

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту
Завідувач кафедрую

« ____ » _____ 2024 р.

**ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА САМОТНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого
(магістерського) рівня вищої освіти, групи
м208П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія
тренінгової роботи

КОЖЕВНІКОВА Елла Сергіївна

Керівник: старша викладачка

ФЕДОРИК Вікторія Володимирівна

Рецензент: к. психол. н., доцент

СЕРДЮК Наталя Іванівна

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
1.1. Почуття самотності як об'єкт соціально-психологічного дослідження.....	
Error! Bookmark not defined.	
1.2. Сучасні підходи до розуміння процесу, функціонування та наслідків самотності в підлітковому віці.....	
Error! Bookmark not defined.	
1.3. Методи діагностики, корекції та профілактики самотності підлітків.....	
Error! Bookmark not defined.	
Висновки до першого розділу.....	
Error! Bookmark not defined.	
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.6
2.1. Структура та методологія дослідження.....	
Error! Bookmark not defined.6	
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження прояву самотності у підлітковому віці.....	
Error! Bookmark not defined.9	
Висновки до другого розділу.....	52
РОЗДІЛ III. ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКА САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми подолання і профілактики самотності у підлітковому віці.....	
Error! Bookmark not defined.	

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Подолання і профілактика самотності у підлітковому віці».....

Error! Bookmark not defined.0

Висновки до третього розділу.....

Error! Bookmark not defined.

ВИСНОВКИ 60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 73

ДОДАТКИ..... 78

ВСТУП

Актуальність нашого дослідження обумовлена сучасними тенденціями розвитку підлітків та залежністю цього розвитку від різноманітних суспільних явищ, наприклад, соціальних мереж. Розвиток самотності у підлітків, таким чином, обумовлений специфікою цього віку, тобто залученням (чи не залученням) підлітка до тих, чи інших елементів взаємодії з оточенням та характером цієї взаємодії. Формування самотності в цьому періоді розвитку залежить від положення підлітка в макро- і мікро- соціумі, від його планів на майбутнє та оцінювання можливостей взаємовідносин з тими чи іншими особами.

Вивченням цієї проблематики займалися багато науковців, закордонні, наприклад, В. Франкл, З. Фройд, К. Хорні, К. Мустакас, Р. Вейс, Т. Джонсон, К. Роджерс та ін., вітчизняні: В.Б. Бедан, А.С. Бугайцова, О.В. Данчева, Т.Ю. Довбій, С.Д. Максименко, Ю.В. Никоненко, Н.О. Олейник, О.В. Помазова, Р.П. Попелюшко, Ж.В. Пузанова, О.П. Саннікова та ін.

Велика кількість праць, які присвячені не тільки діагностуванню самотності та її проявів, але і можливостей її подолання. Наприклад, проблематикою подолання самотності підлітків займалися Бедан В.Б., Довбій Т.Ю., Помазова О.В., Фархутдінова Ю.Н. та ін. В їх працях відображається загальний смисл принципів та методів подолання самотності у підлітків, факторів, які впливають на її розвиток та можливості профілактики, корекційних вправ, які спрямовані на подолання самотності та ін.

Разом с тим, досить недостатньо робіт, які б об'єднували в себе методологічні та методичні особливості засобів подолання та профілактики самотності. Це і обумовило вибір нашої теми дослідження.

Об'єкт дослідження: самотність підлітків.

Предмет дослідження: подолання і профілактика самотності у підлітковому віці.

Мету дослідження вбачаємо у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні специфіки проявів самотності у підлітковому віці, а також розробці та реалізації тренінгової програми, спрямованої на подолання та профілактику явища самотності у зазначеній віковій категорії.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості прояву самотності у підлітковому віці, закономірності подолання та профілактики самотності у цей період вікового розвитку.

2. Здійснити емпіричне дослідження з метою виявлення специфічних особливостей проявів самотності у підлітків.

3. Розробити та впровадити програму тренінгу «Подолання та профілактики самотності», обґрунтувати ефективність її використання.

Методами використаними нами під час дослідження стали наступні:

1. Теоретичні: аналіз і синтез наукової літератури, узагальнення, встановлення закономірностей розвитку досліджуваного феномена, формулювання висновків щодо сучасних концептуальних підходів до вивчення самотності.

2. Емпіричні: тест-опитувальник «Функціональна спрямованість переживання самотності» (ФСПС); тест-опитувальник «Диференціальна діагностика схильності до переживання самотності» (ДИСПС); проведення формувального експерименту; застосування методу семантичного диференціала.

Математико-статистичні (вираховування середніх величин, діаграмування, критерій знаків G , критерій L Пейджа).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі музичного коледжу КВНЗ «Дніпропетровська академія музики» ДОР. Учасниками дослідження виступили учні музикального коледжу у кількості 30 осіб (15 хлопців та 15 дівчат) в віці 13-14 років.

Теоретична значимість нашої роботи полягає в уточненні та поглибленні розуміння феномена самотності у підлітковому віці, розробці підходів до його

подолання, а також у вдосконаленні методів профілактики цього явища серед підлітків.

Практична значимість роботи полягає у створенні програми «Подолання та профілактика самотності у підлітків» та розробці комплексу вправ, спрямованих на подолання й профілактику явища самотності. Запропоновані матеріали можуть бути ефективно використані в практичній діяльності психологів у закладах середньої освіти.

Структура кваліфікаційної роботи включає вступ, три розділи з висновками до кожного з них, загальні висновки, список використаних джерел, який налічує 38 найменувань та 9 додатків обсягом 50 сторінок. Загальний обсяг роботи становить 128 сторінки, з яких основний текст займає 78 сторінок. Робота також містить 6 таблиць і 4 рисунки.

ВИСНОВКИ

Нами було проведене дослідження з проблеми подолання та профілактики самотності у підлітковому віці.

За результатами проведення нашого дослідження ми можемо сформулювати наступні висновки.

Згідно результатів аналізу наукової літератури з теми дослідження ми визначили, що явище самотності є важливою характеристикою розвитку підлітків і розглядається в двох основних аспектах: як психологічний стан особистості (внутрішнє емоційне переживання) та як характеристика її фізичних відносин з іншими людьми (зовнішнє відчуження). Самотність трактується як форма ставлення особистості до навколишнього світу, яка виникає через порушення комунікації між індивідом та іншими суб'єктами, що проявляється в стані дисгармонії, відчуженості від світу, замкнутості на власних почуттях, думках та переживаннях.

Самотність виступає станом, який супроводжує індивіда протягом його життя і проявляється через численні ознаки, пов'язані з порушенням взаємин між людиною та її оточенням. Подібні стан часто супроводжується погіршенням настрою та інтенсивними емоційними переживаннями, що суттєво змінює існування суб'єкта і впливає на формування його нового «Я».

У підлітковому віці переживання самотності виникає через порушення міжпоколіннєвих зв'язків у родині, вплив соціального оточення, а також через формування різноманітних залежностей та інших факторів.

Самотність діагностується за допомогою опитувальників, спостереження, використання фокус-груп, тестування, методу проєктивного тестування та ін.

Подолання самотності стає можливим при використанні різного виду психокорекційних методів, які спрямовані на формування віялу ролей.

За результатами проведеного емпіричного дослідження нами зроблені висновки щодо структури проявів самотності в вибірці підлітків, сформульований висновок про загальні характеристики проявів самотності в

вибірці підлітків, що надало нам можливість підібрати підлітків, у яких прояви самотності є найбільш вираженими для проведення занять за тренінговою програмою «Подолання та профілактика самотності».

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження ми зробили висновок, що близько 1/5 учасників нашої вибірки характеризуються високим рівнем самотності. Для цих підлітків властива потреба у періодичному або постійному переживанні самотності. Вони виявляють високу чутливість до ситуацій, що викликають відчуття ізольованості, таких як невдачі, неприємності, зневага з боку інших, зрада тощо. Також у цих осіб спостерігається наявність бажання, потягу та прагнення до самотності, а також інші відповідні психологічні характеристики.

Обґрунтовуючи необхідність і доцільність використання тренінгової програми «Подолання і профілактики самотності у підлітковому віці» ми сформуваємо наступні висновки.

В основу формування програми «Подолання та профілактика самотності підлітка» лягли погляди сучасних дослідників, зокрема погляди на прояви самотності, які виділені Санніковою О.П. і Бедан В.Б.: самотворча самотність, адаптивна самотність, саморуйнівна самотність, самотність як життєвий вибір, психофізіологічний компонент самотності, емоційний компонент самотності, когнітивний компонент самотності, контрольо-регулятивний компонент самотності, мотиваційний компонент самотності, рефлексивно-аналітичний компонент самотності самотності, адаптивно-захисний компонент самотності, прийняття самотності.

Теоретичні погляди на особливості розвитку дітей підліткового віку та результати нашого емпіричного дослідження дозволили нам визначити мету та завдання нашого тренінгу «Подолання та профілактика самотності підлітків», сформуваємо програму тренінгу та підібрати вправи, визначити мету, завдання, форми і методи роботи, сформуваємо тематичний план та програму проведення тренінгу, підібрати вправи дослідження.

Аналіз результатів проведення тренінга за програмою «Подолання та профілактика самотності підлітка» нами здійснювалося за допомогою наступного математико-статистичного апарату: використання критерію знаків G та використання L Пейджа, використання процедур обрахування яких надало можливість сформулювати наступні висновки: зсуви в проявах самотності в результаті проведення вправ тренінгу «Подолання та профілактика самотності» є статистично достовірними, тобто думка про те, що дії психолога в рамках проведення тренінгу є ефективними, є підтвердженою.

Якісний аналіз висловлювань учасників тренінгу проведений через тиждень після проведення тренеру надав можливість висловити думку про позитивний характер впливу вправ тренінгу на подальший розвиток підлітків.

Аналіз проведення процедури тренінгу та поведінки тренера дозволив виділити як позитивні, так й негативні аспекти проведення тренінгу та типові недоліки поведінки тренера.

Таким чином ми вважаємо, що мета та завдання нашого дослідження досягнути.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л.Ю. Особливості прояву самотності як психологічного явища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2013. Вип. 5. С. 147–151.
2. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок переживання самотності та психологічної безпеки особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2012. Вип. 2(1). С. 3–11.
3. Айвазян Л.Ю. Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. Вип. 13. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2011. С.12–21.
4. Барінова Н.В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна: Серія: «Психологія»*. Харків. 2010. № 902. С. 13–18.
5. Бедан В.Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01 : Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса. 2018. 284 с.
6. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»; Серія «Управління та адміністрування»*. Вип. 25 (54). 2023. С. 44–55.
7. Василенко М.М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XI. Ч. 7. С. 95–107.
8. Гриценко В.А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків [Електронний ресурс]. URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm
9. **Error! Reference source not found.**

10. Гудзь Т. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці: матеріали наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 21–24.

11. Гусейнова Н.О. Самотність як ресурс особистісного розвитку. *Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди* : Збірник наукових праць. Переяслав-Хмельницький. 2014. С. 34–43.

12. **Error! Reference source not found.**

13. Дячок О.В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. № 6(27). 2020. С. 23–31.

14. Кириленко В., Хасанова Т. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2015. № 3. С. 16–23.

15. **Error! Reference source not found.**

16. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. Матеріали всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства». Суми. 2012. С. 108–111.

17. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету*. Серія філос.-політолог. студії. 2021. Вип. 37. С. 50–56.

18. Кошлань І.Г. Переживання самотності підлітками – представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.

19. Лашук В.Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Київ : ГНОЗІС. 2009. Т. XI. Ч. 1. С. 238–246.

20. Лашук В.Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. псих. наук : спец. 19.00.07. Київ. 2010. 21 с.

21. Львовочкіна О.В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Т. 7. Вип. 37. Київ. 2014. С. 126–134.

22. Мельник М.О. Усамітнення і самотність як фактори особистісного зростання на етапі отрочтва та ранньої юності. *Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.)*. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2020. 100 с.

23. Мельничук О.С. Етимологічний словник української мови Т. 5 (Р-Т). Київ. 2006. 704 с.

24. Методологічні засади дослідження підліткового віку в контексті завдань сучасної психології [Текст] [Електр. рес.]. Режим доступу : <http://vuzlib.com/content/view/901/94/>

25. Миронець Г.М. Психологічні особливості переживання самотності у підлітковому віці. *Педагогіка і психологія*. 2013. С. 48–55.

26. Мовчан М.М. Самотність як феномен буття особистості. Полтава. Україна : РВВ ПУСКУ. 2009.

27. Мойзріст О.М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 2020. С. 52–57.

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

29. Радчук В.М., Суруджій М.П. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm Дата звернення: Серп. 29, 2023.

30. Рибак О.С., Васильківська О.С. Суб'єктивне відчуття самотності студентів під час дистанційного навчання. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8. Issue 5. (61). P. 18–30.

31. Руденок А.І. Самооцінка як чинник прояву самотності в підлітковому віці. *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.

32. Саннікова О., Бедан В., Гусак Л. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Science and Education*, Issue 5-6. 2018. С. 5–11.

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

34. Слободчиков І.М. Сучасні дослідження переживання самотності. *Психологічна наука й освіта*. 2007. № 3. С. 27–35

35. **Error! Reference source not found.**

36. **Error! Reference source not found.**

37. Швалб Ю.М. Психологія самотності: консультативна робота. *Психолог (Шкільний світ)*. 2007. №17. С. 5–7.

38. **Error! Reference source not found..**