілкуванні (прагнення до розуміння, прийняття, приналежність до групи), конструктивність (здатність особистості використовувати самотність як духовний ресурс і для творчого розвитку), дезадаптованість (наявність комунікативних бар'єрів, соматичних проявів), відчуженість (дотримання чітких особистих кордонів, потреба зберігати відкритість до спілкування, відчуженість від себе та світу) [13].

Структура переживання самотності включає три основні фактори: загальну самотність і відчуженість (відчуття самотності у великій групі); залежність від спілкування (усвідомлення самотності як проблеми та потреби бути включеним у соціальні стосунки); позитивна самотність, яка включає емоційний компонент (радість від самотності) та інструментальний компонент (використання самотності як ресурсу для особистісного розвитку) [13].

Вишпольська А. відзначила у своїй роботі чотири рівні ситуацій самотності: фізичний, комунікативний, емоційний і духовний. Фізичний рівень проявляється в нездатності з різних причин підтримувати контакт з оточуючими, крім віртуальних. Комунікативний рівень характеризується тривалим перебуванням особистості серед незнайомих чи незнайомих людей. Емоційний рівень відчувається при відсутності близьких інтимних відносин, незалежно від кількості контактів і позитивних емоційних зв'язків в цілому. Духовний рівень проявляється у відсутності духовного взаєморозуміння з оточуючими людьми [1].

До структурних компонентів переживання самотності належать: первинна реакція самотності, яка виражається відчуттям дискомфорту через гостру незадоволеність однієї з важливих потреб; актуалізоване переживання самотності, яке є тимчасовим станом зі специфічним змістом і психофізіологічними проявами, результатом якого є низка послідовних реакцій, станів і процесів. Найважливішими стадіями переживання самотності є: латентна (свідома), первинна вербалізація (часткове усвідомлення), повна вербалізація (повне усвідомлення), передкризовий, кризовий і посткризовий періоди [5].

Звертаючись до питання самотності, ми зупиняємося на проблемі здатності особи до діалогічного спілкування. У стані самотності втрачається когнітивно-орієнтовані здібності відстежувати своє «Я», Іншого «Я» та ситуацію, в якій вони перебувають. Так, Л.О.Гапоненко визначає «критерії оцінювання рефлексії ідентичності за параметрами самоаналізу: «себе з боку»; «себе із середини», «себе в ситуації діалогу», «себе з боку партнера» та дзеркальний аналіз за цими ж параметрами, але вже як його оцінює партнер діалогічного спілкування. Особа порівнює власні патери поведінки з еталонними, які відповідають природі діалогу – партнерство, відкритість, автентичність, інтерсуб'єктивність, поліфонічність, позазнаходжуваність, інсайт, органіцизм, антиномізм» [3, с.1708]. Тож в емпіричній роботі ми враховуємо ці ідеї.

Отже, на основі аналізу різних підходів до самотності, розглянутих у текстах, можна зробити декілька висновків. По-перше, самотність – складний психологічний феномен, який може виникати з різних причин і відображає стан тривоги через відсутність соціальних зв'язків і незадоволення соціальних потреб. Важливо враховувати, що цей стан може виникнути в будь-якому віці, але особливо актуально в підлітковому та літньому віці.

Підлітковий вік виділяється як період інтенсивного становлення особистості та встановлення соціальних зв'язків, але він також часто відзначається високим ступенем самотності через труднощі у встановленні близьких стосунків. Взаємодія з батьками та інші чинники з дитинства можуть значно вплинути на подальше відчуття себе в суспільстві. Сучасні технології та соціальні мережі дають нові можливості для спілкування, але вони також можуть посилити віртуальну самотність, яка потребує уваги та розуміння.

1.3. Взаємозв'язок ідентичності та самотності у підлітковому віці.

Зростання та зміни в навчальному середовищі можуть викликати у студентів різні почуття. Поряд з відчуттям хвилювання та очікування може виникати почуття самотності. Дослідження, проведене Россом, Ніблінгом і Хеккертом, показало, що до п'ятірки головних джерел стресу серед студентів входять зміни у звичках сну, канікули/перерви, зміни в харчових звичках, збільшення робочого навантаження та нові обов'язки. Росс і його колеги прийшли до висновку, що якщо стресом не керувати ефективно, він може призвести до почуття самотності. Ці стресори зустрічаються в школах по всій країні. МакВіртер стверджує, що близько 30% студентів коледжу кажуть, що вони відчуваються самотніми, і описує, як студенти відчувають інтимну та соціальну самотність. Деякі змінні, що сприяють почуттю самотності, такі як входження в нове середовище після вступу до коледжу, неефективне подолання

стресових ситуацій і почуття незадоволеності у стосунках, особливо помітні серед студентів першого курсу [41].

Різні теоретичні точки зору досліджували значення самотності в підлітковому віці. Психодинамічна парадигма стверджує, що ми народжуємося як з потребою бути на самоті, так і з потребою бути пов'язаними з іншими [32]. Для підлітків, які зосереджені на формуванні ідентичності, самотність може бути особливо важливою, оскільки час, проведений наодинці, може бути використаний для важливої роботи з ідентичністю [36]. Однак не весь час, проведений наодинці, сприймається як приємний або продуктивний.

Самотність – це стан напруги, в якому людина відчуває порожнечу, розчарування або прагне товариства та близькості. Це вільний від напруги стан, в якому людина може бути самодостатньою і в якому може відбуватися продуктивна робота і навіть творчість [36].

Формування ідентичності тісно пов'язане з соціальним контекстом. З одного боку, як підкреслювали більше ста років тому деякі засновники психології, такі як Джеймс і Кулі [36], люди дізнаються, ким вони є, і розвивають свою власну ідентичність через постійну взаємодію зі значимими іншими.

Наприклад, концепція «Я в задзеркалі» наголошує на уявних судженнях і на тому, що ідентичність частково формується враженнями від сприйняття нас іншими [33]. Таким чином, досвід спілкування підлітків зі значимими людьми (наприклад, членами сім'ї, друзями) може збільшити їхню впевненість у своїй ідентичності.

З іншого боку, спираючись на психосоціальну теорію Еріксона [33], можна припустити, що формування ідентичності підлітка також може впливати на стосунки зі значущими людьми. Насправді Еріксон стверджував, що «справжня взаємодія з іншими є результатом і перевіркою сильного самовизначення». Це свідчить про те, що в міру того, як підлітки поступово стають більш впевненими у своїй власній ідентичності, вони, ймовірно, покращать якість своєї взаємодії з членами своєї соціальної мережі, наприклад, шляхом встановлення більш рівноправних і взаємних стосунків. Це узгоджується з припущенням Еріксона

про те, що оптимальне вирішення завдання формування ідентичності є попередником близьких і турботливих (генеративних) міжособистісних стосунків. Таким чином, ідентичність підлітка також може впливати на якість стосунків з оточуючими. На сьогодні ця теоретична гіпотеза емпірично не перевірена. Насправді доступні докази, що підтверджують цю гіпотезу, обмежені та базуються на перехресних дослідженнях.

У дослідницькій статті автори Мюзетті, Корсано, Майорано та Манчіні [29] зазначають, що існує взаємозв'язок між процесом формування ідентичності (прихильність і пошук) і почуттям самотності. Вони виявили, що прихильність ідентичності негативно пов'язана із самотністю, що свідчить про те, що люди, які більш віддані своїй ідентичності, відчувають менше самотності. З іншого боку, дослідження ідентичності позитивно пов'язане з самотністю, що свідчить про те, що люди, які активно досліджують свою ідентичність, мають вищий рівень самотності.

Різниця між міжособистісною та ідеологічною ідентичністю є особливо важливою. Дослідники відзначили, що зв'язок між прихильністю до ідентичності, дослідженням і самотністю відрізнявся залежно від природи ідентичності.

Крім того, Чіконьяні, Клімстра і Гуссенс [39] розширили цей підхід, виявивши, що певні форми дослідження ідентичності по-різному впливають на самотність:

- Адаптивні форми дослідження (вивчення широти й глибини альтернатив і поточних зобов'язань) негативно пов'язані із самотністю.
- Деадаптивне дослідження позитивно пов'язане із самотністю.

Інші дослідження стилів або статусів ідентичності виявили, що самотність позитивно пов'язана з уникненням ідентичності [31]; при цьому негативно пов'язане з активним інформаційно-орієнтованим стилем і досягненням ідентичності [357]. Загалом доступні перехресні дослідження вказують на те, що ідентичність пов'язана із самотністю, і припускають, що для кращого розуміння нюансів цих стосунків важливо враховувати кілька сфер ідентичності та різні

процеси ідентичності, оскільки модель асоціації може відрізнятись в різних сферах і коли розглядаються конкретні аспекти ідентичності.

Аналізуючи особливості взаємодії підлітків, неможливо не враховувати цифровий контекст. Феномен цифровізації спілкування та міжособистісних стосунків спонукав до поглибленого аналізу ризиків і ресурсів, пов'язаних із опосередкованим спілкуванням/стосунками. Різноманітні дослідження [35] показали, що Інтернет, навіть якщо він виглядає як фасилітатор спілкування, водночас зменшує та збіднює стосунки в «реальному» житті. Інші дослідження [23] показали, навпаки, що це може бути корисним інструментом для стосунків. Подальші дослідження [27], які поглиблюють зв'язок між використанням Інтернету та інтерналізованими та екстерналізованими симптомами, підкреслюють, що проблематичне використання Інтернету значною мірою пов'язане з різними психопатологічними розладами. Крім того, декілька досліджень поглибили взаємозв'язок між використанням Інтернету, особливо соціальних мереж і багатокористувацької віртуальної реальності [45], і процесом побудови ідентичності з точки зору ризику та ресурсів.

Висновок до першого розділу

Підсумовуючи вищесказане, можна дійти наступного висновку. Ідентичність розглядається як складна та інтегративна характеристика особистості, яка проявляється в міжособистісних стосунках. Механізм ідентифікації – це спосіб освоєння соціально-психологічної реальності через відтворення себе зі значущими іншими та прийняття батьківських і соціальних моделей поведінки.

Самотність – складний психологічний феномен, який може виникати з різних причин і відображає стан тривоги через відсутність соціальних зв'язків і незадоволених соціальних потреб.

Аналізуючи праці дослідників з даної теми, встановлено, що існує зв'язок між процесом формування ідентичності та відчуттям самотності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Обґрунтування вибору методів та інструментів дослідження

Метою дослідження за обраною темою було проведення теоретичного та емпіричного аналізу ідентичності підлітків, які переживають самотність.

Сформовано гіпотезу про те, що ступінь залученості в соціальну групу, відчуття соціальної ізоляції та ступінь самотності негативно впливають на формування ідентичності підлітків.

У дослідженні взяли участь 64 підлітки віком від 13 до 15 років з різних регіонів України. Опитування проводилося в Google Forms і було анонімним.

Саме дослідження проходило в кілька етапів.

Спочатку було проведено дослідження рівня самотності серед підлітків. Потім були вивчені особливості формування ідентичності підлітків.

В теоретичній частині були визначені чинники визначення феномену самотності, а саме: тривожність, локус-контроль, самоідентифікація, комунікативна компетентність, Я-концепція, характерологічні риси, рефлексія, рівень домагань, самооцінка тощо. Відповідно до цього були обрані такі методики як «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale) – для визначення рівня самотності та соціальної ізоляції особистості [28], «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха [15] для визначення рівня комунікативної компетентності і якості сформованості основних комунікативних умінь.

Для дослідження ідентичності підлітків були використані методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік) для визначення Я-концепції підлітка [8] та «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) – для вимірювання характеристик дисгармонії міжособистісних відносин за допомогою самооцінок обстежуваного [10].

Як уже зазначалося в першому розділі, формування ідентичності в підлітковому віці є дуже важливим етапом, на якому відбувається усвідомлення

особистістю власного «Я». В даний час існує багато методів, призначених для визначення різних Я-концепцій, але ми вибрали метод «Q-сортування» Стівенсона. Метод має наступні переваги: він дозволяє суб'єкту виразити свою індивідуальність і показати своє справжнє «Я», а не просто відповідати або не відповідати статистичним нормам або результатам інших людей. Також можна пересортувати той самий набір карток, враховуючи різні аспекти, такі як «Соціальне Я» (як мене сприймають інші?), «Ідеальне Я» (яким би я хотів бути?), «Справжнє Я» (як я поведжусь у різних ситуаціях?), друга половинка (яким я бачу свого партнера?), ідеальний партнер (що б я хотів бачити у своєму партнері?).

Ця методика також виділяє шість основних моделей поведінки людини в групі: «залежність-незалежність», «комунікабельність-некомунікабельність» і «прийняття бротьби – уникання бротьби».

Залежність характеризується прагненням людини прийняти соціальні, морально-етичні цінності як свої власні.

Комунікабельність вказує на відкритість і бажання створювати емоційні зв'язки як у групі, так і поза нею.

Схильність до боротьби відображає активне бажання індивіда брати участь у груповій діяльності та досягати більш високого статусу в міжособистісних стосунках.

Уникнення бротьби вказує на бажання уникати конфлікту та взаємодії, зберігати нейтралітет і шукати компроміси.

Кожна з цих схильностей може мати як внутрішню, справжню природу, так і зовнішній прояв, який може бути своєрідною «маскою», що приховує справжнє обличчя людини.

Підлітковий вік є ключовим етапом становлення міжособистісних стосунків. Вивчаючи підлітків, важливо звернути увагу на їх найближче оточення, оскільки крізь призму міжособистісних стосунків у мікросоціумі можна глибше зрозуміти проблеми, з якими стикається зростаюча особистість, і походження її самовизначення. Особливого значення для підлітка набуває

соціальний статус у групі однолітків, їх підтримка. Тому вивчення стосунків на цьому етапі є важливим, якщо ми хочемо вивчити ідентичність підлітка.

Зважаючи на це, наступною для використання стала методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО), що є психодіагностичним інструментом для оцінки дисгармонії міжособистісних відносин на основі самооцінок респондента. Ознаками дисгармонійних відносин є напруженість, відчуженість, конфліктність і агресивність у взаємодії між людьми.

Анкета складається з тверджень, які описують звичні способи взаємодії з людьми взагалі, а не з конкретною людиною. Кожен із 40 пунктів має сім варіантів відповідей, що відображають різні ступені згоди за шкалою від 1 («зовсім не згоден») до 7 («повністю згоден»). Остаточний бал, отриманий за результатами опитування, називається «індексом розладу стосунків».

Результати перетворюються в стени та інтерпретуються наступним чином: високі значення вказують на наявність дисгармонії в міжособистісних стосунках, яка може проявлятися у відсутності єдності та гармонії з іншими, ослабленні позитивних емоційних зв'язків, а також домінуванні відчуження почуттів (самотності, ворожості, гніву, провини, каяття, заздрості, сорому, образи) внаслідок їх зближення. Середні значення вказують на досить гармонійні відносини. Низькі значення можуть говорити про надмірно вираженому зближенні почуттів, що також може свідчити про дисгармонії у відносинах. Низькі бали також можуть свідчити про небажання людини визнавати наявність проблем у стосунках або нещирість у своїх відповідях.

Методика містить чотири шкали, результати яких також нормалізуються: напруженість у стосунках, відчуженість у стосунках, конфліктність у стосунках та агресія у стосунках.

Наступне, на що ми звернули увагу, підтверджуючи нашу гіпотезу, це рівень розвитку комунікативної компетентності підлітків і те, як вона впливає на міжособистісні стосунки. «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» спеціально спрямований на визначення рівня комунікативної

компетентності та якості розвитку основних комунікативних навичок. Анкета містить 27 описів комунікативних ситуацій, кожна з яких пропонує 5 варіантів поведінки. Випробуваний повинен уважно ознайомитися з кожною ситуацією і вибрати той варіант, який найбільш точно відображає його типову поведінку в таких випадках. Важливо підібрати саме той варіант, який відповідає тому, що він дійсно робить у таких ситуаціях, а не тому, що, на його думку, слід робити. Він може вибрати лише один варіант.

І останньою методикою ми обрали «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale) для діагностики суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних. Бланк методики складається з 21 твердження на які досліджуваний відповісти на різний ступінь згоди від «ніколи» до «часто».

2.2. Кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, інтерпретація результатів дослідження.

Розглянемо результати методики «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale) на рис. 2.2.1.

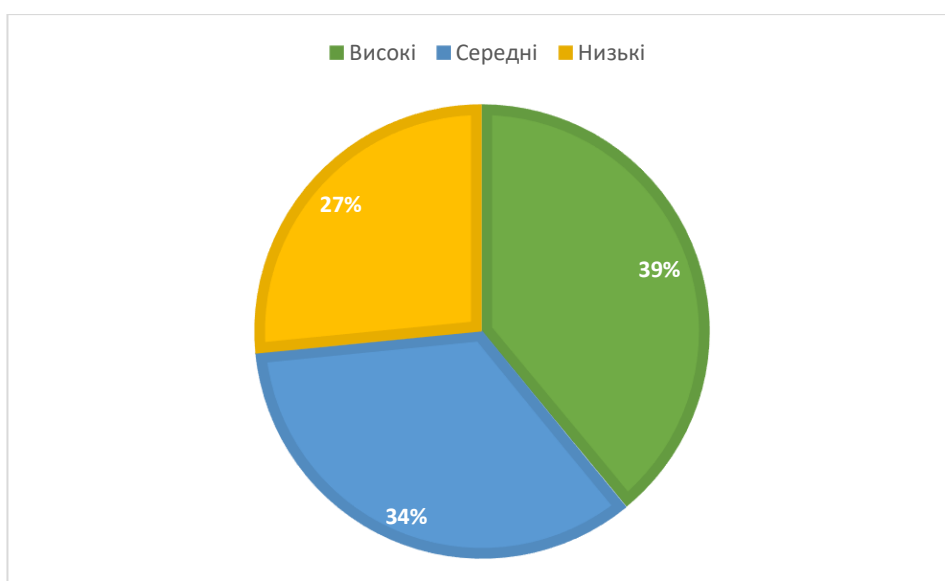


Рис.2.2.1 Результати визначення суб'єктивного відчуття самотності досліджуваних

Аналізуючи результати, можна побачити, що більшість респондентів мають високий рівень самотності – 39%. Це означає, що ці підлітки можуть мати труднощі у спілкуванні з однолітками, проблеми з емоційною підтримкою та почуттям приналежності до соціальної групи. Високий рівень самотності може бути показником низької самооцінки, зниженої соціальної активності і навіть схильності до депресії.

Це також може вказувати на те, що підлітки відчують брак підтримки з боку родини чи друзів, що посилює їхнє відчуття ізоляції. Важливо зазначити, що цей стан може вплинути на їхній академічний успіх, а також на розвиток емоційної та соціальної компетентності.

Середній рівень самотності вказали 34% респондентів. Ці підлітки час від часу можуть відчувати певні труднощі в соціальному контакті, але загалом їхнє соціальне життя є відносно стабільним. Ймовірно, у них є певне коло друзів або знайомих, з якими вони підтримують зв'язок, але вони все одно іноді можуть відчувати брак емоційної підтримки або відчуття ізоляції.

Ці підлітки можуть відчувати деякі моменти самотності, особливо в ситуаціях стресу або змін, таких як перехід до нової школи, конфлікти з друзями чи родиною або незадоволення своїм соціальним статусом у групі однолітків. Однак вони зазвичай мають ресурси для подолання цих труднощів, хоча їм потрібна певна підтримка для розвитку більш стабільних соціальних зв'язків.

Низький рівень самотності виявили у 27% учасників дослідження. Це свідчить про те, що у підлітків добре розвинені соціальні зв'язки та комунікативні навички. Вони, імовірно, мають міцні стосунки з однолітками та родиною, отримують достатню емоційну підтримку та почувуються прийнятими своєю соціальною групою. Такий низький рівень самотності свідчить про їхню здатність ефективно будувати та підтримувати стосунки, а також про те, що вони легко пристосовуються до нових соціальних ситуацій.

Ці підлітки, швидше за все, мають високу самооцінку, почуття впевненості в собі, позитивний емоційний фон. Вони схильні брати активну участь у громадських заходах, що сприяє їх загальному добробуту.

Далі було проаналізовано результати методики «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) у вигляді таблиці.

Таблиця 2.2.1.

Табл. 2.2.1. Результати визначення дисгармонії міжособистісних відносин у підлітків

Показники	Напруженість у відносинах	Відчуженість у відносинах	Конфліктність у відносинах	Агресія у відносинах	Загальна картина
Високі	65%	30%	40%	37%	43%
Середні	33%	70%	55%	57%	54%
Низькі	2%	0%	5%	6%	3%

Як показали результати, загальна картина міжособистісних стосунків підлітків має середній рівень дисгармонійності. Це пояснюється тим, що найбільший відсоток (54%) становлять підлітки, показники яких знаходяться на середньому рівні. Високий рівень дисгармонійності спостерігається у 43% підлітків, що є досить вагомим показником. Лише 3% підлітків мають низький рівень дисгармонії у стосунках.

65% підлітків мають високий рівень напруженості у стосунках, що свідчить про значну емоційну напруженість у спілкуванні з оточуючими. Це може бути ознакою емоційної нестабільності або низької стресостійкості. Середній рівень напруженості притаманний 33% підлітків, а низький – лише 2%.

Відчуженість у відносинах менш виражена, ніж інші показники. 70% підлітків демонструють середній рівень відчуження, що може свідчити про помірний рівень соціальної ізоляції або дистанції у стосунках. Високий рівень відчуження спостерігається у 30% підлітків, а низький відсутній.

Конфліктність також переважно середнього рівня (55%), але 40% підлітків мають високий рівень конфліктності, що може свідчити про часті сварки або

нездатність конструктивно вирішувати конфлікти. Лише 5% підлітків мають низький рівень конфліктності.

Агресія у стосунках на середньому рівні у 57% підлітків. Високий рівень агресії спостерігався у 37% підлітків, що може бути ознакою проблем із керуванням гнівом або агресивної поведінки. Низький рівень агресивності характерний для 6% підлітків.

Результати показують, що підлітки відчувають значну дисгармонію в міжособистісних стосунках, особливо напругу та конфлікти. Це може бути наслідком різних психосоціальних факторів, таких як самотність, труднощі з керуванням емоціями або відсутність навичок соціальної взаємодії.

Отримавши результати з попередньої методики і побачивши, що в досліджуваних наявна дисгармонія в стосунках з оточуючими, ми вирішили дослідити сформованість основних комунікативних умінь (а точніше комунікативної компетентності) підлітків. Результати дослідження представлені у вигляді діаграми.

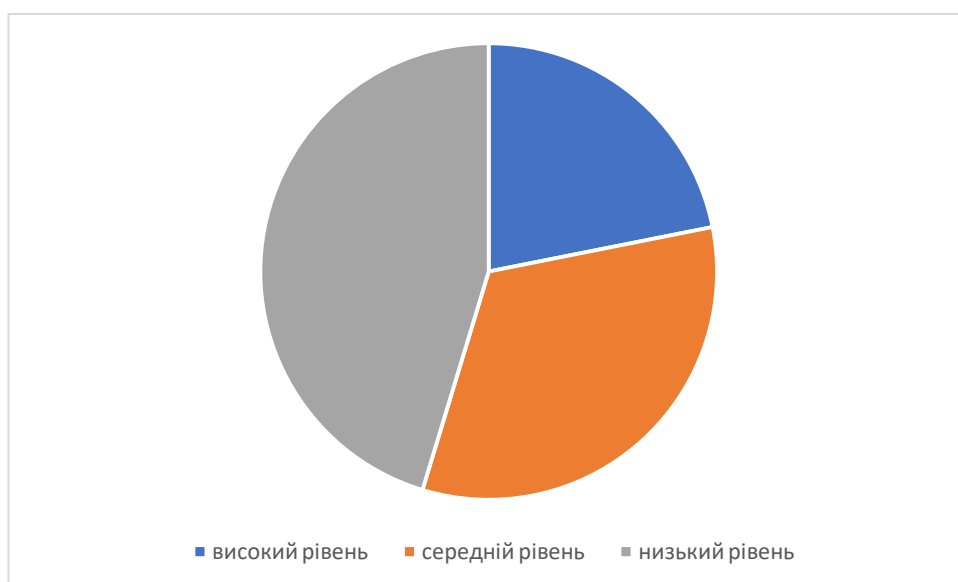


Рис. 2.2.2. Рівень сформованості комунікативних вмінь у підлітків

Результати показують, що більшість учасників мають середній або низький рівень комунікативних навичок. Лише невелика частина осіб демонструє

високий рівень розвитку цих навичок, що може свідчити про загальні труднощі міжособистісного спілкування в обстежуваній групі.

Лише 22% респондентів мають високий рівень комунікативних навичок. Це означає, що ці підлітки вміють ефективно спілкуватися з іншими, що вони здатні адаптуватися до різних ситуацій спілкування, що вони мають високу соціальну гнучкість і здатність до емпатії. Ймовірно, вони мають достатньо навичок активного слухання, діалогу та вирішення конфліктів.

33% мають середній рівень комунікативних навичок. Це свідчить про те, що ці підлітки загалом можуть спілкуватися з іншими, але їхні комунікативні навички потребують вдосконалення. Іноді вони можуть стикатися з труднощами в складних ситуаціях спілкування, особливо коли мова йде про конфлікти або нові соціальні взаємодії.

45% опитаних мають низький рівень комунікативних навичок. Це свідчить про значні труднощі спілкування. Ці підлітки можуть почуватися невпевнено під час спілкування, відчувати труднощі з встановленням контакту та вирішенням конфліктів, а також можуть мати проблеми з розумінням та інтерпретацією соціальних сигналів.

Останнім будуть представлені результати дослідження ідентичності підлітків, а саме їх самоідентичність. Результати представлені у вигляді діаграм нижче. Спершу ми проаналізували модель поведінки як «залежність-незалежність».

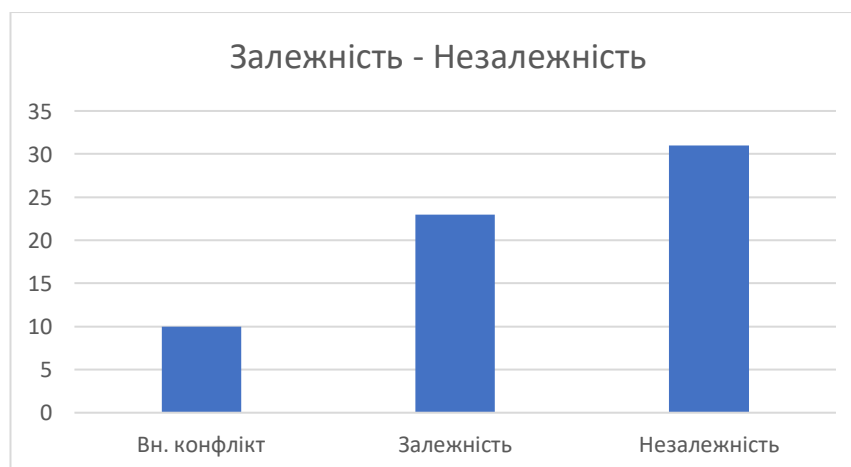


Рис. 2.2.3 Результати діагностики ідентичності підлітків

Результати показують, що більшість підлітків прагнуть до незалежності, що можна вважати позитивним результатом з точки зору розвитку самостійності та особистої відповідальності. Однак інша група підлітків виявляє схильність до залежності, що може вимагати роботи над розвитком їхньої впевненості в собі та самостійності. Внутрішній конфлікт серед інших свідчить про необхідність додаткової підтримки у вирішенні внутрішніх протиріч, яка допоможе знайти баланс між інтеграцією в групу та збереженням власної індивідуальності.

Наступним було проаналізовано модель «комунікабельність-некомунікабельність».

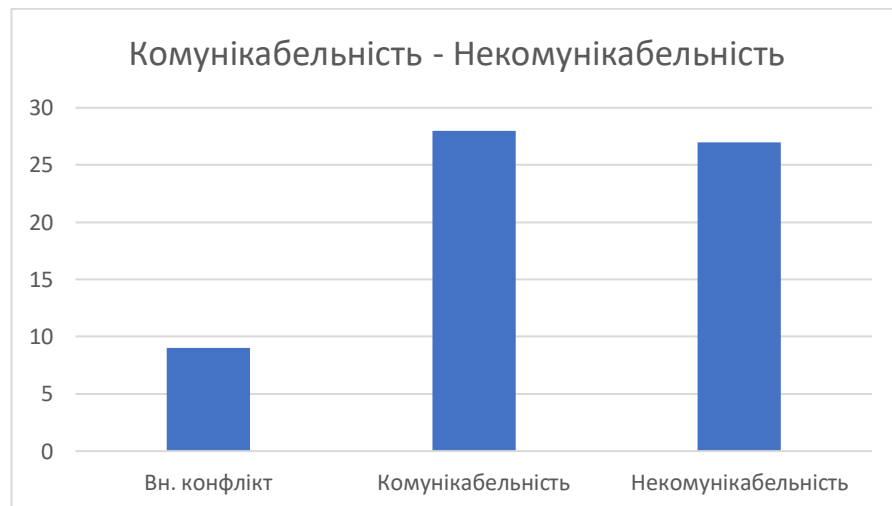


Рис. 2.2.4. Результати діагностики ідентичності підлітків

Результати показують, що більшість підлітків схильні до соціальної активності, що свідчить про їхню відкритість до соціальних взаємодій та потенційні лідерські якості. Однак велика кількість учасників також схильні бути ізольованими та нетовариськими, що може свідчити про необхідність працювати над розвитком своїх соціальних навичок і впевненості в собі. Інші учасники перебувають у стані внутрішнього конфлікту, що свідчить про необхідність допомоги у вирішенні цього протиріччя та побудові більш гармонійної взаємодії з іншими людьми.

Останнім ми проаналізували модель «прийняття-неприйняття боротьби».

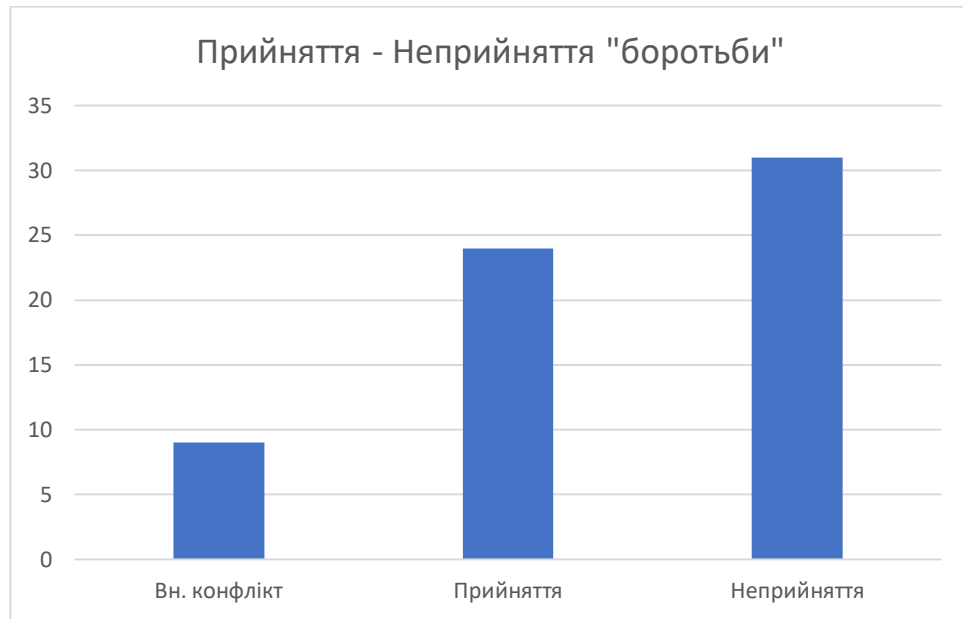


Рис.2.2.5 Результати діагностики ідентичності підлітків

Результати показують, що більшість підлітків уникають бійок і конфліктних ситуацій, що свідчить про їх бажання підтримувати стабільні та мирні стосунки. Проте значна частина готова активно боротися за свої інтереси, що може свідчити про їхню соціальну активність та прагнення до самоствердження в групі. Інші відчувають внутрішній конфлікт, що може вимагати додаткової уваги до їхніх внутрішніх переживань і способів вирішення конфлікту.

Як було зазначено раніше, наша гіпотеза дослідження полягає в тому, що поганий рівень включення в соціальну групу, відчуття соціальної ізоляції та рівня самотності негативно впливає на формування ідентичності підлітків. Тому для її підтвердження чи спростування необхідно провести кореляційний аналіз.

Для початку можна знайти чи є взаємозв'язок між рівнем відчуття самотності підлітків та їх включенням у соціальну взаємодію. Для цього ми взяли і проаналізували результати двох методик – Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) та Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин (COMO), використавши для обчислення коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результат кореляційного аналізу, який показує коефіцієнт Пірсона ($r = 0,934$), вказує на дуже сильну позитивну кореляцію між рівнем самотності та ступенем залучення до соціальної групи. Це означає, що існує чіткий зв'язок між цими двома змінними: підлітки з високим рівнем самотності, як правило, мають низький рівень залучення до соціальної групи, а ті, хто добре інтегрований у соціальну групу, як правило, почуваються менш самотніми.

Такий високий коефіцієнт кореляції свідчить про те, що підлітки, які почуваються більш самотніми, часто стикаються з труднощами в інтеграції в соціальну групу. Це може свідчити про проблеми з соціальними навичками та загальним психоемоційним станом. Високий рівень самотності може бути ознакою того, що ці підлітки почуваються соціально ізольованими або їм важко налагоджувати соціальні контакти.

Загалом отримані результати підтверджують нашу гіпотезу про негативний вплив рівня самотності на соціальну інтеграцію підлітків, що підкреслює важливість підтримки та втручання для покращення їхніх соціальних зв'язків та зменшення почуття самотності.

Далі були обчислені результати методик Шкала суб'єктивного відчуття самотності (UCLA Loneliness Scale) та Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік) для пошуку зв'язку між рівнем відчуття самотності та його впливом на становлення ідентичності підлітків. Для цього ми знову використали коефіцієнт кореляції Пірсона. Результати представлені нижче.

	Залежність	Незалежність	Комунікабельність	Некомунікабельність	Прийняття «боротьби»	Неприйняття «боротьби»
Коефіцієнт	-0.002	0.191	-0.054	0.257	-0.029	-0.155

Табл. 2.2.2 результати кореляційного аналізу між рівнем самотності та показниками ідентичності підлітків

Кореляційний аналіз між самотністю та показниками ідентичності підлітка виявив різні взаємозв'язки між цими змінними.

Найменший зв'язок спостерігався між самотністю та залежністю з коефіцієнтом кореляції $-0,002$, що вказує на те, що самотність не мала суттєвого впливу на те, чи ймовірно, що підлітки залежать від інших людей або ситуацій. Подібним чином, самотність не мала суттєвого впливу на комунікабельність, з коефіцієнтом кореляції $-0,054$, що також вказує на те, що самотність не мала суттєвого впливу на здатність підлітка бути відкритим для соціальних контактів.

Невелика позитивна кореляція з незалежністю ($0,191$) свідчить про те, що підлітки з вищим рівнем самотності можуть бути трохи більш незалежними. Однак цей зв'язок слабкий і незначний з практичної точки зору. Щодо тенденції бути соціальними та антисоціальними, помірною позитивною кореляцією з антисоціальними ($0,257$) вказує на те, що підлітки з високим рівнем самотності частіше соціально ізольовані та уникають соціальних контактів. Це підкреслює важливість комунікабельності для зменшення самотності. Кореляція з показником «прийняття боротьби» ($-0,029$) близька до нуля, що свідчить про відсутність суттєвого зв'язку між рівнем самотності та готовністю боротися чи боротися за свої інтереси. Подібним чином невеликий негативний зв'язок із «уникненням боротьби» ($-0,155$) свідчить про те, що підлітки, які відчувають більше самотності, можуть трохи більше уникати конфліктів, але цей зв'язок є слабким і непереконливим.

Загалом, результати кореляційного аналізу вказують на те, що найбільш значущий зв'язок існує між рівнем самотності та антисоціальністю. Це свідчить про те, що підлітки, які більше відчувають самотність, можуть бути менш соціальними та більш схильними до соціальної ізоляції. Інші аспекти ідентичності, такі як залежність, незалежність, комунікабельність і установки на подолання, не мають істотного впливу на рівень самотності підлітків. Це може

означати, що самотність більше залежить від соціальних і особистих факторів, ніж від індивідуальних аспектів ідентичності.

Висновки до другого розділу

У даному дослідженні було проаналізовано вплив рівня соціальної ізоляції, відчуття самотності на ідентичність підлітків. Для цього використовувалися чотири методики: «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale), «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO), «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» та Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік).

Результати дослідження показали, що 39% підлітків відчувають високий рівень самотності, що свідчить про наявність труднощів у спілкуванні з однолітками та проблем з емоційною підтримкою. Аналіз показників міжособистісних стосунків виявив середній рівень дисгармонії, особливо 65% підлітків відчувають високу напруженість у стосунках. Дослідження комунікативних навичок показало, що лише 22% учасників мали високий рівень цих навичок, що може свідчити про загальні труднощі в міжособистісному спілкуванні.

Кореляційний аналіз між самотністю та показниками ідентичності підлітка виявив значний зв'язок між високим рівнем самотності та антисоціальністю (коефіцієнт кореляції 0,257). Це підкреслює, що підлітки з високим рівнем самотності схильні до соціальної ізоляції та уникнення контактів з однолітками. Інші аспекти ідентичності, такі як залежність, незалежність і суперечливі погляди, не показали значного впливу на самотність.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність підтримки підлітків у розвитку соціальних навичок та формуванні позитивної ідентичності, що може зменшити відчуття самотності та покращити їхній психоемоційний стан. Рекомендовано впроваджувати програми, спрямовані на покращення

міжособистісних стосунків, розвиток комунікативних навичок та підвищення соціальної активності підлітків з метою покращення їх соціальної інтеграції.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА

3.1. Розробка психокорекційної програми зі зменшення рівня відчуття самотності та розвитку соціальних навичок

Після вивчення та аналізу літератури в рамках теоретичного дослідження та проведення експерименту та аналізу результатів була розроблена авторська програма для вдосконалення комунікативних навичок та зниження рівня самотності підлітків.

В основу моделювання тренінгової роботи ми посилались на те що є певні труднощі взаємодії тренера із підлітками, у яких виявлені високі рівні самотності. Л.О.Гапоненко і О.А. Чаркіна пояснюють таку причину, що треба зосереджуватися не стільки на техніках і корекції зовнішніх поведінкових змін, скільки на внутрішньому спогляданні. Вони пишуть: «Ми маємо на увазі, що фокусування на аналізі зовнішніх, поведінкових проявів позбавляє учасників можливості фокусувати увагу на внутрішніх диспозиціях само-руху, на усвідомленні причино-наслідкових зв'язків формулювання тверджень: «Це зробити можна» [4, с. 326].

Отже, в основу програми був закладений принцип діалогу, природа якого є конструктивною рефлексією та відповідно конструктивною ідентичністю поваги до себе та інших, в здатності долати проблеми творчо, мислити відповідно соціально ціннісним поглядам. Програма спрямована на розвиток соціальних та комунікативних навичок у підлітків, а також на оволодіння методами саморегуляції. Учасники оволодівають аналізувати власну поведінку, щоб краще розуміти власні емоції та стосунки з іншими. Крім того, програма допомагає сформувати вміння планувати майбутнє, ставити цілі, підвищити відповідальність за свої вчинки та знизити напругу, пов'язану з труднощами адаптації в сім'ї чи соціальних групах.

Мета тренінгу є розвиток рефлексивного аналізу власних думок, потреб, мотивів та їх зовнішні прояви у рольових позиціях для досягнення рівня зрілості й здатності інтегрувати повноцінною особистістю в суспільство.

За умов досягнення цієї мети ми *передбачали*, що буде значно знижений рівень самотності у підлітків

Були визначені такі **завдання**:

- Сприяти розвитку соціальних і комунікативних навичок у підлітків за допомогою інтерактивних навчальних вправ
- Навчити підлітків аналізувати та розуміти власні емоції, почуття та поведінку у взаємодії з іншими людьми.
- Розвивати навички саморегуляції та контролю емоцій за допомогою психогімнастики та методів арт-терапії.
- Підвищувати рівень відповідальності за свою поведінку та розвивати вміння ставити цілі та планувати майбутнє.
- Знизити рівень психоемоційного напруження у підлітків, викликаного труднощами адаптації в соціальних чи сімейних стосунках.
- Використовувати рефлексивно-рольові гри для розвитку навичок індивідуальної та групової рефлексії, що позитивно сприяє розвитку групової динаміки.

У роботі з підлітками під час тренінгової роботи була закладена ідея творчого самовираження кожного учасника завдяки наступних методів:

- методи арт-терапії;
- техніки і прийоми саморегуляції;
- психогімнастика;
- рефлексивно-рольові проєктивні ситуації.

Програма складається із тематичних блоків, кожен з яких передбачає розвиток екзистенціальних почуттів на основі яких формуються екзистенціальні потреби. Всього 5 тематичних блоків із 16 занять, які проводяться 2 рази на тиждень у спеціально обладнаній кімнаті (групи до 6 осіб)

Таблиця 3.1.

Зміст тренінгової програми

№	Блок	Мета	Зміст
1	Блок 1. Вступна частина (Заняття 1-3)	Ознайомлення учасників з тренінгом; визначення цілей, завдань, домовлення про правила роботи між учасниками; створити сприятливу атмосферу для спілкування, встановити довіру між учасниками, знизити рівень тривожності.	Заняття 1. Вправа на знайомство та правила групи. Заняття 2. Вправи на розвиток довіри («Коло довіри», «Поділися історією») Заняття 3. Вправа на зворотній зв'язок та активне слухання («Дзеркало»).
2	Блок 2. Самопрезентація та розвиток впевненості в собі (Заняття 4-6)	Допомогти підліткам сформувати позитивний образ себе, розвивати навички самопрезентації та підтримку самооцінки.	Заняття 4. Вправа «Моя унікальність» (малювання портретів, розповідь про себе). Заняття 5. Рольові ігри на розвиток навичок самопрезентації. Заняття 6. Обговорення теми самооцінки, вправа «Мій позитивний образ».
3	Блок 3. Розвиток комунікативних навичок (Заняття 7-10)	Розвинути навички ефективного спілкування, розуміння емоцій та вирішення конфліктів.	Заняття 7. Вправа «Як ми спілкуємося» (основи вербальної та невербальної комунікації). Заняття 8. Вправа «Читай емоції» (розпізнавання емоцій по міміці, жестах). Заняття 9. Рольова гра «Конфлікт і його рішення». Заняття 10. Групова вправа «Побудова діалогу» (зворотний зв'язок та емпатія).
4	Блок 4. Розвиток ідентичності підлітків (Заняття 11-13)	Допомогти підліткам усвідомити власну ідентичність, зрозуміти свої цінності, особливості та роль у соціумі.	Заняття 11. Вправа «Хто я?» Заняття 12. Вправа «Мої соціальні ролі». Заняття 13. Обговорення «Життєві цінності та вибір», вправа «Цінності на перехресті», де вони визначають свої пріоритети в житті через практичні ситуації.
5	Блок 5. Заключна частина (Заняття 14-16)	Узагальнення роботи в попередніх етапах та підбиття підсумків; підготувати підлітків до застосування отриманих знань та вмінь у реальному житті.	Заняття 14. Вправа «Сценарії життя» (моделювання реальних ситуацій та їх вирішення). Заняття 15. Групова дискусія «Як ми змінилися». Заняття 16. Рефлексія та зворотній зв'язок.

Блок 1. Вступна частина (Заняття 1-3)

Мета блоку:

- Ознайомлення учасників з програмою тренінгу.
- Встановити довіру між учасниками та тренером.
- Створити приємну атмосферу для групової роботи.
- Знизити рівень тривожності учасників.
- Узгодити правила взаємодії в групі.

Заняття 1. Знайомство та правила групи:

Мета: допомогти учасникам пізнати один одного, сформувати спільні правила групи, зняти напругу на початку роботи.

Привітання і налаштування:

Ведучий вітає групу, розповідає про мету тренінгу та сенс першого заняття. Легка розминка – учасники по черзі називають свої імена та коротко діляться своїми очікуваннями від тренінгу.

Знайомство: «Коло імен»:

Учасники сідають у коло. Кожен по черзі називає своє ім'я та пов'язану з ним асоціацію (наприклад, «Я Катя і люблю кавуни»). Наступний учасник повторює попередні назви з асоціаціями і додає свої.

Створення правил групи:

На ватмані чи дошці учасники спільно формулюють правила комфортної роботи в групі (наприклад, «Говорити по черзі», «Не осуджувати»). Ведучий пропонує підписати спільно створений документ, щоб кожен відчував відповідальність за дотримання правил.

Ведучий коротко підсумовує важливість правил і знайомства.

Домашнє завдання: подумати, що б учасники хотіли отримати від тренінгу.

Заняття 2. Вправи на розвиток довіри («Коло довіри», «Поділіться історією»):

Мета: розвивати почуття довіри в групі, сприяти відкритості спілкування, підтримувати позитивну взаємодію.

Привітання та перевірка настрою:

Ведучий запитує учасників про їхній стан (використовує шкалу від 1 до 10).

Вправа «Коло довіри»:

Учасники стають у коло. Один із них стоїть у центрі й заплющує очі. Завдання групи легкими рухами передати цю людину, зберігаючи рівновагу (це символізує довіру). Ведучий спостерігає і після вправи обговорює почуття, які виникли у тих, хто був у центрі.

Вправа «Поділіться історією»:

Учасники об'єднуються в пари. Кожен має 2 хвилини, щоб розповісти своїй половинці історію про подію, яка його порадувала. Потім у загальному колі обговорюють, що відчували під час слухання та розмови.

Обговорення: як довіра впливає на групову взаємодію?

Заняття 3. Вправа «Зворотній зв'язок і активне слухання» («Дзеркало»):

Мета: навчити учасників активного слухання, розвивати вміння давати та отримувати зворотній зв'язок.

Учасники діляться на пари. Один з них виконує рухи (наприклад, піднімає руку, повертає голову), а інший «віддзеркалює» ці рухи. Через 3 хвилини партнери міняються ролями.

Обговорення: як вони почувалися в ролі лідера і послідовника?

Блок 2. Самопрезентація та розвиток впевненості в собі (Заняття 4-6)

Мета блоку:

- Формування у підлітків позитивну самооцінку.
- Розвивати навички самопрезентації.
- Підвищення рівня самооцінки та віри у власні сили.

Заняття 4. Вправа «Моя унікальність» (малювання портрета, розповідь про себе):

Мета: допомогти підліткам усвідомити свої сильні сторони, розкрити свою індивідуальність.

Привітання і налаштування:

Ведучий вітає учасників, пояснює, що сьогоднішній урок присвячений пошуку та вираженню своєї унікальності.

Малювання портретів:

Учасники отримують аркуші паперу та кольорові олівці/фарби. Завдання: намалювати їх портрет, показавши не лише зовнішність, а й те, що їх вирізняє (хобі, улюблені справи, риси характеру тощо). Ведучий може надихнути питаннями: «Що робить мене щасливим?», «Що я ціную в собі?».

Розповідь про себе:

Кожен учасник представляє свій портрет, пояснюючи, що саме він зобразив. Інші можуть задавати уточнюючі запитання. Ведучий підтримує атмосферу прийняття та акцентує увагу на позитивних якостях кожного учасника.

Дискусія: «Що робить нас унікальними?»:

Учасники діляться своїми думками: чи легко було говорити про себе, чи дізналися вони щось нове про інших?

Домашнє завдання: подумати про три речі, які вони хотіли б покращити в собі.

Заняття 5. Рольові ігри для розвитку навичок самопрезентації:

Мета: навчити підлітків подавати себе в різних ситуаціях, розвивати впевненість у публічному спілкуванні.

Учасники діляться на трое. Один виконує роль роботодавця, другий – кандидата, третій – спостерігача. Завдання кандидата – презентувати себе, розповідаючи про свої сильні сторони та досягнення. Через 5 хвилин ролі міняються. Нарешті тріо обговорює, що було добре, а що можна було б покращити.

Обговорення: «Як ви почувалися в ролі доповідача?»

Заняття 6. Бесіда на тему «Самооцінка», вправа «Мій позитивний образ»:

Мета: навчити учасників працювати над позитивним самосприйняттям, розвивати внутрішній ресурс для подолання невпевненості.

Учасникам роздають аркуші паперу з контуром людини. Завдання: записати на малюнку їхні позитивні якості, досягнення, таланти.

Потім кожен презентує свою роботу, а група доповнює список, додаючи нові позитивні якості, які помітили в людині.

Дискусія: «Як підтримувати самооцінку?»:

Ведучий дає поради (наприклад, «Зосередьтеся на своїх досягненнях», «Не порівнюйте себе з іншими»).

Група формує спільний список порад для себе.

Результати та роздуми:

Учасники діляться враженнями від заняття: «Що ви дізналися про себе?»

Блок 3. Розвиток комунікативних навичок (Заняття 7-10)

Мета блоку:

- Розвивайте навички ефективного спілкування.
- Допомогти учасникам зрозуміти емоції інших людей.
- Навчіть їх конструктивно вирішувати конфлікти.

Заняття 7. Вправа «Як ми спілкуємося» (основи вербальної та невербальної комунікації):

Мета: ознайомити учасників із принципами ефективної комунікації, навчити використовувати вербальні та невербальні засоби взаємодії.

Привітання і налаштування:

Ведучий розповідає про важливість спілкування та його вплив на наші стосунки з іншими людьми.

Вправа «Мовчазний діалог»:

Учасники працюють у парах. Один з пари може спілкуватися тільки невербально, а інший – тільки словами. Завдання: розв'язати просте запитання (наприклад, вибрати місце для прогулянки).

Після закінчення обговоріть, що було складним і які висновки можна зробити.

Гра «Зрозумій мене»:

Один учасник отримує завдання (наприклад, описати певний предмет чи ситуацію) і має передати інформацію жестами. Інші відгадують. Ведучий наголошує на важливості уважного спостереження за невербальними сигналами.

Рефлексія:

Учасники діляться своїми думками: «Що найважливіше для ефективної комунікації?»

Заняття 8. Вправа «Читай емоції» (розпізнавання емоцій за мімікою, жестами):

Мета: навчитися розпізнавати емоції інших людей, розвивати емоційну чуйність та емпатію.

Один учасник отримує картку з емоцією (радість, гнів, страх тощо) і показує її. Інші учасники повинні розпізнати емоцію.

Після кожного раунду відбувається коротке обговорення того, як цю емоцію можна зрозуміти в реальному житті.

Заняття 9. Рольова гра «Конфлікт та його вирішення»:

Мета: сформуванню уявлення про ефективні способи вирішення конфліктів, навчитися знаходити компроміси.

Рольова гра «Конфлікт у класі»:

Учасники працюють у трійках. Одна особа виконує роль «посередника», інші – дві сторони конфлікту. Завдання: розіграти сценарій конфлікту та знайти його конструктивне вирішення.

Після кожної сцени обговоріть, які стратегії спрацювали найкраще.

Гра «Що б я зробив?»:

Ведучий пропонує різні конфліктні ситуації (наприклад, сварка з товаришем, непорозуміння з батьками), а учасники в групах розробляють можливі варіанти вирішення. Потім вони представляють свої ідеї групі.

Заняття 10. Групова вправа «Побудова діалогу» (зворотний зв'язок та співпереживання):

Мета: розвивати навички активного слухання, взаєморозуміння та конструктивного діалогу.

Ведучий пояснює, що діалог – це не лише висловлення думок, а й слухання та співпереживання.

Учасники працюють у парах. Один розповідає, а другий слухає, проявляючи емпатію (ставлячи уточнюючі запитання, підтверджуючи почуте). Потім ролі міняються.

Після вправи обговоріть, як кожен почувався як слухач і як доповідач.

Блок 4. Розвиток ідентичності підлітків (Заняття 11-13)

Мета блоку:

- Допомогти підліткам зрозуміти власну ідентичність.
- Сприяти розумінню цінностей, характеристик і ролей у соціальному середовищі.

Заняття 11. Вправа «Хто я?»

Мета: допомогти підліткам сформувати свій образ «Я», усвідомити особистісні якості та унікальність.

Ведучий пропонує подумати про те, як бачать себе підлітки, і пояснює, що це перший крок до розуміння своєї ідентичності.

Учасники працюють у парах, де розповідають один одному, що їм найбільше подобається в собі, що вони вважають своїми унікальними якостями. Потім у групі обговорюють, як важливо приймати і любити себе.

Учасники відповідають на запитання: «Що я дізнався про себе на цьому занятті?»

Заняття 12. Вправа «Мої соціальні ролі»:

Мета: дослідити, як різні соціальні ролі впливають на життя підлітків та розвинути усвідомлення свого місця в суспільстві.

Ведучий пояснює, що кожна людина відіграє різні ролі у своєму житті (друг, дитина, студент тощо), і всі вони важливі для нашої ідентичності.

Учасники отримують аркуші паперу з контуром великого кола, розділеного на сектори. У кожному секторі вони записують одну зі своїх соціальних ролей (наприклад, брат, сестра, студент, друг). Потім учасники

заповнюють сектори символами або малюнками, які відображають, як вони почуваються в цій ролі.

Обговорення: «Яка роль для вас найважливіша? Чому?»

Заняття 13. Обговорення «Життєві цінності та вибір», вправа «Цінності на перехресті»:

Мета: навчитися розставляти пріоритети в житті, усвідомлювати свої цінності через аналіз життєвих ситуацій.

Учасникам роздають аркуші паперу з намальованим циркулем, де кожному напрямку відповідає певна цінність (дружба, сім'я, свобода, успіх тощо).

Завдання: позначити на компасі, які цінності найважливіші, а які менш важливі.

Обговорення: «Чому ці цінності важливі для вас?»

Блок 5. Заключна частина (Заняття 14-16)

Мета блоку:

- Узагальнити знання та досвід, отримані під час навчання.
- Готувати підлітків до застосування нових навичок у повсякденному житті.
- Оцінити зміни, що відбулися в учасників, і зробити позитивний висновок.

Заняття 14. Вправа «Сценарії життя» (моделювання реальних ситуацій та їх вирішення):

Мета: навчитися застосовувати набуті знання в реальних життєвих ситуаціях.

Учасників ділять на малі групи та роздають сценарії з реальними життєвими ситуаціями, наприклад:

- Конфлікт з друзями.
- Невдача у важливій справі.
- Вибір між двома складними рішеннями.

Завдання: обговорити ситуацію в групі, знайти можливі варіанти вирішення та представити це у вигляді міні-сценки.

Після презентацій кожна група отримує зворотній зв'язок від учасників.

Заняття 15. Групове обговорення «Як ми змінилися»:

Мета: допомогти учасникам зрозуміти свій розвиток і зміни, які відбулися під час навчання.

Учасники отримують дві картки:

На першому вони пишуть, якими бачили себе на початку навчання.

На другому пишуть, які зміни помітили в собі зараз.

Вони роздають свої карти по колу.

Заняття 16. Рефлексія та зворотній зв'язок:

Мета: узагальнити враження від участі в тренінгу, сформувати позитивні емоції в кінці програми.

Ведучий підбиває підсумки тренінгу, дякує всім за участь, відзначаючи прогрес.

Заключна вправа: всі стають у коло, беруться за руки і по черзі бажають один одному чогось позитивного.

3.2. Оцінка ефективності впливу психокорекційної програми

Для апробації даної психокорекційної програми на її ефективність була підібрана група підлітків 13-14 років у яких були визначені високий рівень відчуття самотності та низький рівень сформованості комунікативних вмінь. Такі дані були отримані за допомогою вже використаних методик «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale) та «Тест-опитувальник комунікативних вмінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха (таблиця 3.2)

Таблиця 3.2.1

Табл. 3.2.1. Результати визначення рівня відчуття самотності та рівня розвитку комунікативної компетенції у підлітків на початку психокорекційної роботи

№	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Рівень розвитку комунікативних вмінь
1	46 б. (високий рівень)	7 б. (низький рівень)
2	55 б. (високий рівень)	5 б. (низький рівень)
3	60 б. (високий рівень)	9 б. (низький рівень)
4	60 б. (високий рівень)	11 б. (низький рівень)
5	45 б. (високий рівень)	11 б. (низький рівень)
6	58 б. (високий рівень)	7 б. (низький рівень)

Отримані результати свідчать про високий рівень суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків, які брали участь у дослідженні, та низький рівень розвитку комунікативних навичок. Визначений високий рівень самотності, тоді як ступінь розвитку комунікативних компетенцій досить низький. Після реалізації даної психокорекційної програми розвитку комунікативних навичок ми перевірили ефективність цієї програми та її вплив на відчуття самотності респондентів, оперуючи тим, що рівень соціальної взаємодії впливає на рівень почуття самотності. Отже, маючи результати раніше проведеної методики визначення почуття самотності підлітків, ми провели її повторно на нашій групі, яка потребувала розвитку комунікативних навичок, після впровадження психокорекційної програми. І ось які результати ми отримали.

Таблиця 3.2.2.

Рівні відчуття самотності та рівні комунікативної компетенції підлітків після проведення психокорекційної роботи

№	Рівень суб'єктивного відчуття самотності	Рівень розвитку комунікативних вмінь
1	24 б. (середній рівень)	14 б. (нижче середнього)
2	23 б. (середній рівень)	13 б. (нижче середнього)
3	45 б. (середній рівень)	12 б. (нижче середнього)
4	28 б. (середній рівень)	15 б. (середній рівень)
5	13 б. (низький рівень)	19 б. (вище середнього)
6	25 б. (середній рівень)	12 б. (нижче середнього)

Аналіз результатів після проведення психокорекційної роботи (табл. 3.2.2) свідчить про певне покращення як рівня суб'єктивного відчуття самотності, так і розвитку комунікативних навичок у підлітків порівняно з вихідними результатами.

Психокорекційна робота принесла позитивні зміни в емоційному стані та соціальних навичках підлітків. Зниження рівня самотності у поєднанні з покращенням комунікативної компетентності свідчить про позитивний вплив роботи на міжособистісні стосунки та комунікативні навички.

У результаті проведена психокорекційна робота показала позитивний вплив на емоційний стан та розвиток комунікативних здібностей підлітків. Зокрема, у більшості учасників було знижено рівень суб'єктивного відчуття самотності, що вказує на покращену соціальну інтеграцію та зменшення емоційного дискомфорту. Хоча рівень комунікативних навичок більшості підлітків все ще нижчий за середній, спостерігається помітне покращення, а один із учасників досяг рівня вище середнього.

У цілому результати свідчать про ефективність психокорекційної роботи, але для досягнення стійких змін необхідно продовжувати роботу з підлітками, особливо з акцентом на подальший розвиток комунікативних навичок та підтримку їх соціальної взаємодії.

Висновки до третього розділу

У цьому розділі обґрунтовані теоретичні підходи в моделюванні тренінгової роботи з подолання передумов виникнення самотності – це егоцентрична спрямованість на підвищену недовіру до інших, хибні роздуми щодо власної «непогрішимості», неформовані соціальні системи цінності як такі, що задають утворенню тотожності «Я-образ». У тренінгу були використані ідеї рефлексивно-рольового аналізу, розвитку рефлексії ідентичності підлітка з позиції внутрішнього споглядання та відстежування власних рольових позицій. За результатами повторного діагностування доведена ефективність апробованої тренінгової програми.

ВИСНОВОК

У кваліфікаційній роботі були здійснені як теоретичний аналіз психологічних явищ, таких як, поняття ідентичності, аналіз феномену самотності, та як відчуття самотності впливає на розвиток ідентичності підлітків.

Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що існують різні підходи до визначення поняття «ідентичність», різні види та характеристики семантичного наповнення цього терміну. Водночас науковці відзначають певну згоду в розумінні природи ідентичності як важливого аспекту особистості, що впливає на сприйняття нею дійсності, визначення життєвого шляху і завдяки механізму ідентичності відбувається структуризація особистісного сприймання свого «Я» в соціумі. відіграє ключову роль у соціалізації під час дорослішання. Механізм ідентифікації – це спосіб освоєння соціально-психологічної реальності через відтворення себе зі значущими іншими та прийняття батьківських і соціальних моделей поведінки.

Підлітковий вік виділяється як період інтенсивного становлення особистості та встановлення соціальних зв'язків, але він також часто відзначається високим ступенем самотності через труднощі у встановленні близьких стосунків. Взаємодія з батьками та інші чинники з дитинства можуть значно вплинути на подальше відчуття себе в суспільстві. Сучасні технології та соціальні мережі дають нові можливості для спілкування, але вони також можуть посилити віртуальну самотність, яка потребує уваги та розуміння.

Різні теоретичні точки зору досліджували значення самотності в підлітковому віці. Наприклад, психодинамічна парадигма стверджує, що ми народжуємося з потребою бути на самоті та потребою бути пов'язаними з іншими. Для підлітків, які зосереджені на формуванні своєї ідентичності, самотність може бути особливо важливою, оскільки час, проведений наодинці, може бути використаний для важливої роботи з ідентичністю. Однак не весь час, проведений наодинці, сприймається як приємний або продуктивний.

Таким чином, аналізуючи роботу дослідників з даної теми, було показано, що існує зв'язок між процесом формування ідентичності та відчуттям самотності.

В емпіричному аналізі було проаналізовано вплив рівня соціальної ізоляції, відчуття самотності на ідентичність підлітків. Для цього використовувалися чотири методики: «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» (UCLA Loneliness Scale), «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (COMO), «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» та Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік).

Результати дослідження показали, що 39% підлітків відчувають високий рівень самотності, що свідчить про труднощі у спілкуванні з однолітками та проблеми з емоційною підтримкою. Аналіз показників міжособистісних стосунків показав середній рівень дисгармонії, особливо 65% підлітків відчувають високу напруженість у стосунках. Дослідження комунікативних навичок показало, що лише 22% учасників мали високий рівень цих навичок, що може свідчити про загальні труднощі в міжособистісному спілкуванні.

Аналіз кореляційного зв'язку між рівнем самотності та показниками ідентичності підлітків показав, що існує достовірний зв'язок між високим рівнем самотності та антисоціальною поведінкою (коефіцієнт кореляції 0,257). Це підкреслює, що підлітки з високим ступенем самотності схильні до соціальної ізоляції та уникнення контактів з однолітками. Інші аспекти ідентичності, такі як залежність, незалежність і ставлення до конфліктів, не показали істотного впливу на рівень самотності.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність підтримки підлітків у розвитку соціальних навичок та формуванні позитивної ідентичності, що може зменшити відчуття самотності та покращити їхній психоемоційний стан.

На основі теоретичних та емпіричних досліджень розроблено психокорекційну програму, яка спрямована на розвиток у підлітків соціальних та комунікативних навичок, а також оволодіння методами саморегуляції. Учасники

вчаться аналізувати власну поведінку, щоб краще розуміти власні емоції та стосунки з іншими. Крім того, програма допомагає сформувати вміння планувати майбутнє, ставити цілі, підвищити відповідальність за свої вчинки та зменшити стрес, пов'язаний із труднощами адаптації в сім'ї чи соціальних групах.

У результаті проведена психокорекційна робота показала позитивний вплив на емоційний стан та розвиток комунікативних здібностей підлітків. Зокрема, у більшості учасників було знижений рівень суб'єктивного відчуття самотності, що вказує на покращену соціальну інтеграцію та зменшення емоційного дискомфорту. Хоча рівень комунікативних навичок більшості підлітків все ще нижчий за середній, спостерігається помітне покращення, а один із учасників досяг рівня вище середнього.

У цілому результати свідчать про ефективність психокорекційної роботи, але для досягнення стійких змін необхідно продовжувати роботу з підлітками, особливо з акцентом на подальший розвиток комунікативних навичок та підтримку їх соціальної взаємодії

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Вишпольська А.О. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності у осіб юнацького віку : Дипломна робота. Київ, 2020. 117 с.
2. Гапоненко Л.О., Чаркіна О.А. Модель рефлексивно-рольового тренінгу материнської комунікації з дітьми в умовах війни. *Наукові перспективи* № 3(33) 2023. С. 332-338. URL : <http://surl.li/xwxbcd> (дата звернення 28.12.2023)
3. Гапоненко Л.О. Рефлексія ідентичності як фундаментальні механізми розвитку діалогічного спілкування. 2024. Журнал Наукові інновації та перспективи технології, № 11 (39) 2024. С. 1704-1715. URL : <http://surl.li/vfqtmj> (дата звернення 12.02.2024).
4. Гапоненко Л.О., Чаркіна Л.О. Рефлексивно-рольовий аналіз материнської ідентичності в діаді «мати-дитина». *Габітус*, Випуск 65. 2024. С. 139-145. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208>.
5. Горещька О. В., Краєва О. А. Порівняльний аналіз психологічних особливостей ідентичності підлітків 13–14 років на етапі перебігу кризи. *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2014. Вип. 21 (103). С. 57–62.
6. Іванків І. І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка / І. І. Іванків // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2015. - Вип. 19-20. - С. 197-206. Електронне джерело: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_19-20_20
7. Коломієць Л.І., Григоров С.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. *Психологічний часопис : зб. наук. пр.* Київ. 2017. № 3 (7). С. 59–69
8. Краєва О. А. Проблема кризи ідентичності в період нормативної кризи підліткового віку. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. № 1 (56). С. 46–50.
9. Кривда Н. Чому важливо говорити про ідентичність в умовах війни. *LB.ua*. Електронне джерело: https://lb.ua/culture/2024/03/16/603487_chomu_vazhливо_govoriti_pro.html

10. Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік). Електронне джерело: Методики вивчення самосвідомості особистості.pdf
11. Оліфер О.Є. Критерії ідентичності особистості в англо-американській філософії. *Наукові журнали і збірники Криворізького державного педагогічного університету*. 2017. С. 129–147. Електронне джерело: <https://core.ac.uk/download/pdf/268530379.pdf>
12. Парфенов О. А. Формування конструктивних стратегій міжособистісних відносин старших підлітків// Науково-методичний електронний журнал «Концепт». – 2015. – Т. 18. – С. 76–80.
13. Попелюшко Р.П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2013. №2. С. 212–216.
14. Примак Ю. В. Позитивна особистісна ідентичність підлітка з нуклеарної сім'ї / Ю. В. Примак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 167-171. Електронне джерело: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_35
15. Радчук В.М Суруджій М.П. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*. Електронне джерело: https://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm.
16. Рудійко І. Ідентичність та «Ідентичність» Мілана Кундери. Український тиждень. Електронне джерело: <https://tyzhden.ua/identychnist-ta-identychnist-milana-kundery/>.
17. «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха. Електронне джерело: «Тест-опитувальник комунікативних умінь Міхельсона» під редакцією Гільбуха.pdf

18. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. – 100 с.
19. Чіп, Р. С., Кормило, О. М., & Гончаровська, Г. Ф. (2022). ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТІСНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (1), 126-130. Електронне джерело: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.1.24>
20. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.
21. Яновська Т. А. Особливості становлення ідентичності у підлітковому віці. «Молодий вчений». 2016. № 11 (38). С. 401–404.
22. Яновська Т. А. ОСОБЛИВОСТІ СТАНОВЛЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 200–204. Електронне джерело: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6636/1/Yanovska.pdf>
23. Baiocco, R., Laghi, F., Schneider, B. H., D'Alessio, M., Amichai-Hamburger, Y., Coplan, R. J., Koszycki, D., Flament, M.: Daily Patterns of Communication and Contact Between Italian Early Adolescents and their Friends. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 14, 467–471 (2011). Електронне джерело: doi: 10.1089/cyber.2010.0208
24. Berguno G, Leroux P, McAinsh K, Shaikh S. Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *Qualitative Report*. 2004; 9: 483–499.
25. Bowman C.C. Loneliness and social change *American Journal of Psychiatry*. - 1955.Vol. 112.P. 194-198.
26. Buchholz, E. S., & Chinlund, C. (1994). En route to a harmony of being: Viewing aloneness as a need in development and child analytic work. *Psychoanalytic Psychology*, 11, 357–374. Електронне джерело: <https://doi.org/10.1037/h0079555>

27. Casale, S., & Fioravanti, G.: Satisfying needs through Social Networking Sites: A pathway towards problematic Internet use for socially anxious people?. *Addictive behaviors reports*, 1, 34–39 (2015). Електронне джерло: doi:10.1016/j.abrep.2015.03.008
28. Cooley, C. H. (1902). *Human nature and the social order*. New York, NY: Scribner's.
29. Corsano, P., Musetti, A., Caricati, L., & Magnani, B. (2017). Keeping secrets from friends: Exploring the effects of friendship quality, loneliness and self-esteem on secrecy. *Journal of Adolescence*, 58, 24–32. Електронне джерло: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.010>
30. D. RUSSELL L. PEPLAU AND C. CUTRONA. THE REVISED UCLA LONELINESS SCALE. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1980. Vol. 39, no. 3. P. 472–480. Електронне джерло: <https://peplau.psych.ucla.edu/wpcontent/uploads/sites/141/2017/07/Russel-Peplau-Cutrona-80.pdf>.
31. Doumen, S., Smits, I., Luyckx, K., Duriez, B., Vanhalst, J., Verschueren, K., & Goossens, L. (2012). Identity and perceived peer relationship quality in emerging adulthood: The mediating role of attachment-related emotions. *Journal of Adolescence*, 35, 1417–1425. Електронне джерло: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.01.003>
32. Erikson Erich H. *Childhood and Society*. New York, Norton, 1963. 445 p.
33. Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York, NY: Norton
34. Goossens, L., & Marcoen, A. (1999). Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. In K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), *Loneliness in childhood and adolescence* (pp. 225–243). New York, NY: Cambridge University Press.
35. Henderson, L., Zimbardo, P., & Graham, J.: *Social fitness and technology use: Adolescent interview study*. USA: Stanford University and Shyness Institute (2002).

36. Holmes, J. (1986). Adolescent loneliness, solitude and psychotherapy. *British Journal of Psychotherapy*, 3, 105–118. Електронне джерело:
<https://doi.org/10.1111/j.1752-0118.1986.tb00961.x>
37. Hunsberger, B., Pratt, M., & Pancer, S. M. (2001). Adolescent identity formation: Religious exploration and commitment. *Identity*, 1, 365–386. Електронне джерело: https://doi.org/10.1207/s1532706xid0104_04
38. James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. I). New York, NY: Henry Holt and Company. <https://doi.org/10.1037/10538-000>.
39. Klimstra, T. A., Hale, III, W. W., Raaijmakers, Q. A. W., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Identity formation in adolescence: Change or stability? *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 150–162. Електронне джерело:
<https://doi.org/10.1007/s10964-009-9401-4>
40. Lee Smith, Guillermo F. López Sánchez, Damiano Pizzol, Dong Keon Yon, Hans Oh, Karel Kostev, Julia Gawronska, Masoud Rahmati, Laurie Butler, Yvonne Barnett, Graham Ball, Jae Il Shin, Ai Koyanagi, Global time trends of perceived loneliness among adolescents from 28 countries in Africa, Asia, and the Americas, *Journal of Affective Disorders*, V. 346, 2024, P. 192-199, ISSN 0165-0327, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.032>. Електронне джерело:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032723014003>
41. McWhirter, B.T. (1997). Loneliness, learned resourcefulness, and self-esteem in college students. *Journal of Counseling & Development*, 75, 460-469.
42. Peplau L, Perlman D In: Peplau L, Perlman D eds. *Perspectives on loneliness. Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. 1982; New York: Wiley.
43. Peplau, L.A. (1985). Loneliness Research: Basic Concepts and Findings. In: Sarason, I.G., Sarason, B.R. (eds) *Social Support: Theory, Research and Applications*. NATO ASI Series, vol 24. Springer, Dordrecht. Електронне джерело: https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_15
44. Pinquart M, Sorensen S. Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*. 2001; 23: 245–266.

45. Riesman D. The lonely crowd: a study of the changing American character. N. Y, 1950.
46. Rogers, C. R. A way of being. Boston: Houghton Mifflin. 1980.
47. Sica, L.S., Di Palma, T., & Aleni Sestito, L.: Virtual Identity: Risk or Resource? A study about Effects of using Social Network and Multi-User Virtual Environment (Muve) on Processes of Identity Construction of Emerging Adults. International Conference "The Future of Education", Conference Proceeding (2012).
48. Weiss, R.S. Loneliness: the experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press, 1973. 236 p
49. Weeks DJ. A review of loneliness concepts, with particular reference to old age. International Journal of Geriatric Psychiatry. 1994; 9: 345–355
50. Zheleznyakova, Y.. САМОТНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА. Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія. 2013. 21. DOI: 10.15421/1013109.

ДОДАТКИ

Додаток А

БЛАНК ТЕСТУ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ МІХЕЛЬСОНА (ПІД РЕД. Ю. ГІЛЬБУХА)

1. Хто-небудь говорить Вам: "Мені здається, що Ви чудова людина".
Ви завжди в подібних ситуаціях:
 - а) Говорите: "Ні, що Ви! Я таким не є".
 - б) Говорите з посмішкою: "Спасибі, 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. Хто-небудь здійснив дію або вчинок, які, на Вашу думку, є чудовими. У таких випадках Ви зазвичай:
 - а) Поступаєте 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 маєте рацію", хоча насправді не згодні з цим.
 - г) Говорите: "Я думаю, що це видатний рівень. Що Ви в цьому розумієте".
 - д) Ви відчуваєте себе ображеним 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 тлумачніше 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.
 - д) Говорите: "Я дуже хочу, щоб Ви зробили це для мене".
7. Ви знаєте, що хтось відчуває себе засмученим. Зазвичай в таких ситуаціях Ви:
 - а) Говорите: "Ви виглядаєте засмученими. Чи не можу 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, що запитали".
- 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) Чи приймаєте свою провину або не кажете 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) Чи виконуєте прохання і нічого не говорите.
- в) Говорите: "Це дурість, бо 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 говорить 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, і говорите: "Так, спасибі".
- 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 на рахунок цього.
- 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 бовдур, я ненавиджу Вас!"
- б) Говорите: "Я сердитий на Вас. Мені не подобається те, що Ви робите".
- в) Дієте так, щоб пошкодити цій роботі, але нічого цього типу не говорите.
- г) Говорите: "Я розсерджений. Ви мені не подобаєтесь".
- д) Ігноруете цю подію і нічого не говорите з цього приводу.
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) Утримуєтеся від всяких прохань.
- в) Відбираєте цю річ.
- г) Говорите цій людині, що Ви хотіли б користуватися даним предметом, і потім просите його у нього.
- д) Думаєте 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 скористатися ним".
- в) Говорите: "Ні, придбайте свій!"
- г) позичають цей предмет всупереч своєму небажання.
- 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 випадках Ви зазвичай:
- а) Не кажете 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 очікуєте, 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 як людина спіткнулася і починає падати. У таких випадках Ви:
- а) Розсміявшись, говорите: "Чому Ви не дивитесь під ноги?"
- б) Говорите: "У Вас все в порядку? Може бути я щось можу для Вас зробити?"
- в) Питаєте: "Що трапилось?"
- г) Говорите: "Це все вибоїни в тротуарі".
- д) Ніяк не реагуєте на цю подію.
21. Ви стукнулися головою о поличку і набили шишку. Будь-хто говорить: "З Вами все гаразд?" Зазвичай Ви:
- а) Говорите: "Я прекрасно себе почуваю. Дайте мені спокій!"
- 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: "Дарма, 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 говорите нічого.

б) Говорите: "Це їхня 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 йому, що він засмутив Вас.

б) Заявляєте цій людині, щоб він не смів більше цього робити.

в) Нічого не говорите цій людині, хоча відчуваєте себе ображеним.

г) У 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 цієї людини і йдете йому назустріч.

б) Підходите до цієї людини, представляєтеся і починаєте з ним розмовляти.

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 завгодно?"

б) Не говорите нічого.

в) Говорите: "Дайте мені спокій".

г) Виголошуєте у відповідь "Привіт!", представляєтеся і просите цю людину представитися в свою чергу.

д) киває головою, вимовляє "Привіт!" і проходить 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 (невпевнену поведінку):**

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 (впевнену поведінку):

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 (давящее поведінку):

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 потрібна 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 **блокам комунікативних умінь**:

- 1) вміння надавати і приймати знаки уваги (компліменти) від однолітка (пункти 1, 2, 11, 12);
- 2) реагування на справедливую критику (пункти 4, 13);
- 3) реагування на несправедливую критику (пункти 3, 9);
- 4) реагування на задевающее, провокує 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 чужу 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) уміння вступити в контакт з іншою людиною, контактність (пункти 18, 26);
- 10) реагування на спробу вступити з тобою в контакт (пункти 19, 27).

Комунікативна компетентність - Узагальнююче комунікативне властивість особистості, що включає розвинені комунікативні здібності та сформовані вміння і навички міжособистісного спілкування, знання про основні його закономірності і правилах.

Комунікативна компетентність включає: 1) володіння специфічними комунікативними здібностями, що включають в себе особистісні психічні риси і характеристики поведінки, значимі для спілкування; 2) наявність комунікативних знань, практичних умінь і навичок, адекватних комунікативним завданням і достатніх для їх вирішення; 3) вміння займати партнерську позицію в спілкуванні, будувати контакти на різних психологічних дистанціях і в різних позиціях, адекватних ситуації; 4) володіння гнучкістю і креативністю у виборі і застосуванні комунікативних тактик і стратегій; 5) ціннісне ставлення до учасників процесу спілкування (і до себе і до іншої людини); 6) бажання і прагнення психологічно грамотно будувати свої відносини з оточуючими, вдосконалюватися в цьому.

Шкала самотності UCLA

1. Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
2. Мені бракує товариства.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
3. Я не можу ні до кого звернутися.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
4. Я не відчуваю себе самотнім.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
5. Я відчуваю себе частиною групи.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
6. У мене багато спільного з оточуючими людьми.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
7. Я більше ні з ким не близький.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
8. Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
9. Я комунікабельна людина.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
10. Є люди, які мені близькі.
 - a) Ніколи
 - b) Рідко

- c) Іноді
 - d) Часто
11. Я відчуваю себе покинутим.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
12. Мої соціальні відносини поверхневі.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
13. Насправді ніхто мене добре не знає.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
14. Я відчуваю себе ізольованим від інших.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
15. Я можу знайти товариство, коли захочу.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
16. Є люди, які мене дійсно розуміють.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
17. Я нещасливий, чере те, що настільки замкнутий.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
18. Люди поряд зі мною, але не зі мною.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
19. Є люди, з якими я можу поговорити.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто
20. Є люди, до яких я можу звернутися.
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Іноді
 - d) Часто

Методика «Q-сортування» (Q-sort) В. Стефансона (підлітковий та юнацький вік).**ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА**

1. Критичний до товаришів.
2. Виникає тривога, коли у групі починається конфлікт.
3. Схильний слідувати порадам лідера.
4. Не схильний створювати надто близькі стосунки з товаришами.
5. Подобається дружність у групі.
6. Схильний суперечити лідеру.
7. Відчуває симпатію до одного-двох членів групи.
8. Уникає зустрічей та зборів у групі.
9. Подобається похвала лідера.
10. Незалежний у судженнях та манері поведінки.
11. Готовий стати на будь-чию сторону у суперечці.
12. Схильний керувати товаришами.
13. Радіє спілкуванню з одним-двома друзями.
14. Зовні спокійний при проявах ворожості з боку членів групи.
15. Схильний підтримувати настрої своєї групи.
16. Не надає значення особистим якостям членів групи.
17. Схильний відволікати групу від цілей.
18. Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру.
19. Хотів би зблизитися з деякими членами групи.
20. Надає перевагу залишатися нейтральним у суперечці.
21. Подобається, коли лідер активний та гарно керує.
22. Вважає за краще холоднокровно обговорювати розбіжності.
23. Недостатньо стриманий у прояві почуттів.
24. Прагне згуртувати навколо себе однодумців.
25. Невдоволений надто формальними стосунками.
26. Коли звинувачують - губиться та мовчить.
27. Вважає за краще погоджуватися з основними напрямками у групі.
28. Прив'язаний до групи у цілому більше, ніж до окремих товаришів.
29. Схильний затягувати та загострювати суперечку.
30. Прагне бути у центрі уваги.
31. Хотів би бути членом більш вузького групування.
32. Схильний до компромісів.
33. Відчуває внутрішнє занепокоєння, якщо лідер чинить всупереч його очікуванням.
34. Хворобливо ставиться до зауважень товаришів.
35. Може бути підступним та украдливим.
36. Схильний прийняти на себе керівництво у групі.
37. Відвертий у групі.
38. Виникає нервово занепокоєння під час групових розбіжностей.
39. Вважає за краще, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт.
40. Не схильний відповідати на прояви дружелюбності.
41. Схильний сердитися на товаришів.
42. Намагається вести інших проти лідера.
43. Легко знаходить знайомства за межами групи.
44. Намагається уникати бути втягнутим у суперечку.

45. Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи.
46. Протидіє утворенню угруповань у групі.
47. Насмішливий та іронічний, коли роздратований.
48. Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися.
49. Надає перевагу меншій, але більш інтимній групі.
50. Намагається не показувати свої справжні почуття.
51. Стає на сторону лідера при групових розбіжностях.
52. Ініціативний при встановленні контактів у спілкуванні.
53. Уникає критикувати товаришів.
54. Надає перевагу звертатися до лідера частіше, ніж до інших членів групи.
55. Не подобається, коли стосунки у групі надто формальні.
56. Любить ініціювати суперечки.
57. Прагне втримати своє високе положення у групі.
58. Схильний вмішуватися у контакти товаришів та порушувати їх.
59. Схильний до «перепалок», «задиристий».
60. Схильний виражати незадоволення лідером.

Методика «Суб'єктивна оцінка міжособистісних відносин» (СОМО) С. Духновського)

Інструкція: Перед Вами методика, яка містить різні характеристики відносин, станів і почуттів, що виникають при взаємодії з іншими людьми. Оцініть, наскільки перераховані нижче ознаки властиві Вашим міжособистісним відносинам, маючи на увазі не лише сьогоднішній день, але й більш тривалий проміжок часу. **Оцінку кожного приведеного судження необхідно висловити за допомогою 7-ми бальної шкали:** 1. – повністю не згоден; 2. – згоден меншою мірою; 3. – згоден майже наполовину; 4. – згоден наполовину; 5. – згоден більш ніж наполовину; 6. – згоден майже повністю; 7. – згоден повністю.

БЛАНК

1. Зазвичай я намагаюся не створювати надто близьких стосунків із людьми.
2. Я завжди прагну довести свою правоту.
3. Якщо я не схвалюю поведінки іншої людини, то даю їй це відчуття.
4. Буває, я відчуваю, що у стосунках "щось не так".
5. Я намагаюся зберігати дистанцію у відносинах із людьми.
6. Я завжди відстоюю свою точку зору.
7. Я часто не згоден з людьми.
8. Взаємини з іншими людьми часто турбують мене.
9. Я відчуваю нещирість інших людей у стосунках зі мною.
10. Буває, я відчуваю неприязнь себе з боку інших людей.
11. Буває, мені здається, що стосунки зайшли в глухий кут.
12. Я не шукаю близькості з іншими людьми.
13. Відчуваю, що у відносинах кожен переслідує свої цілі.
14. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати все, що я про нього думаю.
15. Мене влаштовують формальні стосунки з іншими.
16. Я не відчуваю згоди у стосунках із людьми.
17. Я не можу утриматися від суперечки, якщо люди не погоджуються зі мною.
18. Буває, у мене виникають суперечності, що призводять до сварок з людьми.
19. У стосунках з людьми у мене виникає почуття, що мене обманюють або можуть обдурити.
19. Мені важко йти на поступки іншій людині.
20. Іноді я відчуваю грубість по відношенню до мене.
22. Я часто відчуваю незадоволення стосунками.
23. Я не надто відвертий у стосунках з іншими людьми.
24. У мене трапляються розбіжності з іншими людьми.
25. Я відчуваю, що у стосунках кожен намагається зачепити слабкі місця одне одного.
26. У відносинах виникають ситуації нерозуміння один одного.
27. У мене бувають ситуації, коли я почуваюся самотньо.
28. Я відчуваю протистояння у відносинах з іншими людьми.
29. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
30. У мене з'являється бажання припинити стосунки.
31. Я сумніваюся у щирості інших людей у стосунках зі мною.
32. Мені важко йти на компроміс у стосунках із іншими людьми.
33. Я буваю грубуватий у стосунках із людьми.
34. Я намагаюся не виявляти своїх почуттів у стосунках з людьми.
35. Думка про майбутню зустріч викликає у мене внутрішню напругу.
36. Я відчуваю недомовленість у стосунках із людьми.
37. Я намагаюся не обговорювати своїх проблем з іншими людьми.
38. У мене виникає відчуття, що стосунки можуть припинитися будь-якої хвилини.
39. Я відчуваю, що люди не розуміють чи не хочуть розуміти мене.
40. У відносинах з людьми у мене виникають питання: «Чому так відбувається?», «Навіщо це все?».