

Міністерство освіти і науки України
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет психології та соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Освітньо-професійна програма «Психологія. Практична психологія»

Спеціальність «053 Психологія»

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

На здобуття освітнього ступеня магістр

**Переживання самотності підлітками в умовах активного користування
соціальними мережами**

Романенко Аліни Сергіївни

Науковий керівник Папуча М.В.

професор, завідувач кафедрою загальної та практичної психології

Рецензент Литовченко Н.Ф..к. психол. н., доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент Никоненко О.П. .к. психол. н., доцент кафедри
загальної та практичної психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедри

професор Папуча М.В. _____

(підпис, дата)

Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.....	8
1.1. Особливості переживання самотності у осіб підліткового віку.....	8
1.2. Порушення прив'язаності як детермінанта почуття самотності.....	18
1.3 Активне користування соціальними мережами, як опосередкований спосіб реалізації захисних механізмів особистості, що переживає самотність.....	25
Висновки до першого розділу.....	35
Розділ II. Експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.....	39
2.1 Дослідження рівня активності підлітків у соціальних мережах.....	39
2.2 Дослідження рівня суб'єктивного переживання самотності у підлітків та його вплив на загальне самопочуття	43
2.3 Дослідження ставлення до родини та типу прив'язаності у підлітків.....	47
2.4 Дослідження домінуючих видів захисних механізмів психіки у підлітків з різним типом прив'язаності, рівнем переживання самотності та активністю у соціальних мережах.....	52
Висновки до другого розділу.....	56
Література.....	61
Додатки.....	63

Вступ

Люди приходять у цей світ з певним набором базових фізичних та психологічних потреб. Наряду з потребами у безпеці, сні та їжі стоїть потреба приналежності і любові – пов'язана з прагненням людини уникнути самотності, бути прийнятою і мати близький контакт, прив'язаність. Доказом цього може слугувати відкритий у ХХ столітті госпітальний синдром, коли хворих дітей переміщували у ідеальні лікарняні умови, але відривали від матері і близьких людей. Діти, в прямому сенсі, помирили від смутку і самотності. Дж. Боулбі встановив, що почуття прив'язаності і контакту життєво важливе для фізичного і психологічного здоров'я особистості. Натомість, депривація психологічних та соціальних потреб призводить до затримки психічного та емоційного розвитку, дезадаптації, тривожності, дисоціації, депресії, втрати самоцінності, почуття пустоти.

Отже, для нас життєво важливо почуватися включеними у стосунки, бути «одним з», якщо йде мова про сім'ю, дружнє, професійне коло або суспільстві в цілому.

Особливо яскраво проявляються потреби приналежності і любові в підлітковому віці: в цей період мотиви, які виростають з цих потреб, стають провідними. адже основною діяльністю у підлітковому віці є спілкування з однолітками, також характерні пошуки авторитетного дорослого (тренера, кумира, вчителя, наставника, лідера). Підлітки пристрасно бажають бути «як усі» (хоча під «усіма» різні діти мають на увазі різне): звідси – бажання слідкувати за модою, приналежність до тієї чи іншої субкультури, компанії друзів, спортивній команді, інтернет суспільству. Варто зазначити, що сучасних реаліях, яскраво виражена приналежність підлітків до певних соціальних мереж або фан-спільнотами певних зірок, блогерів та загалом значуща частина комунікації відбувається опосередковано цифровими інструментами.

У межах підліткового віку самотність виступає як діалектичний феномен, який відображає складну інтеграцію афіліації та ізоляції. Підлітковий вік характеризується відчуженням від світу дорослих цих складних особистісних прагненнях, підлітка спіткає маса труднощів і невдач. Виникають розчарування, внутрішні протиріччя і, як наслідок, відчуття нікчемності, непотрібності і самотності. Самотність займає важливе місце в структурі особистості підлітків, і відображає загальну тенденцію віку. Вона може виявитись, як конструктивний механізм самореалізації, так і деструктивна умова особистісних деформацій.

Підліткову самотність кваліфіковано як потенційно позитивну, коли підліток починає розуміти або інтуїтивно вгадує значиму позитивну роль самотності в становленні своєї особистості. Активність підлітка по відношенню до самотності носить конструктивний, глибоко вмотивований характер. Однак підлітку може бракувати внутрішніх ресурсів для повного використання позитивного потенціалу самотності, а мотиви його вибору можуть бути помилковими.

Дослідженням самотності в різних її аспектів займаються філософи, соціологи, педагоги та психологи. В психологічній науці проблема самотності знайшла своє відображення в працях Покровського Н. Е., Дж. Сулера, А. Адлера, Г. Зілбурга, Г. Саллівана, К. Роджерса, Дж. Боулбі, К. Хорні, К. Боумана, Д. Рісмана, Ф. Слейтера, Р. Вейса, У. Садлера, Г. Шагивалеевої, Т. Джонса, Д. Рассела, М. Фергюсона, С. Корчагіної, С. Куртияна, Ю. Швалба, М. Коула, С. Пейперта, Д. Кристала, М. Маклюєна, Ю. Бабаєва, А. Войкунського, Е. Белінської, А. Жичкіна, К. Янга, Д. Якобсона.

На сьогоднішній день існує багато психологічних досліджень в яких намагаються визначити феномен самотності та особливості її переживання. Ми ставимо собі за мету визначити особливості переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами, адже у 21 столітті інтернет став невід'ємною частиною життя кожної людини, а

особливо підлітків. Цей фактор безумовно впливає на всі психологічні процеси особистості. У проаналізованих нами роботах дослідників інтернет простору та його впливу роботах багато досліджень заздалегідь спрямовані на виявлення негативних аспектів. Цілю нашої роботи являється аналіз як негативного, так і позитивного впливу інтернет середовища на переживання особистістю самотності, виявлення та порівняння психологічних особливостей активних та пасивних користувачів з різним рівнем почуття самотності.

Метою дипломної роботи виступило встановлення психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.

Об'єкт дослідження: психологічні параметри переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.

Предмет дослідження: особистісні засоби опанування переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.

Відповідно до предмета та мети дослідження було запропоновану таку **гіпотезу:** підлітки з високим рівнем активності у соціальних мережах мають не надійну прив'язаність та шляхом активності у соціальних мережах реалізують такі захисні механізми: заміщення, компенсація, гіперкомпенсація та регрес.

Для перевірки гіпотези і досягнення мети дослідження було поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати основні підходи до розуміння понять «самотність», «соціальні мережі», «захисні механізми», «прив'язаність», «інтернет комунікація» у психологічній літературі, розкрити їх психологічний зміст.

2. Проаналізувати взаємозв'язок реалізації захисних механізмів психіки у підлітків з високим рівнем почуття самотності шляхом високої активності у соціальних мережах та різними типами прив'язаності.
3. Розробити та реалізувати експериментальне дослідження психологічних особливостей активних користувачів соціальних мереж підлітками з високим рівнем почуття самотності та різними типами прив'язаності.

Використовувалися такі методи емпіричного дослідження:

1. Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» Е.І. Косивченко з метою дослідження ступеня інтенсивності віртуальної комунікації за допомогою віртуальних соціальних мереж Інтернету та якості їх активності.
2. Опитувальник «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расселла, Л. Пепло, М. Фергюсона з метою виявлення рівня самотності і соціальної ізоляції людини.
3. Методика «Самопочуття, активність, настрої» В. Доскіна з метою аналізу загального самопочуття особистості.
4. Методика «Незакінчені речення» Сакса і Сіднея з метою діагностики ставлення особистості до батьків та родини.
5. Опитувальник «Прив'язаність до батьків» М.В. Яремчука з метою дослідити типи прив'язаності.
6. Методика «Інтерв'ю про прив'язаність» Каплана, Джорджа і Мейна з метою визначення типу прив'язаності.
7. Тест «Діагностика механізмів психологічного захисту» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт з метою визначення механізмів захисту у комунікативній сфері особистості.

Методологічною та теоретичною основою дипломної роботи є теоретико методологічні положення переживання самотності (Корчагіна С.Г.,

Покровський Н. Е., Молчанов В., Абраменкова В.В., Панов Е.Н., Новицкая Л.Ф., Фром Е., Рубінштуйн С., К. Роджерс), прив'язаність (Дж. Боулбі, К. Хорні, М.Ейнсворт, Дж. Харіс, Ст. Пінкер, Дж. Каган, Х. Шафер) віртуальність інтернет середовища (Д. Галкин, Д. Кристал, А. І. Каптер'єв, Е. П. Белінская, Н. Б. Лебедева), опосередкованість інтернет спілкування електронним або цифровим сигналом (Е. Н. Галичкіна, М. Ю. Сидорова), інтернет комунікацію (Дж. Сулер, Н. Б. Мечковская, А. В. Мудрик, Е. Блохина, С. В. Бондаренко, І. А. Васильєва, А. Е. Войкунський, І. Голдберг, Т. Келер), особливості дискурсу в інтернет просторі (Н. Б. Мечковская, Е. В. Горина, Т. І. Рязанцева, Л. С. Патрушева, О. В. Лутовинова, Е. Ю. Распопина, Л. В. Мерзлякова), емоційне переживання віртуального (А. Н. Носов, К. Ясперс, М. Кульсон, Д. Вільямс, С. Каплан).

Достовірність і надійність результатів дослідження забезпечувались методологічною та теоретичною обґрунтованістю гіпотези, відповідністю діагностичного інструментарію, критеріями надійності та валідності.

Дослідження проводилося впродовж 2020 р., ним було охоплено 60 осіб, віком від 13 до 14 років.

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків.

Розділ I. Теоретичні аспекти дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами

1.1. Особливості переживання самотності у осіб підліткового віку

Особливе місце у процесі онтогенезу займає підлітковий вік, адже цей період необхідно розглядати як важливу фазу психічного розвитку, перехід від дитинства до дорослості. Підлітковий вік охоплює період з 11-12 до 13-14 років. У цей відрізок часу відбуваються складні психологічні зміни, підліток займає принципово нову соціальну позицію, змінюється провідна діяльність, починається перебудова гормональної системи, формується ставлення до власного «Я» та до світу в цілому. Саме тому цей період і називають кризовим, перехідним, важким. Така оцінка обґрунтована певними якісними змінами, що відбуваються у психічному житті особистості, становленням основ соціальної орієнтації, докорінною трансформацією попередніх позицій, поглядів на життя, інтересами, стосунків з собою і іншими, що у подальшому буде визначати імовірність виникнення і характер переживання самотності.

Особистісні зміни у підлітковому віці відбуваються у досить швидкому темпі, можуть бути несподіваними, набувають стрибкоподібного, нелінійного характеру. У більшості підлітків ці зміни супроводжуються певними труднощами: погіршуються стосунки з батьками, знижується шкільна успішність, стають складнішими стосунки з однолітками, починається активний пошук і завоювання свого місця у референтній групі, проявляється опір і протест по відношенню до соціальних норм і правил, спостерігається негативізм, незадоволеність собою та світом.

Уперше труднощі і особливості перехідного підліткового віку описав Ст. Холл, визначивши основні протиріччя характерні цьому віку. У осіб підліткового віку період надмірної психічної активності може призвести до виснаження та апатії, позитивізм змінюється зневірою, знижується

упевненість у собі, проявляється незадоволеність своєю зовнішністю та особистістю, чергується егоїзм та самопожертва, високі моральні переконання заміщуються низькими прагненнями, жага активного спілкування змінюється на замкненість, любов до певних справ переходить у зневагу до них, допитливість та зацікавленість – у байдужість, а чуттєвість – у ранимість та депресію. Серед цих труднощів переживання самотності не є виключенням.

Перехідний вік у підлітків є сенситивним періодом для розвитку самосвідомості та характеризується специфічними новоутвореннями: потребою у самоствердженні і почуттям дорослості. З'являється інтерес до себе, потреба у оцінці і схваленні однолітками, порівнянні себе з іншими, усвідомлення свого статусу, своїх почуттів і переживань. Провідною діяльністю у цей час стає спілкування з однолітками. Зважаючи на провідну діяльність підліткового віку – спілкування однією із найскладніших проблема самотності.

Часто підлітки стикаються з відсутністю визнання однолітками у референтній групі, неможливість самоствердитися, недостатність контакту з батьками та рідними, відсутність підтримки, розуміння з боку інших, можливості розділити свої почуття та переживання, що призводить до спотворення процесів комунікації і взаємодії, пізнання інших та пізнання себе через інших. Гармонійне становлення особистості підлітка, повноцінний розвиток його самосвідомості та позитивне проходження кризи підліткового віку можливе лише за умови успішного проходження кризових задач у суспільній взаємодії, що включають у себе, як успішну соціалізацію, так і формування адекватної соціальної дистанції з іншими, толерантність до усамітнення.

Отже, у підлітковому віці самотність є необхідною умовою розвитку самосвідомості, проте важливо зберігати певний баланс між дистанціюванням і контактом з іншими. Загалом самотність розуміється, як соціально-психологічний стан особистості, що переживається під впливом певних

життєвих обставин, має внутрішній і зовнішній характер. Причиною виникнення самотності у підлітковому віці є неможливість реалізації надій і прагнень, тобто головної задачі цього віку – формування міжособистісних контактів.

Вченими доведено, що самотність носить ознаки депресії та фрустрації, провокує розвиток різноманітних психологічних розладів особистості, провокує виникнення негативних емоційних явищ. Варто відзначити, що переживання почуття самотності не завжди залежить від соціального оточення, адже «бути на самоті» не означає бути реально самотнім, якщо суб'єктивно людина не відчуває себе самотньою, у неї є почуття приналежності до певної групи або окремих осіб, переконання, що вона має з кимось контакт, здатна розділити за бажанням свої почуття і переживання. Також, людина з високим рівнем переживання самотності. може відчувати себе самотньою і при реальному контакті з іншими, може свідомо дистанціюватися від інших, не відчуваючи задоволення своєї потреби від контактів. У таких підлітків спостерігається тенденція замкнутості, ізоляції від зовнішнього світу, втрати контактів, незадоволення потреб у спілкуванні та невиконання задач підліткової кризи, що у свою чергу призводить до виникнення певних психологічних розладів та відхилень. Зокрема, когнітивні викривлення особистості, негативні уявлення про себе, інших і світ в цілому, зниження самооцінки.

Роберт Вейс відзначав, що самотність більш поширене явище у підлітковому, ніж у зрілому віці та відчувається глибше і гостріше. Проте, існує кілька хибних загальноприйнятих поглядів суспільства на підліткову самотність. Перший з них - заперечення самого факту наявності підліткової самотності як особливості віку: «зображення підлітка як самотнього істоти лише гіперболізоване романтичне бачення». Романтичне – значить не реальне, а надумане, неіснуюче в дійсності. З цією точкою зору важко погодитися спеціалістам, що дійсно вивчають психологічні особливості підлітка. [2, с.237]

Наступний погляд, визнає підліткову самотність як явище, соціальне за своєю суттю і поверхневе, несерйозне по природі. Його можна охарактеризувати наступною думкою: «максималізм в оцінці відносин один з одним і рідними призводить до суб'єктивного відчуття самотності. Відокремлення і відчуження в цьому віці не є внутрішніми, особистісними психологічними процесами, а деякими характеристиками підліткового соціального ставлення до життя. Таким чином, переживання самотності дітьми у віці 11-14 років настільки поверхово, що можна говорити про старшого дошкільника як про більш насиченому психологічно в цих своїх переживаннях».

Натомість, відомий науковець І. Кону, підкреслював, що "підлітковий вік, коли людина активно шукає себе, - характеризується високим ступенем включеності у колектив, товариськістю і одночасно найвищим рівнем суб'єктивного переживання самотності. Він розглядає самотність підлітка як нормальний стан, властивий підлітковому віку, зазначав серйозність, і навіть, драматичність цього переживання, визнавав його наповненість психологічним змістом в цьому віці. І. Кон стверджував, що підліткове «Я» ще невизначене, дифузне, воно нерідко переживається як невиразне занепокоєння або відчуття внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. [7, с.150-170]

Представник психоаналізу Г. Зілбург стверджував, що самотність – це непереборне, неприємне (воно як «хробак» роз'їдає серце), константне відчуття. Дослідник вважав, що причинами самоти є такі риси особистості, як нарцисизм, манії величчя й ворожість, а також прагнення зберегти інфантильне відчуття власної всемогутності. Така орієнтація починає формуватися в дитячому віці. З одного боку, дитина відчуває радість від того, що її люблять, а з іншої – незадоволення й потрясіння від очікування задоволення своїх потреб від інших. [4, 230 с.]

Психотерапевт Г. Саліван, аналізуючи людську потребу у контакті стверджував, що будучи вродженою, у підлітковому віці вона набуває форми потреби у особі з якою можна розділити свої переживання, сокровенні думки та отримати схвалення. Якщо підліток не має особи за допомогою якої може задовільнити свою потребу, то високий ризик виникнення глибокого переживання самотності.

Ідеї К. Роджерса, щодо переживання самотності відрізняються від ідей інших дослідників тим, що він майже не звертав уваги на ранні дитячі переживання особистості і стверджує, що почуття самотності викликано поточними впливами взаємодії особистості з соціумом. На його думку, переживання самотності ніщо інше, як прояв низької адаптивної здатності особистості, а причина його полягає у хибних уявленнях підлітка про власне «Я». [8, с.140-147]

Якщо розділити процес виникнення самоти на 3 етапи та схематично представити його, то ми отримаємо таку картину: 1) суспільство впливає на людину, змушуючи її поводитися відповідно до соціально виправданих зразків, що обмежують свободу дії; 2) через це виникають суперечності між внутрішнім дійсним «Я» індивіда та проявами його «Я» в стосунках з іншими людьми, що приводить до втрати сенсу існування; 3) індивід стає самотнім, коли, усунувши охоронні бар'єри на шляху до власного «Я», він, проте, думає, що йому буде відмовлено в контакті з боку інших [].

У свою чергу К. Боумен, Д. Рісмен та Ф. Слейтер вбачають відповідальними за переживання самотності індивідом на суспільство. Д. Рісмен стверджує, що провідною причиною почуття самотності є орієнтація особи у комунікації на інших, адже така особистість відчужена від свого «Я», свої почуттів, емоцій, очікувань, оскільки повністю сконцентрована на задоволенні потреб іншої людини у контакті. [2, с.320] Таким чином, власна потреба у близькості, емоційній підтримці, прийнятті, розумінні залишається фрустрованою, контакт залишає неприємний досвід та призводить з часом до

тенденції відособлення. Дослідник Б. Вейс виокремив два типи самотності: емоційну і соціальну. Емоційна самотність є результатом фрустрації любовної або інтимної потреби особистості. При цьому людина може переживати почуття, схоже на «неспокій покинутої дитини». Натомість соціальна самотність є результатом фрустрації прагнення до дружніх стосунків, приналежності до референтної групи, що виражається у почутті розчарування та негідності.

Представник когнітивно-поведінкового напрямку Е. Пепло стверджує, що основним елементом пізнання феномену самотності є дисонанс між бажаним і реальним рівнем і якістю соціальних контактів. Когнітивним індикатором самотності є переконання, що необхідно мати певну кількість контактів, нереалістичні уявлення про якість цього контакту та хибні очікування від інших людей.

Науковець К. Мустакас у своїх роботах виокремлює хибну та істинну самотність. Першу він визначає, як комплекс захисних механізмів, що характеризуються уникненням, заміщенням, компенсацією чи сублімацією, що відділяють людину від реалізації природних потреб у спілкуванні. Істина ж самотність, на думку вченого, витікає з усвідомлення «реальності самотнього існування». По відношенню до підлітків істинна самотність виникає при усвідомленні відсутності осіб на яких можна покластися, до яких можна звернутися за допомогою, захистом, порадою, розділити свої переживання, тобто передчасному усвідомленню себе цілком самотійною людиною. До речі, часто це відбувається при інверсії дитячо-батьківських ролей. [1, с.92-100]

Це підтверджує і думка І. Ялом, який вважає, що усвідомленню підлітком себе самотнім можуть сприяти зіткнення з особливими життєвими ситуаціями (розлучення батьків, смерть, життєві зміни, трагедія), які він переживає на самоті та не надійної особи, що здатна підтримати. Основним моментом у таких випадках виступає усвідомлення відсутності чогось, відчуття втрати й краху. У підлітка з несформованою самосвідомістю втрата

чогось важливого переживається, як втрата частини внутрішнього світу особистості, ці переживання, ніби неможливо розділити з іншими, що і призводить до переживання самотності.

Великий внесок у розгляд проблеми самотності зробив М. Бубер. Він вважав, що прагнення людини до стосунків закладене із самого її народження. У тільки що народженої дитини вже є прагнення до контакту, спочатку – до тактильного, потім – «оптимального» з іншими людьми. Для М. Бубера основним модусом людського буття є стосунки, і для нього немає самоти як фундаментального факту буття. М. Бубер виділив два факти стосунків: «Я–Ти» і «Я–Воно». Стосунки «Я–Воно» – це стосунки без взаємності, де інший є засобом, об'єктом. Стосунки «Я–Ти» побудовані на взаємності та включають переживання іншого. Відмінності між цими типами стосунків лежать не тільки в їх природі, але й у тому, що «Я» є в кожному з них. «Я» виникає та набуває контурів у рамках стосунків, і воно таким чином пов'язане з «Ти», взаємодіючи з яким кожного разу створюється нове «Я». При стосунках «Воно» людина не повністю знаходиться у «відносинах», вона утримує частину себе, оскільки в цьому випадку вона займається категоризацією, аналізом і має свою думку про «Воно». Основний спосіб переживання «Я–Ти» стосунків – діалог. Кожен із учасників має на увазі іншого або інших у їх особливому бутті та звертається до них із наміром встановити живі взаємини між собою та ними. [7, с. 312-320]

Переживання самотності у підлітків співпадає з активним психічним, емоційним розвитком зрілості та емоційного інтелекту, інтенсивним процесом формування структурних компонентів самосвідомості та становленням самосвідомості особистості взагалі, останні, у свою чергу, є важливим новоутворення віку (Т. Бренан, В. Мерлін, К. Роджерс, Ф. Розенберг, Х. Саліван, Р. Сімонс). З позиції авторів, сутність поняття «самосвідомість» ідентифікується із складним процесом опосередкованого пізнання себе, який розгорнений у часі та просторі і пов'язаний із рухом від

одиничних/ситуативних образів у цілісне утворення власного «Я-образу» через інтеграцію ситуативних образів.

Самосвідомість включає у себе інтелектуальне самопізнання, ставлення до інших людей, очікування ставлення інших до себе та емоційне відношення до себе. Формування у підлітка самосвідомості є основним новоутворенням віку, адже підліток стає здатний усвідомити себе учасником міжособистісної комунікації, дорослим членом суспільства, що здатний на формування інтимно-особистісних стосунків, саморегуляції, самоактуалізації тощо.

Аналіз підходів вивчення проблеми самотності у підлітків дозволяє стверджувати, що для вирішення вікових задач почуття причетності, близькості з іншими у гармонії зі здатністю дистанціювання повинно базуватися на основі позитивного вирішення попередніх криз. Інакше, усвідомлення й пізнання свого внутрішнього світу підлітком у якого у дитинстві не сформувалася надійна прив'язаність, може викликати переживання тривоги, неповноцінності, меншовартості, страх самотності, відчуття покинутості, непотрібності.

Уявлення підлітка про себе співвідноситься з образом «ми» – середньо типовим ровесником своєї статі. З дорослішанням, у підлітка посилюється прояв індивідуальності, він більше знаходить розходжень між собою та іншими. Звідси зростає потреба в психологічній інтимності, яка була одночасно й саморозкриттям, і проникненням у внутрішній світ однолітків. Усвідомлення своєї несхожості передуює глибоке розуміння свого внутрішнього зв'язку і єдності з оточуючими, без якого неможливо вирішення проблеми самотності підлітка. Почуття самотності може проявлятися в дуже тяжких формах та приводити до інших психічних порушень та поведінкових наслідків (крайня – самогубство). Переживання почуття самотності не завжди залежить від соціального оточення: переживання самотності виникає як наслідок спотворених – самосприйняття і світосприйняття, самооцінки,

уявлень про себе та самоповаги, які в свою чергу, є структурними компонентами самосвідомості. [10, с.177-210]

Особливо болісне переживання самотності у тому випадку, коли підліток починає сприймати свою відчуженість від інших на особистий рахунок, як негідність любові, підтримки, теплоти, уваги. Варто зазначити, що у підлітковому віці не зважаючи на провідну діяльність спілкування з однолітками, досить важливим є сформований раніше теплий і надійний контакт з батьками. Багато дослідників підкреслюють, що переживання самотності у підлітковому віці з одного боку активізуючи компенсаторні механізми та збагачуючи внутрішній світ, може призвести до поведінкових відхилень, негативних емоційних явищ, психосоматичних захворювань, депресії та суїцидальної поведінки.

Дослідниця Д.А. Бутене, дослідивши переживання самотності підлітками, прийшла до висновку, що існують принципові відмінності між переживаннями цього відчуття дітьми та дорослими. Недостатньо сформований рівень самосвідомості підлітка виражається в глибшому емоційному переживанні відчуття самотності, на відміну від дорослих. Підліткову самотність як феномен можна позначити таким чином: 1) наодинці дитина усвідомлює дистанцію між собою та іншими. Ця дистанція дозволяє зрозуміти значення для неї інших людей і усвідомити потребу бути потрібним; 2) бажання мати близькі взаємини, неможливість цього стає причиною втрати внутрішнього сенсу й породжує небажання щось робити; 3) проживання відчуття часу: час ніби зупиняється, зважаючи на відсутність змін усередині та зовні; 4) дитина не знаходиться в гармонії з собою і з тими, хто її оточує; 5) усвідомлення бажання бути з кимось поряд для усунення самоти. Вчена вважає, що найчастішим проявом самотності є втеча з дому в незнайомий, чужий і небезпечний світ, у якому немає на кого розраховувати, окрім себе, у якому доводиться бути самостійним, навіть якщо до цього не готовий. Це і «фізичний» вихід в небезпечний світ (школа, група однолітків), і символічний

відхід дитини в безпечніший але вигаданий світ («уявні» друзі з телепередач, комп'ютерних сайтів та ін. [11, с.368-370]

Більшість науковців сходиться у думці, що переживання самотності у період підліткової кризи має, як позитивні характеристики, так і негативні. Із позитивної точки зору криза сприяє переходу на новий рівень цілісності, збільшенню творчого потенціалу, підвищенню активності. З негативної – дезінтеграція нерідко супроводжується деструктивними змінами в особистості, зниженням стійкості, втратою соціальних зв'язків. Складні та педагогічно занедбані підлітки при переживанні самотності стикаються з кризою самооцінки, перебільшенням реакцій протесту, зціненням авторитетів, делінквентністю, нарцисичними розладами особистості, порушеннями у емоційно-вольовій сфері, проблемами статевого розвитку

Отже, оскільки переживання самотності являється необхідним для того, щоб підліток зміг ідентифікувати себе та власний суб'єктивний світ з більш широким – глобальним, можна говорити і про позитивний смисл даного явища, адже центральним моментом розвитку особистості у підлітковому віці є розвиток самосвідомості, динаміка саморегуляції образів Я, що закладають основу для формування адекватного уявлення про себе, розвитку здатності до гармонійної взаємодії з оточуючими на противагу самотності як прояву недостатності соціальних контактів та як прояву переживання, що підлітка «ніхто не здатен зрозуміти». Також, самотність в підлітковому віці може бути як негативною, так і позитивною, стимулюючою до розвитку. Важливо уважно ставитися до суб'єктивного переживання самотності підлітка з метою ранньої корекції негативних психологічних явищ, сприянню позитивного проходження кризи підліткового віку та адекватному формуванню новоутворень.

1.2. Порухення прив'язаності як детермінанта почуття самотності

У психології існує безліч підходів до розуміння самотності. Це, перш за все, психодинамічна модель (неофрейдиська), до представників якої прийнято відносити Дж. Боулі, М. Клян, К. Хорні, Г. Зілбурга, Е. Фромма, Г. Саллівана. Зокрема, згідно з твердженнями Г. Саллівана, потреба в людській близькості вперше простежується у дитини після народження, коли вона починає прагнути до контакту. У підлітків, як наслідок неправильних взаємин з батьками в дитинстві, виникає нестача соціальних навичок, що згодом веде до труднощів при встановленні дружніх стосунків з однолітками.

Говорячи про підліткову самотність як психологічний стан, слід зазначити, що потребує втручання це переживання в тому випадку, коли підліток починає сприймати свою відчуженість від інших людей як відсутність любові, людського тепла, зв'язків зі світом. Варто зазначити, що підлітковий вік можна віднести до найбільш складного періоду переживання самотності, оскільки провідною діяльністю підліткового віку стає інтимне спілкування з однолітками (Д. Б. Ельконін).

Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування виділяється у відносно самостійну сферу життя, головна потреба цього періоду - знайти своє місце в суспільстві, бути «значущим» - реалізуватися у суспільстві однолітків. Основою успішної реалізації даної вікової кризи є прив'язаність, яка сформувалася у підлітка на попередніх етапах онтогенезу. Прив'язаність визначається, як «близький зв'язок між двома людьми, що не залежить від їх місцезнаходження, триває в часі і служить джерелом їх емоційної близькості» (Фалберг, 1995). Термін «Прив'язаність» (англ. Attachment) застосовується для позначення відношення дитини до батьків.

У сучасній психології теорія прив'язаності Дж. Боулбі є найбільш авторитетною в дослідженні феномена ставлення дитини до батька чи матері. У основі визначення змісту поняття «прив'язаність» лежить аналіз відносин

між двома людьми, їх міжособистісні зв'язки, які визначають все психологічне благополуччя особистості. Основні принципи теорії прив'язаності були сформульовані в роботах М. Ейнсворт і Дж. Боулбі в 70 - 80-х рр. нашого століття. В даний час спостерігається інтенсивне розширення цієї теорії, яке відбувається за кількома напрямками. По-перше, теорія прив'язаності активно асимілює як пояснювальних принципів інші концепції і психологічні напрямки. Так, для пояснення особливостей взаємодії дитини з матір'ю (з об'єктом прив'язаності) використовується теорія навчання (підкріплення певних реакцій веде до їх закріплення). Через розвиток репрезентативних моделей (по Ж. Піаже) розкривається еволюція різних стратегій поведінки. І, нарешті, формування типу прив'язаності розглядається в термінах теорії Л.С. Виготського: допомагаюча поведінка матері описується як передумова зміни зони найближчого розвитку (ЗБР). [15, с.120]

Таким чином, теорія прив'язаності в даний час охоплює і використовує практично всі найбільш популярні психологічні підходи. По-друге, ця теорія виходить за межі дитячого віку і поширюється на весь онтогенез. Автори переглядають фактичний зв'язок між якістю прив'язаності в ранньому віці і подальшими успіхами людини в спілкуванні, сімейному житті, професійними досягненнями, кар'єрою. І, нарешті, теорія прив'язаності поширюється на область клініки і патології. Різного роду акцентуації і психічні аномалії розглядаються як результат різних типів негармонійних ранніх відносин з батьками і пов'язуються з певною якістю відносин прив'язаності. Так, в деяких варіантах теорії прив'язаності на перше місце виходять не відносини між матір'ю і дитиною, а стратегії пристосування дитини до материнського поведінки. Перший зв'язок з іншою людиною виникає на першому році життя, тому головним при дослідженні прив'язаності як поняття є вивчення досвіду відносин, отриманого у ранньому дитинстві.

Дж. Боулбі розглядав прив'язаність як модель поведінки, що забезпечує досягнення і збереження контактів з близьким дорослим, яка задовольняє

потребу дитини в безпеці, а поведінку прив'язаності - як систему управління з контролем і зворотним зв'язком, вважаючи, що дитина активна в пошуку близькості зі значною фігурою дорослого. Виділяють первинні і вторинні об'єкти прив'язаності (люди, до яких виникає прив'язаність). Первинна прив'язаність у більшості людей виникає в ранньому дитинстві до матері (або заміщуючої її людини). Якщо первинний об'єкт прив'язаності забезпечує дитині безпеку, надійність, почуття захищеності, то вона легко встановлює вторинні зв'язки з іншими людьми: з однолітками, вчителями, романтичними партнерами, а потім і власними дітьми. Така людина здатна задовольняти свою потребу у контакті, що відповідно знижує ризик переживання самотності. Якщо ж мати не може задовольнити потреб дитини в любові і безпеці, то дитина не набуває навички у встановленні здорових вторинних зв'язків з іншими людьми.

М. Ейнсворт говорить про те, що чим менш надійний зв'язок з матір'ю, тим більше дитина схильна пригнічувати своє прагнення до інших соціальних контактів, що у свою чергу призводить до гострого і глибинного переживання самотності. Деякі автори вказують на те, що «важка» прив'язаність до матері може стати джерелом прагнення до надмірної близькості з іншими людьми (механізм компенсації), яке також сильно ускладнює або робить неможливим встановлення якісних, комфортних відносин.

Дослідники вирізняють три типи прив'язаності:

- тип В – у чутливих і турботливих матерів виростають діти впевнені в собі, з почуттям власної безпеки і надійною прив'язаністю;
- тип С – у матерів з непослідовним і непередбачуваним типом реагування діти відчувають нестійке напружене ставлення до матері; така прив'язаність називається тривожно-амбівалентна;

- тип А – холодні, нечутливі і відсторонені матері виховують невпевнених дітей з унікаючою поведінкою, ненадійною прив'язаністю, яка супроводжується відчуттям небезпеки.

Відповідно до цієї теорії, якість прив'язаності, що виникла у ранньому дитинстві, визначає подальший розвиток всіх пізнавальних, комунікативних і емоційних можливостей дитини.

Стадії розвитку прив'язаності, по Дж. Боулбі, узгоджуються з теорією розвитку інтелекту Ж. Піаже. Обидві ці теорії підкреслюють, що в процесі дозрівання мозкових структур змінюється організація розумової діяльності. Інтенсивне дозрівання когнітивних структур, яке відбувається в дошкільному віці, сприяє все більш складному і тонкому інтеграційному афекту і інтелектуалізації в єдині поведінкові феномени. [3, с.67-73]

В якості одного з прикладів такої інтеграції розглядається феномен "сором'язливої поведінки". "Сором'язлива поведінка" використовується для обеззброєння агресії і приховання страху. Якщо провести аналогію із тваринним світом, то ситуації боротьби підкорена тварина намагається, як правило, зупинити конфлікт до свого фізичного знищення. Цій меті служить набір поведінкових патернів, що підкреслюють перевагу і викликають "поблажливість" у переможця (сюди входять переверот на спину, відкриття черева і шиї, відкрита пащу без демонстрації зубів і косі погляди в бік переможця). П. Кріттенден вважає, що "сором'язлива поведінка" у дітей служить для тих же цілей і інтегрує такий же набір афективних сигналів, які обеззброюють агресію і викликають співчуття і підтримку в умовах, що зміни ієрархічних відносинах.

Агресія вперше з'являється в кінці першого року життя, коли дитина вже в змозі зв'язати свої почуття гніву, агресії з дорослим, їх викликають. Її реакція (спрямований гнів) є афективно-когнітивним утворенням. Агресію немовляти батьки просто терплять, так як вона нешкідлива. Але агресія дворічної дитини

вже помітна - вона може викликати у відповідь агресію у батьків. Щоб не бути вбитим, вигнаним, побитим своїми розсердженими батьками, дитина повинна знайти спосіб зупиняти їх агресивну поведінку. "Сором'язливість" служить саме цим цілям. Вона також викликає співчуття і розчулення у дорослих, включаючи нових людей, з якими взаємодіє дитина.

Діти з різним типом прив'язаності по різному застосовують і реалізують «сором'язливу поведінку». Для дитини з "амбівалентним" типом прив'язаності (тип С) ця поведінка дає можливість побудови стратегії, яка могла б змусити не завжди уважних і чутливих батьків постійно відповідати на сигнали дитини. У шкільному віці, коли дитина вчиться використовувати конкретні логічні операції, деякі діти цього типу починають застосовувати їх для обману, як це робили колись їх батьки. Вони ховають істину за фасадом логіки і нескінченних доводів. Помилковий інтелект забезпечує раціоналізацію, зовнішню логічність і обґрунтування вчинків, що мають зовсім інші причини. Така дитина, граючи в доктора, може сильно вдарити маму, а потім з щирою посмішкою сказати: "Я тільки хотів перевірити твої рефлекси".

Зовсім інші проблеми чекають дітей та підлітків з "захищеним" типом поведінки (тип С). Частина "захищених" дітей може бути позначена в шкільні роки як "відсторонені". Вони приховують негативні афекти, висловлюють помилкові позитивні почуття, не вимагають багато від батьків і намагаються відповідати їхнім очікуванням. Якщо на початку шкільного життя з найбільшими труднощами стикаються "маніпулюють" діти, то підлітковий вік приносить серйозні проблеми "захищеним". Для підлітків дуже важливі виникають близькі стосунки з однолітками, які згодом будуть підставою для вибору партнера. "Захищеним" підліткам дуже важко будувати такі відносини, вони часто залишаються самотніми. "Стримані" підлітки стають "ізолюваними", "вимушено самодостатніми". Інші можуть використовувати сексуальну поведінку для прикриття проблеми. Безладні статеві стосунки

забезпечують фізичну близькість, дозволяючи зберегти при цьому психологічну дистанцію. Деякі переключаються на завоювання досягнень, що приносять авторитет і схвалення, але не емоційний комфорт.

Для всіх цих підлітків нездатність відкрито виражати і приймати афект загрожує їх подальшому розвитку і самореалізації. До тих пір, поки не буде дана вихід афекту або знайдена компенсаторна діяльність (спорт або академічні досягнення), зберігається небезпека депресій або пристрасті до алкоголю, наркотиків і необдуманих статевих зв'язків. У теорії Дж. Боулбі прив'язаність – це перш за все ставлення до себе і до людей, яке дає (або не дає) почуття захищеності і безпеки, у П. Кріттенден прив'язаність – це стратегія поведінки спочатку з близькими, а потім і з усіма оточуючими. Якщо дитина відчувається самотньою у родині, то згодом підліток буде переживати самотність у суспільстві.

Через призму теорії прив'язаності варто розглянути проблему переживання самотності, як парадокс: самотності можна навчитися лише у контакті з надійним об'єктом. Це реалізується у формі досвіду перебування маленької дитини на самоті в присутності своєї матері. Тим самим створюється особливий тип взаємин - взаємини між самотнім немовлям або маленькою дитиною, з одного боку, і його матір'ю або заміщуючою її фігурою - з іншого. Мати або її фігура присутня і є уособленням надійності, незважаючи на те, що в якийсь момент її може представляти ліжечко, коляска або загальна атмосфера, створена матір'ю.

Таким чином, здатність до самотності пов'язана з існуванням в психічній реальності індивіда хорошого об'єкта. В цьому випадку хороші внутрішні взаємини розвинені і захищені у індивіда досить добре (принаймні, на деякий час), щоб він відчував впевненість в своєму теперішньому і майбутньому. Ставлення індивіда до свого внутрішнього об'єкту поряд зі стабільністю своїх внутрішніх взаємин самі по собі достатні для нормального життя, тому він відчуває тимчасове задоволення навіть за відсутності зовнішніх об'єктів і

стимулів. Зрілість і здатність до самотності означає, що у індивіда за умови належної турботи про нього з боку матері з'являється віра в доброзичливе зовнішнє оточення. Ця віра виникає завдяки повторюваному задоволенню інстинктів.

Отже, можна зробити висновок, що при наявності у підлітка надійної прив'язаності та позитивного досвіду перебування на самоті у присутності надійного об'єкта – ризик гострого та глибоко переживання самотності мінімізується, він здатен до встановлення бажаних близьких стосунків з однолітками та задоволення своєї потреби у контакті.

1.3 Активне користування соціальними мережами, як опосередкований спосіб реалізації захисних механізмів особистості, що переживає самотність

Активне користування підлітками XXI століття віртуальним простором в умовах світової глобалізації дозволяє їм соціалізуватися, набути соціальних знань, розширити кругозір та сітку своїх контактів, розширити канали самоактуалізації. Інтернет відкриває перед підлітками безліч можливостей, адже у віртуальному просторі користувача не обмежує територіальність, соціальні ролі, статус, тілесність тощо.

Символічна природа комунікативної діяльності підлітків у віртуальному просторі дозволяє особистості реалізувати важливі потреби: потреби в активності і збудженні (азарті), у випробовуванні своїх сил, вільному самовираженні, потреби у стабільності і прогнозованості (слідування ритуалу, прийнятним сценаріям) тощо. Підлітки з легкістю переходять межу між реальністю та уявним світом, у них можуть відбуватися порушення сприймання часу, знижується інтерес до довкілля, змінюється характер сновидінь. За даними Г.В.Старшенбаума у 65% дітей (і підлітків) розвивається феномен «уявного друга» (однолітків, тварин, неживих істот), при цьому реальне спілкування зводиться до мінімуму. [1, с.49-50]

З одного боку, Інтернет дозволив нам встановлювати зв'язки набагато легше, ніж ми могли раніше; ми можемо зустріти нових людей у всьому світі і мати засоби підтримувати ці стосунки. Ми можемо спілкуватися з усіма в наших мережах майже миттєво, і вся увага у відносинах зосереджена на спілкуванні, що веде до більшої складності та, певним чином, до більшого збагачення комунікативної сфери. Опублікувавши пост чи «історію» ми можемо поділитися частиною свого життя з усіма контактами у своїх соціальних мережах одночасно, також ми можемо спостерігати за подіями своїх друзів і знайомих без прямої комунікації, що підтримує наш зв'язок. Часто ті, хто намагається знайти почуття приналежності серед своїх однолітків

у "реальному житті", шукають заспокоєння в Інтернеті та виявляють прийняття, якого вони жадають.

З іншого боку, онлайн-відносини можуть бути зруйновані так само легко і швидко як вони складаються. Негативні риси, переконання та думки можуть швидко поширюватися навколо та вибухати, а нормальні аспекти взаємодії в режимі реального часу, такі як гумор чи сарказм, можуть негативно сприйматися у віртуальному просторі, де немає сигналів мови тіла, щоб зробити зрозумілим намір і підтекст. Таким чином, певне непорозуміння у соціальних мережах здатне миттєво відчужити друзів без спроб з'ясувати стосунки.

В Інтернеті майже кожен аспект людської поведінки посилюється - психологічна дистанція, притаманна медіа, знижує почуття відповідальності перед громадськістю, а також зменшує страх перед наслідками, і захищає нас від соціально-емоційних зворотних зв'язків, яких ми могли б отримати від невербальних проявів. Підлітки схильні сприймати те, що відбувається в інтернеті як абсолютно реальне і надважливе. Підлітки зазвичай переживають стрес після розриву контакту зі своїм соціальним життям в інтернеті; не знати, що відбувається в інтернеті, для них так само складно, як спостерігати негативні події. Також, багато підлітків мають дещо викривлене «Я» у соціальних мережах, що посилює почуття відчуженості та дисоціації від свого «Я-реального» та від реального соціального оточення.

Отже, віртуальне середовище для сучасних підлітків є невід'ємною частиною соціалізації, навіть не приймаючи активної участі у інтернет комунікації, кожен підліток є пасивним учасником або спостерігачем, що робить його причасним до середовища в цілому. Такий рівень включеності у віртуальний простір можна пояснити тим, що підлітки шляхом користування інтернетом реалізують свої потреби та бажання. «Виділяють наступні функції інтернету, які можна розділити на три основні групи: що задовольняють потреби людини як індивіда, як особистості; задовольняють потреби певних

соціальних груп і людини як члена групи; задовольняють потреби суспільства в цілому як цілісної соціальної системи і відповідно людини як члена суспільства. Соціальні мережі мають у собі трохи від кожного з цих типів. З їх допомогою користувачі реалізують безліч своїх потреб, які стали предметом нашого дослідження. Багатоплановий і гнучкий віртуальне простір, що надається сучасними соціальними мережами, дозволяє особистості реалізувати виникаючі у неї потреби, які, можливо, фрустровані в реальному житті або реалізовані недостатньо бажаною мірою.» ()

Якщо брати найвідомішу теорію людських потреб А. Маслоу, то можна систематизувати потреби особистості в соціальній мережі наступним чином:

1. Потребу у безпеці у соціальних мережах можна задовільнити шляхом отримання необхідної інформації для життя людини. Це виражається у тому, що підліток відчуває себе причетним до суспільства, може отримувати актуальну інформацію, отже це забезпечує йому почуття безпеки. Також підліток за допомогою соціальних мереж може попросити про допомогу, захист та підтримку, що також реалізує задоволення потреби у безпеці і ніби дозволяє утвердити своє існування у світі.
2. Потребу у приналежності і любові у соціальних мережах можна задовільнити шляхом близького спілкування з іншими інтернет користувачами, приналежності до різноманітних інтернет спільнот, побудова віртуальних любовних стосунків. Якщо підліток переживає самотність та не може задовільнити свою потребу у любові і приналежності у родині та реальному соціумі, то може обрати засобом вирішення цієї проблеми втеча у соціальні мережі.
3. Потребу у повазі можна задовільнити шляхом фільтрування своїх контактів у соціальних мережах, а також демонструючи іншим своє «Я-ідеальне», конструюючи віртуальну ідентичність таким чином, щоб

- показати чи перебільшити реальні досягнення та чесноти особистості та приховати недоліки.
4. Пізнавальну потребу можна задовільнити шляхом отримання нової розвивальної інформації через соціальні мережі. Можна спілкуватися або спостерігати за цікавими людьми, що створюють або висвітлюють інфоподії, діляться своїм досвідом, мають професійноспрямовану тематику своєї активності у інтернеті. Користуючись соціальними мережами можна значно розширити свій кругозір, познайомитися з цікавими людьми, однодумцями, інфлюенсерами, знайти унікальну текстову, фото, аудіо та відео інформацію.
 5. Потребу у самоактуалізації можна реалізувати шляхом пред'явлення свого таланту або стартапу широкому загалу у соціальних мережах. Багато підлітків наразі прагнуть стати блогерами, отримати загальну популярність та зробити активність у соціальних мережах своєю професією. Можливості соціальних мереж у реалізації самоактуалізації практично безмежні, адже пред'явлення себе світу потребує лише наявність смартфона і виходу в мережу.

Отже, віртуальний простір для сучасного підлітка є осередком соціалізації та засобом задоволення свої потреб, середовищем активного формування нової якості відносин особистості і соціуму, нового типу культури взаємодії, де часові і територіальні рамки зводяться до мінімуму і розширюються рамки можливостей. Соціальні мережі – це відносно нове віртуальне суспільство, яке існує невідривно від реального, незмінно перетинаючись з ним і доповнюючи його.

В контексті нашої наукової роботи важливо розглянути зв'язок між активністю підлітка у соціальних та переживанням ним самотності. В підлітковому віці перед насамперед особистістю постає задача першого соціального усвідомлення себе і свого місця у світі. Зробити це особливо складно, якщо: підліток не має близького об'єкта для ідентифікації; близькі

люди не приймають його почуттів; підліток знаходиться під постійним тиском очікувань дорослих; переживає насильство. У такому випадку світ для підлітка починає здаватися ворожим, уявлення про себе хибні та негативні.

Підлітки з негативним характером переживання самотності здебільшого йдуть двома шляхами: 1) відчуження від себе, близьких і світу, замкненість у власному внутрішньому світі; 2) компенсація почуття самотності шляхом дружніх та інтимноособистісних стосунків, досягнення успіхів у різних сферах життя, популярності і визнання у широкої публіки (у тому числі у соціальних мережах). Загалом, комунікативну активність у соціальних мережах у підлітків з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності ми можемо розцінювати, як варіант спроби впоратися з негативними переживаннями та нівелювати почуття самотності. Якщо розглядати вищеописані способи оволодіти ситуацією переживання самотності, як реалізацію захисних механізмів психіки, то ми допускаємо, що це реалізація таких захисних механізмів: компенсація, заміщення (сублімація), гіперкомпенсація та регрес.

Таким чином, у нас виникає потреба розглянути поняття «психологічний захист», визначене найбільш відомими класиками психологічної науки. «Психологічний захист - це: 1) окремі випадки відносини особистості хворого до травматичної ситуації або вразила його хвороби (В.М.Банціков); 2) механізм компенсації психічної недостатності (В.М.Воловік, В.Д.Від); 3) психічна діяльність, спрямована на спонтанне збутися наслідків психічної травми (В.Ф.Бассін, В.Е.Рожнов); 4) динаміка системи установок особистості у разі конфлікту установок (Ф.В.Бассін); 5) механізми, що підтримують цілісність свідомості (В. С. Ротенберг). [6, с.261-281]

У широкому сенсі термін "психологічний захист" вживається для позначення будь-якої поведінки, що усуває психологічний дискомфорт. Прагнучи позбутися від неприємних емоційних станів людина виробляє у себе захисні механізми; психологічний (психічний) захист "захищає" сферу

свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. Механізми психологічного захисту - переважно несвідомий спосіб зберегти рівень самооцінки (психологічно захистити своє "Я", а також індивідуальність). Функцією психологічного захисту є «огорожу» сфери свідомості від негативних, травмуючих особистість переживань. Самотність безумовно можна віднести до негативних і травмуючих переживань особистості. Варто зазначити, що переживання самотності може виступати закономірною онтогенетичною характеристикою розвитку особистості, що дозволяє набути соціального досвіду опанування цього почуття, а може бути показником дезадаптації особистості.

Психічний і соціальний розвиток людини йде через встановлення балансу між інстинктами і культурними нормами; в процесі розвитку "Я" людини змушене постійно шукати компроміс між рветься назовні енергією несвідомого і тим, що допускається суспільством. Цей баланс, компроміс встановлюється за допомогою захисних механізмів психіки. Таким чином, підліток, що переживає самотність може успішно опанувати переживання за допомогою захисних механізмів, проте дослідники виділяють патологічні та нормальні форми захисту, тому важливо вчасно виявити у підлітка патологічну форму захисних механізмів та допомогти йому сформувати адекватний та ефективний спосіб опанування переживаннями.

В контексті розгляду високої активності у соціальних мережах варто звернути увагу на дослідження американського психолога Дж. Сулером. Він проаналізував «Ефект розгальмовування у Мережі» - це ефект ослаблення психологічних бар'єрів, що обмежують вихід прихованих почуттів і потреб, який змушує людей вести себе в Інтернеті так, як вони зазвичай не надходять в реальному житті. Це ослаблення залежить від безлічі факторів, серед яких: дисоціативна анонімність, невидимість, асинхронність, соліпсична інтродекція, дисоціативна уяву, мінімізація влади. Тобто, Дж. Сулер проаналізував, яким

чином захисні механізми можуть проявлятися опосередковано активністю у соціальних мережах.

Розрізняють два види розгальмовування: позитивне і токсичне. Завдяки ефекту позитивного розгальмовування люди відчують себе вільніше, дають волю прихованим емоціям в інтернет-просторі і навіть проявляють несподівану доброту і великодушність. Сприятливе розгальмовування дає людям можливість зайнятися самоціленням і самовдосконаленням, знаходячи нові шляхи існування і способи вирішення проблем. Якщо ж вони тяжіють до темної сторони інтернету, відвідуючи відповідні сайти (наприклад, пропагують насильство), на волю виходять грубість, агресія, ненависть, і таке розгальмовування вже слід називати токсичним. Токсична розгальмовування, як правило, пов'язано з бажанням задовольнити сумнівні потреби, які не спрямовані на особистісний ріст людини, виплеснути напругу, злість, самоствердитися за рахунок інших тощо.

Розглянемо, як проявляються і реалізуються захисні механізми психіки у інтернет-просторі. Дж. Сулер виділяє декілька факторів, які показують прояви токсичного розгальмування:

1. «Ви мене не знаєте» або диссоціативна анонімність. Так як більшість людей в Інтернеті не мають прямого доступу до особистої інформації інших користувачів. З цієї причини в Мережі користувач отримує можливість дистанціюватися від свого реального образу і створити образ віртуальний, на який і буде покладатися вся відповідальність за вчинені в Інтернеті дії. Це відповідає такому захисному механізму, як диссоціація, що є невротичним проявом.
2. «Ви мене не бачите» або невидимість. Інтернет діє як щит, приховуючи дії користувача від очей більшості людей. «Невидимий» користувач може, наприклад, з легкістю збрехати про свій вік, стать і багатьох інших фізичних характеристиках. Якщо ж ти «невидимка», то справжній контакт неможливий, отже потреба фруструється.

Також, якщо у людини існує неприйняття себе і своєї зовнішності, то таким чином вона тікає від цієї проблеми, відділяє себе і своє тіло, як окремі елементи та ще більше посилює проблему. Це відповідає таким захисним механізмам, як уникнення, ізоляція або ідеалізація.

3. «Це все лише в моїй голові» або соліпсична інтродекція. Через відсутність візуального і аудіального контакту в процесі спілкування в інтернеті, користувачі нерідко самі наділяють своїх співрозмовників певними якостями, ґрунтуючись на особистих фантазіях, оцінках і перевагах. Фактично створюючи образ «уявного співрозмовника», користувач часом починає думати, що і сама бесіда відбувається лише в його голові. Це відповідає таким захисним механізмам, як інтродекція, фантазування, проєкція.
4. «Це все гра» або дисоціативна уяву. Користувачі оцінюють спілкування в мережі як рольову гру, а в межах цієї гри можна в будь-який час відключитися, в її світі можна прийняти будь-який вигляд, а її правила можна контролювати самому. Це відповідає таким захисним механізмам, як регрес, фантазування, всемогутній контроль.

Натомість, ми можемо розглядати активність у соціальних мережах і через призму адаптивних захисних механізмів. «Заміщення, прикладом успішної реалізації якого є сублімація, реалізується переорієнтацією з теми, що викликає тривогу і неприємні відчуття на іншу або, рідше, частковим, непрямим задоволенням неприйнятного мотиву яким-небудь морально припустимим способом.» () З.Фрейд розумів цей процес як перетворення лібідо в високе прагнення і соціально прийнятну діяльність. Виділяють два основні різновиди заміщення (сублімації): первинне заміщення, при якому зберігається первісна мета, до якої прагне особистість, що реалізується прямо, але з іншим об'єктом: коли підліток, не може задовільнити потребу у любові і спілкуванні у реальному житті і переорієнтується на задоволення цих потреб

у соціальних мережах; вторинне заміщення, при якому особа відмовляється від первісної мети (блокованої діяльності) і вибирає нову мету, для досягнення якої організує більш високий рівень психічної активності і обирає більш опосередкований характер: коли підліток вирішує не задовільняти потребу у спілкуванні і любові, а переорієнтується на досягнення успіхів у навчанні, спорті, завоювання популярності, що може в тому числі реалізуватися за допомогою соціальних мереж.

Наступним адаптивним захисним механізмом може виступати компенсація. Компенсація вважається онтогенетично найбільш пізнім і інтелектуально складним явищем серед захисних механізмів психіки; це спроба індивіда виправити, будь-яким чином компенсувати свої особистісні або фізичні вади, як реальні, так і уявні. Існує соціально прийнятна компенсація, що сприяє особистісному самовдосконаленню і розвитку однієї або декількох областей людської діяльності і, навпаки, асоціальна, наслідком якої може стати соціальна дезадаптація індивіда, проте для адаптації індивіда не має принципову різницю прийнятність компенсації. Підліток, який переживає самотність і, відповідно, має певні когнітивні викривлення (пояснення чому він самотній) може намагатися компенсувати свої «недоліки». Наприклад, фізично слабкий хлопець, який вважає, що причина його самотності фізична недосконалість може почати активно займатися спортом і самовдосконалюватися, що дійсно підвищить його самооцінку, розширить коло спілкування та як наслідок скорегує уявлення про себе, як про самотню людину.

Зважаючи на підлітковий максималізм та притаманну цьому віку гіперболізацію, варто відмітити прагнення до гіперкомпенсації своїх «недоліків». На відміну від звичайної компенсації, гіперкомпенсації дозволяє не тільки позбутися відчуття власної неповноцінності (реальної чи уявної), але і зайняти домінуюче становище серед оточуючих за рахунок досягнення вагомого результату в будь-якій області людської діяльності. Таким чином,

відмінною рисою і головною рушійною силою гіперкомпенсації є прагнення до переваги. При користуванні соціальними мережами це може виражатися у гіперпрагненні реалізуватися, як медійна персона (блогер), стати відомим та зробити свої соціальні мережі популярними. При певних успіхах даний захисний механізм являється адаптивним, проте важливо, щоб підліток не нехтував іншими сферами життя та більш реально оцінював свої шанси.

Таким чином, можна розглядати активність у соціальних мережах підлітків, як позитивний захисний механізм, тобто той, що дозволяє екологічно впоратися з емоційною напругою, реалізувати свою потребу у близькості, дружбі, стосунках. Це позитивний ефект, що дає можливість задовільнити потребу самотньому підлітку. Проте, якщо активність у соціальних мережах підлітків з високим рівнем самотності набуває токсичного характеру, то це деструктивно впливає на психіку підлітка, існує лише видимість задоволення потреби у спілкуванні, проте насправді дана потреба ще більше фруструється, що призводить до вкрай негативних наслідків.

Висновки до теоретичного розділу

Ми проаналізували особливості переживання самотності у підлітковому віці, порушення прив'язаності як детермінанту почуття самотності та активне користування соціальними мережами, як опосередкований спосіб реалізації захисних механізмів особистості, що переживає самотність. Відповідно до теоретичного аналізу можемо зробити наступні висновки.

Перехідний вік у підлітків є сенситивним періодом для розвитку самосвідомості та характеризується специфічними новоутвореннями: потребою у самостверженні і почуттям дорослості. З'являється інтерес до себе, потреба у оцінці і схваленні однолітками, порівнянні себе з іншими, усвідомлення свого статусу, своїх почуттів і переживань. Провідною діяльністю у цей час стає спілкування з однолітками. Зважаючи на провідну діяльність підліткового віку – спілкування однією із найскладніших проблема самотності.

У межах підліткового віку самотність виступає як діалектичний феномен, який відображає складну інтеграцію афіліації та ізоляції. Підлітковий вік характеризується відчуженням від світу дорослих цих складних особистісних прагненнях, підлітка спіткає маса труднощів і невдач. Виникають розчарування, внутрішні протиріччя і, як наслідок, відчуття нікчемності, непотрібності і самотності. Самотність займає важливе місце в структурі особистості підлітків, і відображає загальну тенденцію віку. Вона може виявитись, як конструктивний механізм самореалізації, так і деструктивна умова особистісних деформацій.

Більшість науковців сходиться у думці, що переживання самотності у період підліткової кризи має, як позитивні характеристики, так і негативні. Із позитивної точки зору криза сприяє переходу на новий рівень цілісності, збільшенню творчого потенціалу, підвищенню активності. З негативної – дезінтеграція нерідко супроводжується деструктивними змінами в особистості, зниженням стійкості, втратою соціальних зв'язків. Складні та

педагогічно занедбані підлітки при переживанні самотності стикаються з кризою самооцінки, перебільшенням реакцій протесту, зціненням авторитетів, делінквентністю, нарцисичними розладами особистості, порушеннями у емоційно-вольовій сфері, проблемами статевого розвитку

Отже, оскільки переживання самотності являється необхідним для того, щоб підліток зміг ідентифікувати себе та власний суб'єктивний світ з більш широким – глобальним, можна говорити і про позитивний смисл даного явища, адже центральним моментом розвитку особистості у підлітковому віці є розвиток самосвідомості, динаміка саморегуляції образів Я, що закладають основу для формування адекватного уявлення про себе, розвитку здатності до гармонійної взаємодії з оточуючими на противагу самотності як прояву недостатності соціальних контактів та як прояву переживання, що підлітка «ніхто не здатен зрозуміти». Також, самотність в підлітковому віці може бути як негативною, так і позитивною, стимулюючою до розвитку. Важливо уважно ставитися до суб'єктивного переживання самотності підлітка з метою ранньої корекції негативних психологічних явищ, сприянню позитивного проходження кризи підліткового віку та адекватному формуванню новоутворень.

Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування виділяється у відносно самостійну сферу життя, головна потреба цього періоду - знайти своє місце в суспільстві, бути «значущим» - реалізуватися у суспільстві однолітків. Основою успішної реалізації даної вікової кризи є прив'язаність, яка сформувалася у підлітка на попередніх етапах онтогенезу. Прив'язаність визначається, як близький зв'язок між двома людьми, що не залежить від їх місцезнаходження, триває в часі і служить джерелом їх емоційної близькості.

М. Ейнсворт говорить про те, що чим менш надійний зв'язок з матір'ю, тим більше дитина схильна пригнічувати своє прагнення до інших соціальних контактів, що у свою чергу призводить до гострого і глибинного переживання самотності. Деякі автори вказують на те, що «важка» прив'язаність до матері

може стати джерелом прагнення до надмірної близькості з іншими людьми (механізм компенсації), яке також сильно ускладнює або робить неможливим встановлення якісних, комфортних відносин.

Таким чином, здатність до самотності пов'язана з існуванням в психічній реальності індивіда хорошого об'єкта. В цьому випадку хороші внутрішні взаємини розвинені і захищені у індивіда досить добре (принаймні, на деякий час), щоб він відчував впевненість в своєму теперішньому і майбутньому. Ставлення індивіда до свого внутрішнього об'єкту поряд зі стабільністю своїх внутрішніх взаємин самі по собі достатні для нормального життя, тому він відчуває тимчасове задоволення навіть за відсутності зовнішніх об'єктів і стимулів. При наявності у підлітка надійної прив'язаності та позитивного досвіду перебування на самоті у присутності надійного об'єкта – ризик гострого та глибоко переживання самотності мінімізується, він здатен до встановлення бажаних близьких стосунків з однолітками та задоволення своєї потреби у контакті.

Віртуальне середовище для сучасних підлітків є невід'ємною частиною соціалізації, навіть не приймаючи активної участі у інтернет комунікації, кожен підліток є пасивним учасником або спостерігачем, що робить його причасним до середовища в цілому. Такий рівень включеності у віртуальний простір можна пояснити тим, що підлітки шляхом користування інтернетом реалізують свої потреби та бажання.

Підлітки з негативним характером переживання самотності здебільшого йдуть двома шляхами: 1) відчуження від себе, близьких і світу, замкненість у власному внутрішньому світі; 2) компенсація почуття самотності шляхом дружніх та інтимноособистісних стосунків, досягнення успіхів у різних сферах життя, популярності і визнання у широкій публіки (у тому числі у соціальних мережах). Загалом, комунікативну активність у соціальних мережах у підлітків з високим рівнем суб'єктивного переживання самотності ми можемо розцінювати, як варіант спроби впоратися з негативними

переживаннями та нівелювати почуття самотності. Якщо розглядати вищеописані способи оволодіти ситуацією переживання самотності, як реалізацію захисних механізмів психіки, то ми допускаємо, що це реалізація таких захисних механізмів: компенсація, заміщення (сублімація), гіперкомпенсація та регрес.

Отже, узагальнюючи теоретичний аналіз ми можемо зробити висновок, що підлітки гостро та глибоко переживають самотність, адже саме почуття приналежності і реалізації у групі є провідною діяльністю даного віку; причиною переживання самотності може бути не надійна прив'язаність до близького об'єкту (матері), адже людина вчиться переносити самотність парадоксальним чином – перебуваючи на самоті у присутності надійного об'єкту; активність у соціальних мережах невід'ємна частина соціалізації сучасних підлітків, відповідно всі психічні явища і прояви розповсюджуються і можуть реалізуватися у віртуальному просторі, в тому числі і захисні механізми реалізуються опосередковано соціальними мережами. Активні і пасивні підлітки переживають самотність однаково, проте обирають рідні шляхи опанування свого переживання та реалізації захисних механізмів.

Розділ II. Експериментальне дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами

2.1 Аналіз рівня активності підлітків у соціальних мережах

Мета емпіричного дослідження – в межах гіпотези дослідити особистісні засоби опанування переживання самотності підлітками в умовах активного користування соціальними мережами.

В рамках емпіричного дослідження було поставлено такі завдання:

1. Визначити рівень активності підлітків у соціальних мережах, розділивши досліджуваних на групу активних та групу не активних користувачів.
2. Визначити рівень суб'єктивного переживання підлітками самотності та його зв'язок з загальним емоційним станом досліджуваних.
3. Дослідити тип прив'язаності реципієнтів та їх загальне ставлення до родини і батьків.
4. Проаналізувати взаємозв'язок реалізації захисних механізмів психіки у підлітків з високим рівнем почуття самотності шляхом високої активності у соціальних мережах та різними типами прив'язаності.

Використовувалися такі методи емпіричного дослідження:

1. Анкета «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» Е.І. Косивченко з метою дослідження ступеня інтенсивності віртуальної комунікації за допомогою віртуальних соціальних мереж Інтернету та якості їх активності.
2. Опитувальник «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расселла, Л. Пепло, М. Фергюсона з метою виявлення рівня самотності і соціальної ізоляції людини.

3. Методика «Самопочуття, активність, настрої» В. Доскіна з метою аналізу загального самопочуття особистості.
4. Методика «Незакінчені речення» Сакса і Сіднея з метою діагностики ставлення особистості до батьків та родини.
5. Опитувальник «Прив'язаність до батьків» М.В. Яремчука з метою дослідити типи прив'язаності.
6. Методика «Інтерв'ю про прив'язаність» Каплана, Джорджа і Мейна з метою визначення типу прив'язаності.
7. Тест «Діагностика механізмів психологічного захисту» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт з метою визначення механізмів захисту у комунікативній сфері особистості.

Дослідження проводилося впродовж 2020 р., на базі Спеціалізованої школи №264 м. Києва, ним було охоплено 60 осіб, віком від 13 до 14 років.

Першим кроком у нашому дослідженні став кількісний аналіз часу, який досліджуванні проводять в інтернет просторі. Ми дали завдання 60 респондентам зафіксувати звіт екранного часу на смартфонах за тиждень і окремо зазначити час витрачений на соціальні мережі (Instagram, Facebook, Telegram, Tiktok) та прослідкувати характер своєї активності. Ми обрали за критерій активності час проведений у соціальних мережах, адже соціальні мережі носять комунікативну функцію та являються середовищем для кіберсоціалізації. Для можливості диференціації ми ввели умовні межі і характеристику проведеного часу:

- 1-3 години – низька активність;
- більше 4 годин – висока активність.

Якісно активність користувачів соціальних мереж ми аналізували відповідно до оцінок респондентів своєї активності при відповіді на питання анкети «Активність особистості у віртуальній соціальній мережі» Е.І. Косивченко. При обробці отриманих результатів всіх запропонованих

варіантів відповідей для здійснення підрахунків присвоєні відповідні бали. Бали були об'єднані в інтервали, що відображають мінімальне, середнє і максимальне значення показників з метою формування якісних індикаторів активності особистості в соціальних мережах і ділення вибірки на групи відповідно до особливостей активності учасників віртуальної інтеракції. В результаті проведеного аналізу виділено такі індикатори активності особистості в соціальній мережі:

а) кількість підтримуваних акаунтів (в одній або різних соціальних мережах);

б) частота відвідувань своїх сторінок і залежність від них;

в) ступінь захопленості різними видами діяльності в соціальних мережах, крім спілкування (обмін контентом, участь в житті груп, участь у заходах, публікація особистої інформації);

г) комунікація в мережі (спілкування, підтримання контактів, спілкування в спільнотах, пошук нових знайомих, організація зустрічей і заходів);

д) ступінь публічності особистої інформації в мережі (кількість особистої інформації і даних, доступних іншим користувачам соціальної мережі, перегляд сторінок цікавлять користувачів (спостереження за користувачами).

На підставі висунутих індикаторів вибірка була поділена на три групи.

Група 1 представлена користувачами з високими значеннями індикаторів активності (користувачі з високою активністю).

До групи 2 увійшли користувачі, які отримали низькі значення активності (Користувачі з низькою активністю);

У користувачів з високою активністю (група 1) виявилися більш високі показники по всіх позиціях, ніж у користувачів з низькою (група 2).

- більше число підтримуваних акаунтів в різних соціальних мережах;

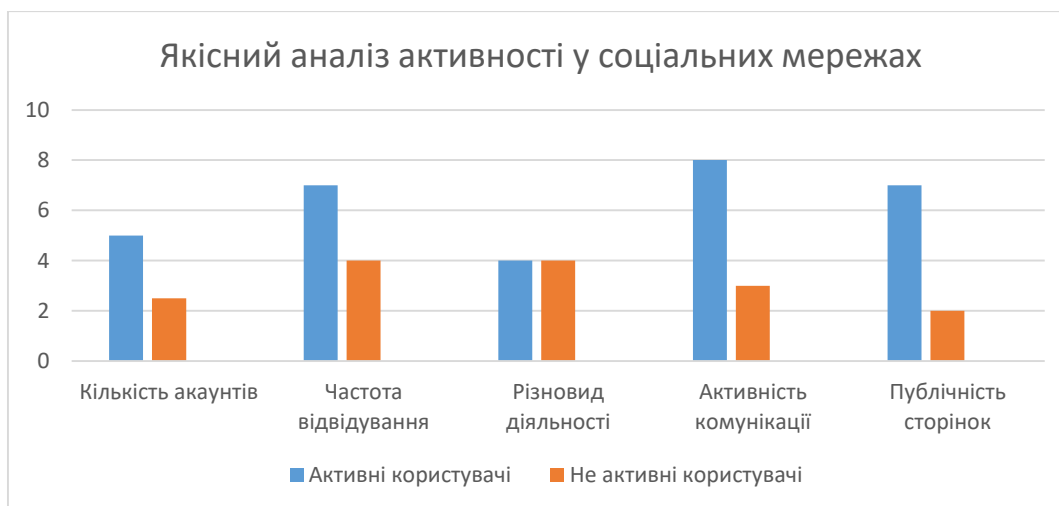
- висока частота відвідувань своїх сторінок;
- висока ступінь захопленості різними видами діяльності в соціальній мережі;
- висока комунікація в соціальних мережах;
- вища публічність особистої інформації в соціальній мережі;

У респондентів з низькою активністю (група 2) виявлені значення нижче по всіх розглянутих позиціях:

- менше підтримуваних акаунтів в соціальних мережах;
- рідкісні відвідування своїх сторінок в мережі;
- знижена захопленість різними видами діяльності в соціальній мережі;
- знижена комунікація в мережі;
- закритість, не публічність особистої інформації в мережі.

Дані відображені у Гістограмі 1.

Гістограма 1



Таким чином, провівши якісний і кількісний аналіз ми з'ясували, що серед досліджуваних 24 активних користувача та 36 користувачів з низькою активністю.

2.2 Аналіз рівня суб'єктивного переживання самотності у підлітків та його вплив на загальне самопочуття

Рівень суб'єктивного переживання самотності ми досліджували за допомогою методики за допомогою методики «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Расселла, Л. Пепло, М. Фергюсона. Згідно Расселу самотність є специфічним, індивідуальним переживанням, якому супроводять такі емоційні стани, як тривога, порожнеча, пригніченість, нудьга, депресія і т.д. Тому єдиною надійним чинником визначальним самотність особистості, є ті почуття і переживання, які відчуває індивід і які він визначає як самотність. Внутрішні складові переживання самотності індивідуально різні і залежать від віку, характеру, життєвого досвіду. Опитувальник рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона містить двадцять тверджень (тобто єдину шкалу), які досліджуваний має оцінити з точки зору частоти їх появи у власному житті. При обробці результатів в залежності від набраних балів досліджуваний має високий, середній або низький рівень суб'єктивного рівня самотності.

За допомогою даної методики ми отримали наступні результати, що відображені у Гістограмі 2:

Гістограма 2



- 30% (18 ос.) досліджуваних мають високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що свідчить про незадоволеність потреби у спілкуванні, відчутті недостатньої приналежності, дефіцит близьких стосунків;

- 45% (27 ос.) мають середній рівень суб'єктивного переживання самотності, що є нормальним явищем для підліткового віку, адже він характеризується етапом відчуження від дорослого світу та пошуком свого місця у референтній групі;

- 25% (15 ос.) мають низький рівень суб'єктивного переживання самотності, свідчить про задоволення потреби у близьких контактах, кількості і якості спілкування.

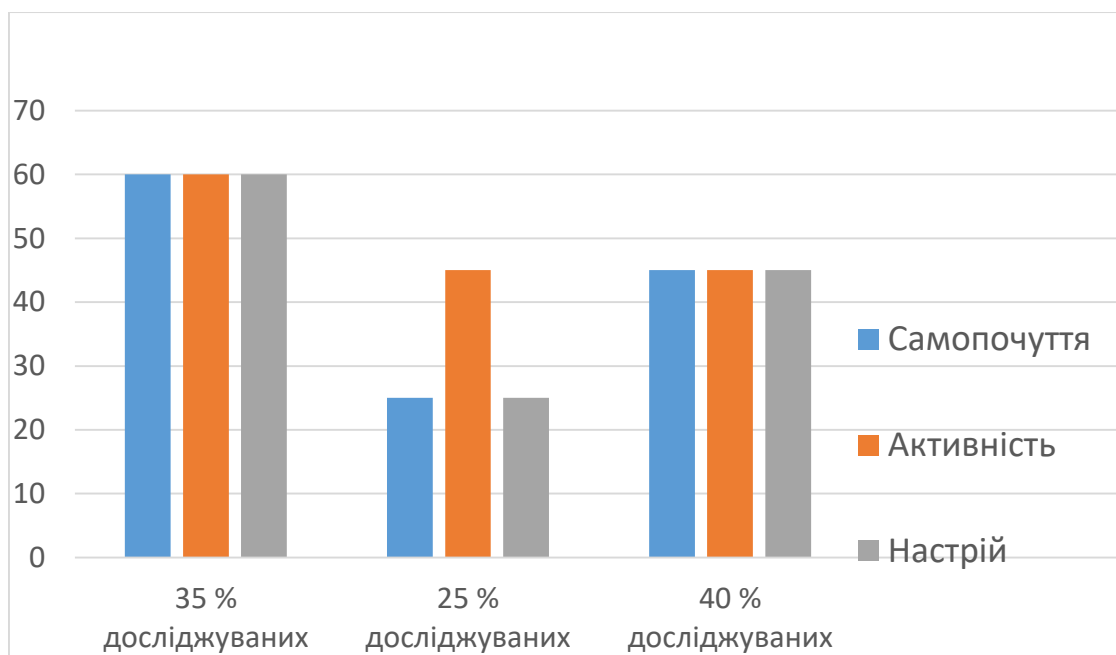
Отримані результати свідчать про те, що у певній мірі переживання самотності притаманне більшості підлітків, оскільки переживання самотності являється необхідним для того, щоб підліток зміг ідентифікувати себе та власний суб'єктивний світ з більш широким – глобальним, можна говорити і про розвивальну функцію даного явища, адже центральним моментом розвитку особистості у підлітковому віці є розвиток самосвідомості, динаміка саморегуляції образів Я, що закладають основу для формування адекватного уявлення про себе, розвитку здатності до гармонійної взаємодії з оточуючими на противагу самотності як прояву недостатності соціальних контактів та як прояву переживання, що підлітка «ніхто не здатен зрозуміти».

Наступним етапом нашої наукової роботи було проведення дослідження загального стану самопочуття та настрою досліджуваних за допомогою методики «Самопочуття, активність, настрій» В. Доскіна. Вченими доведено, що самотність носить ознаки депресії та фрустрації, провокує розвиток різноманітних психологічних розладів особистості, провокує виникнення негативних емоційних явищ. У самотніх підлітків спостерігається тенденція замкнутості, ізоляції від зовнішнього світу, втрати контактів, незадоволення потреб у спілкуванні та невиконання задач підліткової кризи, що у свою чергу

призводить до виникнення певних психологічних розладів та відхилень, тому важливо оцінити загальне самопочуття досліджуваних і співставити його з переживанням самотності. Методика «Самопочуття, активність, настрої» В. Доскіна складається з 30 питань і 3 шкал, відповідно до назви опитувальника.

Ми отримали наступні результати, що відображені у Гістограмі 3:

Гістограма 3



- 35% (21 ос.) мають високі показники по всім шкалам;
- 25% (15 ос.) мають низький показник шкали настрою і самопочуття, середній показник активності;
- 40% (24 ос.) мають середній показник по всім шкалам.

Далі, ми провели кореляційний аналіз Спірмена між шкалою суб'єктивного переживання самотності та шкалами методики «Самопочуття, активність, настрої» для визначення впливу переживання самотності на загальне самопочуття і якість життя осіб.

Ми з'ясували, що між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою самопочуття встановлений $p < 0,47$, що свідчить про незначний

взаємозв'язок. Це означає, що високий рівень суб'єктивного переживання самотності має зв'язок з негативним соматичним станом досліджуваних, тобто переживання самотності виражається у фізичному нездужанні.

Між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою активності встановлений $p < 0,13$, що свідчить про відсутність взаємозв'язку між почуттям самотності і активності особистості.

Між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою настрою встановлений $p < 0,8$, що свідчить про існування прямого взаємозв'язку. Особи, які переживають високий рівень суб'єктивного почуття самотності характеризуються зниженим настроєм, тобто почуттям незадоволеності, суму, песимізму, тривожності.

Отже, ми виявили групу особливої уваги, а саме 25% (15 ос.) досліджуваних, які мають високий рівень суб'єктивного переживання самотності та знижені показники самопочуття і настрою, з чого можна зробити висновок, що переживання самотності знаходить свій прояв у тенденції до соматичних та емоційних розладів. Таким чином, ми можемо вважати результати дослідження переживання самотності достовірними і валідними для подальшого опрацювання.

2.3 Аналіз ставлення до родини та типу прив'язаності у підлітків

Наступним кроком нашої наукової роботи стало дослідження ставлення досліджуваних до членів родини, родини в цілому та їх типу прив'язаності. Ми мали на меті з'ясувати наявність чи відсутність зв'язків між переживанням самотності і порушеннями прив'язаності. Ми застосували методіку «Незакінчені речення» Сакса і Сіднея, використовуючи наступні шкали: ставлення до себе, ставлення до родини, ставлення до батька, ставлення до матері, ставлення до друзів. Сама методика не передбачає кількісного аналізу, тому для кількісної інтерпретації ми виділили для себе наступні кількісні показники: 0 – позитивна, впевнена відповідь, з теплотою, радістю, надією; 5 – нейтрально-стримана відповідь з тенденцією до позитиву; 10 – негативна відповідь, з тенденцією до вираження агресії, образи, приниження, знецінення.

Отже, ми отримали наступні результати, що відображені у Таблиці 1:

Таблиця 1

	Ставлення до себе	Ставлення до родини	Ставлення до батька	Ставлення до матері	Ставлення до друзів
Позитивно (0)	12	29	21	30	34
Нейтрально-стримано (5)	30	18	21	15	16
Негативно (10)	18	13	18	15	10

Найбільше негативних і нейтральних відгуків підлітки надали щодо оцінки себе, що здебільшого є нормальним для перехідного віку, адже попри показову самовпевненість діти знаходяться в пошуках себе, схильні до заниження своєї самооцінки, орієнтації на кумирів та порівняння з ними, неприйняття своєї

зовнішності, схильні перекладати екстерналізувати відповідальність та не знатні усвідомити свої сильні сторони.

Найбільше позитивних відгуків підлітки надали щодо родити та матері, що характеризує сімейну ситуації більшості досліджуваних, а саме виховання у неповних родин, тому матері виявилися ближче і більше позитивно оцінені, порівняно з ставленням до батька, де на рівні з позитивним опинилося нейтральне ставлення, а негативне ставлення до батька дещо більше негативного ставлення до родини і до матері. Варто зазначити, що найбільше позитивних відгуків у підлітків отримала шкала «Ставлення до друзів», що відповідає провідній діяльності дітей, адже найбільше вони зосередженні на побудові дружніх стосунків та пошуку свого місця у референтній групі.

Отже, ми отримали дві групи: 25% (15 ос.) досліджуваних з переважно негативним ставленням до родини та батьків і 37 % (22 ос.) з переважно позитивним ставленням до родини і батьків. Для подальшого дослідження прив'язаності ми будемо досліджувати та порівнювати осіб з негативним та позитивним ставленням до родини і батьків, це значною мірою допоможе зробити якісний аналіз доступнішим та більш надійним.

За допомогою опитувальника «Прив'язаність до батьків» М.В. Яремчука ми дослідили типи прив'язаності і отримали наступні результати, що відображені у Таблиці 2:

Таблиця 2

	Особи з переважно негативним ставленням до батьків і родини	Особи з переважно позитивним ставленням до батьків і родини
Надійна прив'язаність	2	17
Тривожно-амбівалентна прив'язаність	9	4
Унікаюча прив'язаність	4	1

Отже, ми з'ясували, що надійну прив'язаність загалом має 19 осіб з обох груп, тривожно-амбівалентну прив'язаність мають 13 осіб, а уникаючу прив'язаність – 5 осіб. Ми можемо зробити висновок, що попередня методика «Незакінчені речення» в цілому надійно визначає ставлення досліджуваного до членів родини, проте не може точно визначити характер прив'язаності. Для виділення валідної добірки на нашу домку доцільно провести додаткове інтерв'ю.

Ми використували адаптовану методику «Інтерв'ю про прив'язаність» Каплана, Джорджа і Мейна з метою визначення типу прив'язаності. Досліджувані відповідали на ряд питань, щодо їх відносин з батьками, відчутті себе у родині, перенесених втрат близьких, травмуючих подій та якості контакту з батьками у теперішньому. Особливу увагу ми звертали на інформацію про почуття себе покинути, не потрібним, зайвим, чужим, зрадженим, інформацію про факт розлучення батьків, залишення на виховання родичам, ранній вихід батьків на роботу чи надмірну зайнятість, факт створення батьками нових родин та народження сіблінгів, інциденти домашнього насильства.

У ході аналізу інтерв'ю та співставлення його з попередньою методикою «Незакінчені речення» ми з'ясували, що з 15 осіб, з переважно негативним ставленням до батьків і родини, 11 виховуються у неповних родин, 6 з яких батьки покинули до молодших класів, а 2 ніколи не бачили свого батька, у 4 осіб повні родини. У 22 осіб з переважно позитивним ставленням до батьків і родини, тільки 6 досліджуваних живуть у неповних родин та є одна особа позбавлена батьківського піклування, що виховується бабусею.

На питання чи відчували ви себе покинутим, не потрібним, зайвим у дошкільному з 15 осіб, з переважно негативним ставленням до батьків і родини, 10 відповіли, що відчували і досі себе так відчують, з них двоє сказали, що відчують себе ніби всиновленими, а один повідомив, що був і є небажаною дитиною, натомість, 5 осіб згадували дитинство з особливим

теплом і повідомили, що не відчували себе покинутим і не потрібним у дитинстві. З 22 осіб з переважно позитивним ставленням до батьків і родини, 20 відповіли, що не відчували такого у дитинстві, двоє повідомили, що у їх дитячому віці з'явилися сіблінги і вони періодично відчували себе покинутими батьками.

Особливу увагу ми звернули на те, як досліджувані переживали розлуку з батьками. Особи, з переважно негативним ставленням до батьків і родини, здебільшого повідомляли про тяжке переживання розлуки у дитинстві, яке характеризувалося страхом, що їх не заберуть з дитячого садочка, від гостей або зі школи, страхом, що з близькими щось може статися, небажанням їздити у дитячі табори, злістю на батьків через почуття покинутості. З 15 осіб у 6 досі є страх розлуки з близькими, проте більшість наразі самі намагаються уникати контакту з батьками і прагнуть проводити свій час ізольовано від близьких. З 22 осіб з переважно позитивним ставленням до батьків і родини, 13 відповіли, що з радістю відвідували дитячий садок, колу, гуртки. спокійно перебували на відпочинку без батьків, 5 осіб не відвідували дитячий садок і не часто розлучалися з батьками, до школи адаптувалися нормально, 4 особи розповіли, що негативно переживали розлуку з батьками, пам'ятають свої істерики, довго звикали і адаптувалися до дитячого садочку, школи, гуртків.

Варто відмітити, що троє осіб з переважно негативним ставленням до батьків і родини, повідомили про погрози батьків здати їх в інтернат чи віддати комусь як метод виховання. тобто маніпуляції і залякування. Можна сказати, що це залишилося травмуючим досвідом і викликає бурні негативні емоції і почуття у підлітків досі.

На питання про задоволеність стосунками з батьками зараз з 15 осіб з переважно негативним ставленням до батьків і родини, 13 відповіли, що не задоволені стосунками, з них 5 відповіли, що не задоволені тільки стосунками з батьком, а з матір'ю задоволені, 2 не задоволені стосунками з матір'ю, проте задоволені стосунками з батьком, двоє осіб відповіли, що вони задоволені

відсутністю близьких стосунків. З 22 осіб з переважно позитивним ставленням до батьків і родини, 17 відповіли, що в цілому задоволені стосунками з батьками, 3 відповіли, що задоволені стосунками тільки з матір'ю, а 2 осіб відповіла, що не задоволені стосунками з батьками та хотіли б їх налагодити.

Таким чином, проаналізувавши дані трьох досліджень ми можемо виділити групу з ненадійною прив'язаністю у кількості 16 осіб та групу з надійною прив'язаністю у кількості 21 особа. Дані результати відображають хибні, проте досить розповсюджені стереотипи виховання дітей в Україні такі як: «Не привчай дитину до рук», «Ласкою можна розбалувати дитину», «З раннього віку потрібно привчати до самостійності», «Якщо не реагувати на плач, то дитина сама заспокоїться» тощо. При наявності у підлітка надійної прив'язаності та позитивного досвіду перебування на самоті у присутності надійного об'єкта – ризик гострого та глибоко переживання самотності мінімізується, він здатен до встановлення бажаних близьких стосунків з однолітками та задоволення своєї потреби у контакті.

2.4 Дослідження домінуючих видів захисних механізмів психіки у підлітків з різним типом прив'язаності, рівнем переживання самотності та активністю у соціальних мережах

Психічний і соціальний розвиток людини йде через встановлення балансу між інстинктами і культурними нормами; в процесі розвитку "Я" людини змушене постійно шукати компроміс між рветься назовні енергією несвідомого і тим, що допускається суспільством. Цей баланс, компроміс встановлюється за допомогою захисних механізмів психіки. Таким чином, підліток, що переживає самотність може успішно опанувати переживання за допомогою захисних механізмів, проте дослідники виділяють патологічні та нормальні форми захисту, тому важливо вчасно виявити у підлітка патологічну форму захисних механізмів та допомогти йому сформуванню адекватний та ефективний спосіб опанування переживаннями.

Проаналізувавши теоретичні аспекти переживання самотності підлітками ми з'ясували, що активні і не активні користувачі соціальними мережами переживають самотність на емоційному рівні однаково, проте обирають різні засоби опанування цих переживань. У гіпотезі дослідження ми припустили, що підлітки з високим рівнем самотності реалізують опосередковано соціальними мережами наступні захисні механізми: зміщення, компенсація, гіперкомпенсація і регрес.

Зміщення (сублімацію) досить просто реалізувати через соціальні мережі, адже там відкривається широкий простір для реалізації фрустрованої потреби у контакті і прийнятті. Якщо підліток не отримує цього у батьківській родині і колі однолітків, то найрозповсюджений спосіб опанування свого переживання є зміщення комунікативної активності у віртуальний простір, де серед мільйонів користувачів підліток обов'язково знайде тих, хто зможе задовільнити його потребу на достатньому рівні.

Якщо підліток переживає неповноцінність через свою самотність та соціальну не реалізованість – виникає бажання це компенсувати. Доступним способом компенсації неповноцінності є реалізація у соціальних мережах, де підліток може публікувати гарні фото, цікаві відео, вести блог, писати вірші, публікувати свою творчість тощо і таким чином, здобувати визнання та прихильність інших людей. Можливий перехід компенсації у гіперкомпенсацію, якщо активність у віртуальному просторі стане провідною діяльністю і витіснить інші сфери життя підлітка. Такий варіант можна охарактеризувати, як «гонку за славою», коли підліток буде готовий на все, щоб отримати популярність і домінуюче положення над іншими. Це може стати адаптивним механізмом, якщо підліток дійсно досягне позитивної популярності, проте популярними стає мізерний відсоток людей.

Регрес ми розглядаємо, як гіпотетичний домінуючий механізм психологічного захисту у активних користувачів соціальними мережами тому, що комунікація у віртуальному просторі значно простіша, ніж у реальному житті. Анонімність, асинхронність та дисоційованість знижують почуття відповідальності, сприяють відчуттю всемогутності, розвитку фантазування та створення власної реальності без проблем та труднощів.

Отже, ми вважаємо, що активність у соціальних мережах є своєрідним способом опосередкування реалізації наступних захисних механізмів: заміщення – соціальні мережі заміщують живе спілкування та реалізують потребу у спілкуванні; гіперкомпенсація – особи намагаються компенсувати свою «неповноцінність», які відчують особи з ненадійною прив'язаністю та високим рівнем самотності, що реалізується у завоюванні авторитету у соціальних мережах, проте з метою домінувати над іншими людьми, контролювати інших, самостверджуватися у реальному житті за рахунок своєї віртуальної особистості; компенсація – особи намагаються компенсувати свою низьку самооцінку та відчуття самотності за рахунок демонстрації своїх талантів, сильних сторін у соціальних мережах, їх метою є викликати у інших

людей схвалення та захват, завоювати любов; регрес – особи, стикаючись зі складними життєвими обставинами і не переносимими почуттями, повертаються до більш примітивних способів комунікації у соціальних мережах, де не потрібно бути включеним фізично, можна у будь-який момент зникнути із контакту, вигадати будь-яку віртуальну особистість та почувати себе більш безпечно, адже соціальні мережі стають своєрідною казкою або мультфільмом, який можна перервати і уникнути реальності.

Ми використали тест «Діагностика механізмів психологічного захисту» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт. методика складається з 92 питань та 8 шкал: витіснення, заміщення, проекція, гіперкомпенсація, компенсація, регрес, заперечення, раціоналізація.

Отже, провівши дослідження захисних механізмів та співставивши їх з результатами попередніх досліджень активності, самотності і прив'язаності ми отримали наступні дані, що відображені у Таблиці 3:

Таблиця 3

	Самотність - Активність + Прив'язаність + (5 ос.)	Самотність + Активність + Прив'язаність - (10 ос.)	Самотність + Активність - Прив'язаність + (2 ос.)	Самотність - Активність - Прив'язаність + (14 ос.)	Самотність + Активність - Прив'язаність - (6 ос.)
Витіснення	3 ос.	2 ос.	2 ос.	9 ос.	5 ос.
Заміщення	1 ос.	8 ос.	1 ос.	2 ос.	2 ос.
Проекція	2 ос.		2 ос.	4 ос.	1 ос.
Гіперкомпенсація		5 ос.		1 ос.	
Компенсація	1 ос.	6 ос.		3 ос.	2 ос.
Регрес	1 ос.	1 ос.			
Заперечення	4 ос.	1 ос.		6 ос.	1 ос.
Раціоналізація	3 ос.		1 ос.	4 ос.	3 ос.

Таким чином, підлітки з високим рівнем переживання самотності, не надійною прив'язаністю та високою активністю у соціальних мережах мають

наступні домінуючі захисні механізми: заміщення, компенсація та гіперкомпенсація. Підлітки з високим рівнем самотності, не надійною прив'язаністю та низькою активністю у соціальних мережах мають наступні домінуючі захисні механізми: витіснення та раціоналізація. Це свідчить про те, що підлітки з низькою активністю у соціальних мережах надають перевагу витісненню напруги чи її інтелектуальну переробку, натомість підлітки з високою активністю в соціальних мережах таким чином заміщують і компенсують своє почуття самотності спілкуванням і визнанням у соціальних мережах.

Також, варто зазначити, що у підлітків з низьким рівнем переживання самотності та надійною прив'язаністю такі захисні механізми, як заміщення, компенсація та гіперкомпенсація не домінують, що є підставою припускати, що ці захисні механізми є здебільше притаманні саме особам, які переживають самотність та мають не надійну прив'язаність.

Отже, ми підтвердили гіпотезу, що активне користування соціальними мережами підлітками з високим рівнем почуття самотності виступає опосередкованою цифровими технологіями реалізацією захисних механізмів психіки таких як: компенсація, гіперкомпенсація та заміщення. Регрес не виявився домінуючим типом захисного механізму у підлітків, що є активними користувачами соціальними мережами. Проаналізувавши цей факт, ми допускаємо, що для підлітків віртуальне життя не є простішою, «ігровою» формою комунікації, а носить серйозний характер та є невід'ємною частиною їх життя і їх особистості. Даний висновок потребує додаткового дослідження.

Висновки до емпіричного розділу

Отже, ми з'ясували, що підлітковий вік, коли людина активно шукає себе, - характеризується високим ступенем включеності у колектив, товариськістю і одночасно найвищим рівнем суб'єктивного переживання самотності. Тільки 15% досліджуваних нами підлітків мають низький рівень переживання самотності, адже у певній мірі переживання самотності притаманне більшості підлітків, оскільки переживання самотності являється необхідним для того, щоб підліток зміг ідентифікувати себе та власний суб'єктивний світ з більш широким – глобальним, можна говорити і про розвивальну функцію даного явища, адже центральним моментом розвитку особистості у підлітковому віці є розвиток самосвідомості, динаміка саморегуляції образів Я, що закладають основу для формування адекватного уявлення про себе, розвитку здатності до гармонійної взаємодії з оточуючими на противагу самотності як прояву недостатності соціальних контактів та як прояву переживання, що підлітка «ніхто не здатен зрозуміти».

Кореляційний аналіз рівня переживання самотності з самопочуттям, настроєм і активністю відобразив наступні дані:

Між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою самопочуття встановлений $r < 0,47$, що свідчить про незначний взаємозв'язок. Це означає, що високий рівень суб'єктивного переживання самотності має зв'язок з негативним соматичним станом досліджуваних, тобто переживання самотності виражається у фізичному нездужанні.

Між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою активності встановлений $r < 0,13$, що свідчить про відсутність взаємозв'язку між почуттям самотності і активності особистості.

Між шкалою суб'єктивного переживання самотності і шкалою настрою встановлений $r < 0,8$, що свідчить про існування прямого взаємозв'язку. Особи, які переживають високий рівень суб'єктивного почуття самотності

характеризуються зниженим настроєм, тобто почуттям незадоволеності, суму, песимізму, тривожності.

Отже, досліджувані, мають високий рівень суб'єктивного переживання самотності та знижені показники самопочуття і настрою, з чого можна зробити висновок, що переживання самотності знаходить свій прояв у тенденції до соматичних та емоційних розладів.

Дослідивши активність підлітків у соціальних мережах ми з'ясували, що соціальними мережами користуються всі досліджувані мінімум 1 годину в день. Переважна кількість опитуваних надає перевагу комп'ютерним іграм, перегляду відео чи читанню, а не соціальним мережам.

В результаті проведеного аналізу виділено такі індикатори активності особистості в соціальній мережі:

а) кількість підтримуваних акаунтів (в одній або різних соціальних мережах);

б) частота відвідувань своїх сторінок і залежність від них;

в) ступінь захопленості різними видами діяльності в соціальних мережах, крім спілкування (обмін контентом, участь в житті груп, участь у заходах, публікація особистої інформації);

г) комунікація в мережі (спілкування, підтримання контактів, спілкування в спільнотах, пошук нових знайомих, організація зустрічей і заходів);

д) ступінь публічності особистої інформації в мережі (кількість особистої інформації і даних, доступних іншим користувачам соціальної мережі, перегляд сторінок цікавлять користувачів (спостереження за користувачами).

Таким чином, провівши якісний і кількісний аналіз ми з'ясували, що серед досліджуваних 24 активних користувача та 36 користувачів з низькою активністю.

Нам було важливо дослідити причини високого рівня суб'єктивного переживання самотності у підлітків та засоби опанування цих переживань. Ми дослупсили, що причиною є не надійна прив'язаність, що слугує основою для встановлення близьких контактів та задоволення потреб у спілкуванні. Ми мали на меті з'ясувати наявність чи відсутність зв'язків між переживанням самотності і порушеннями прив'язаності. Ми застосували методикy «Незакінчені речення» Сакса і Сіднея, використовуючи наступні шкали: ставлення до себе, ставлення до родини, ставлення до батька, ставлення до матері, ставлення до друзів. Ми з'ясували, що найбільше негативних і нейтральних відгуків підлітки надали щодо оцінки себе, що здебільшого є нормальним для перехідного віку, адже попри показову самовпевненість діти знаходяться в пошуках себе, схильні до заниження своєї самооцінки, орієнтації на кумирів та порівняння з ними, неприйняття своєї зовнішності, схильні перекладати екстерналізувати відповідальність та не знатні усвідомити свої сильні сторони.

Найбільше позитивних відгуків підлітки надали щодо родити та матері, що характеризує сімейну ситуації більшості досліджуваних, а саме виховання у неповних родин, тому матері виявилися ближче і більше позитивно оцінені, порівняно з ставленням до батька, де на рівні з позитивним опинилося нейтральне ставлення, а негативне ставлення до батька дещо більше негативного ставлення до родини і до матері. Варто зазначити, що найбільше позитивних відгуків у підлітків отримала шкала «Ставлення до друзів», що відповідає провідній діяльності дітей, адже найбільше вони зосередженні на побудові дружніх стосунків та пошуку свого місця у референтній групі.

За допомогою опитувальника «Прив'язаність до батьків» М.В. Яремчука ми з'ясували, що надійну прив'язаність загалом має 19 осіб з обох груп, тривожно-амбівалентну прив'язаність мають 13 осіб, а уникаючу прив'язаність – 5 осіб. Також ми використали адаптовану методикy «Інтерв'ю про прив'язаність» Каплана, Джорджа і Мейна з метою визначення типу

прив'язаності. Досліджувані відповідали на ряд питань, щодо їх відносин з батьками, відчутті себе у родині, перенесених втрат близьких, травмуючих подій та якості контакту з батьками у теперішньому. Особливу увагу ми звертали на інформацію про почуття себе покинути, не потрібним, зайвим, чужим, зрадженим, інформацію про факт розлучення батьків, залишення на виховання родичам, ранній вихід батьків на роботу чи надмірну зайнятість, факт створення батьками нових родин та народження сіблінгів, інциденти домашнього насильства.

Таким чином, проаналізувавши дані трьох досліджень ми виділили групу з ненадійною прив'язаністю у кількості 16 осіб та групу з надійною прив'язаністю у кількості 21 особа, що дозволило нам дослідити засоби опанування переживань шляхом використання психологічного захисту психіки.

Ми використали тест «Діагностика механізмів психологічного захисту» Р. Плутчик, Г. Келлерман, Х.Р. Конт для визначення захисних механізмів психіки. Таким чином, підлітки з високим рівнем переживання самотності, не надійною прив'язаністю та високою активністю у соціальних мережах мають наступні домінуючі захисні механізми: заміщення, компенсація та гіперкомпенсація. Підлітки з високим рівнем самотності, не надійною прив'язаністю та низькою активністю у соціальних мережах мають наступні домінуючі захисні механізми: витіснення та раціоналізація. Це свідчить про те, що підлітки з низькою активністю у соціальних мережах надають перевагу витісненню напруги чи її інтелектуальну переробку, натомість підлітки з високою активністю в соціальних мережах таким чином заміщують і компенсують своє почуття самотності спілкуванням і визнанням у соціальних мережах.

Також, варто зазначити, що у підлітків з низьким рівнем переживання самотності та надійною прив'язаністю такі захисні механізми, як заміщення, компенсація та гіперкомпенсація не домінують, що є підставою припускати,

що ці захисні механізми є здебільше притаманні саме особам, які переживають самотність та мають не надійну прив'язаність.

Отже, ми підтвердили гіпотезу, що активне користування соціальними мережами підлітками з високим рівнем почуття самотності виступає опосередкованою цифровими технологіями реалізацією захисних механізмів психіки таких як: компенсація, гіперкомпенсація та заміщення. Регрес не виявився домінуючим типом захисного механізму у підлітків, що є активними користувачами соціальними мережами. Проаналізувавши цей факт, ми допускаємо, що для підлітків віртуальне життя не є простішою, «ігровою» формою комунікації, а носить серйозний характер та є невід'ємною частиною їх життя і їх особистості.

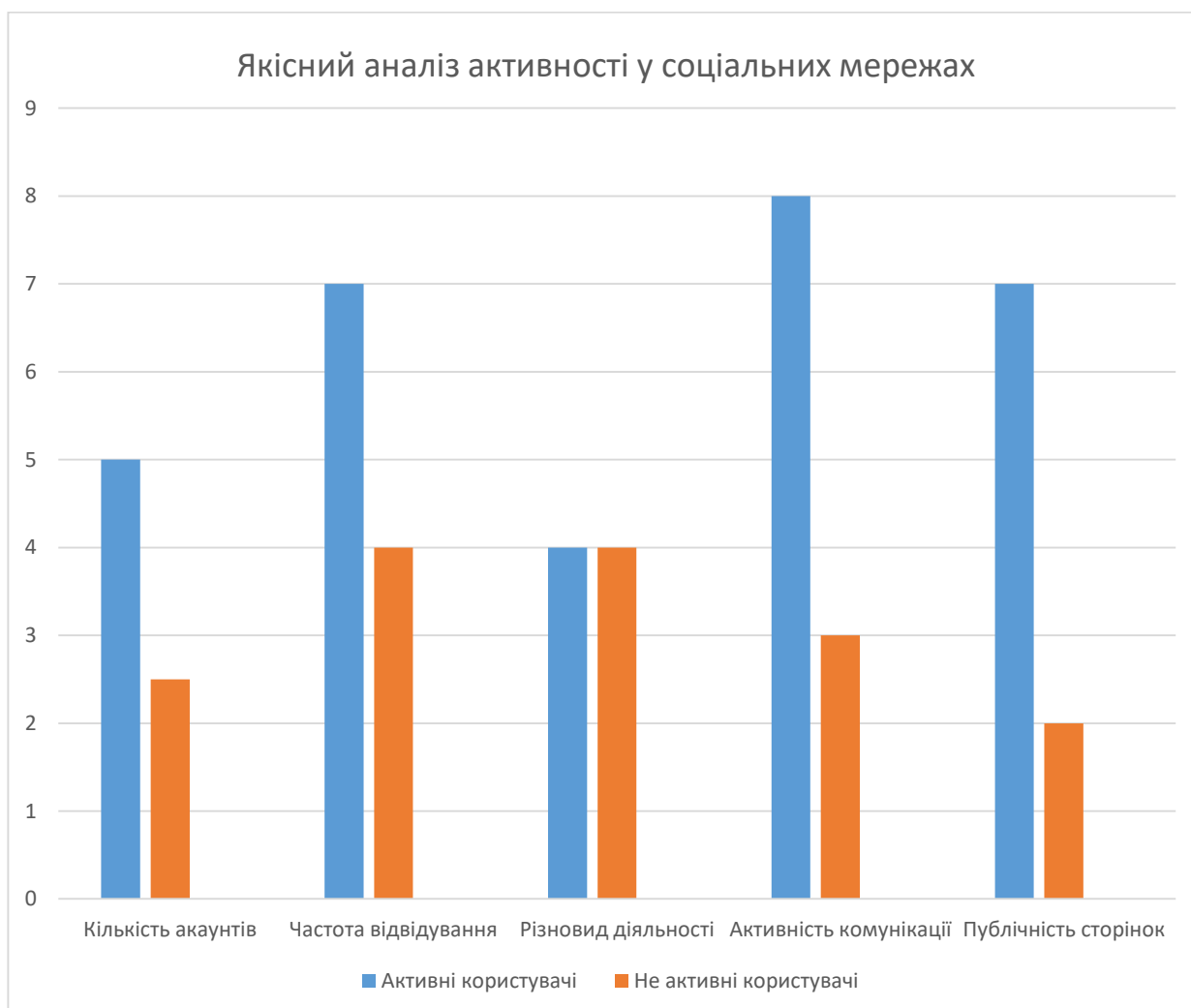
Література

1. Бодалев А.А. Личность и общение / А.А. Бодалев. – М.: Педагогика, 2000. – 272 с.
2. Вейс Р.С. «Вопросы изучения одиночества» // Сб. статей «Лабиринты одиночества» - М., Прогресс, 1989. – 450 с.
3. Гримак Л.П. Одиночество / Л.П. Гримак. – СПб: Изд-во Питер, 2000. – 401 с.
4. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Практическая психология. - 2000. - №4. - 230 с.
5. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества / О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев. – М.: Медицина, 1972. - 337 с.
6. Пепло Л., Мицелии М., Морали Б. Одиночество и самооценка. В кн.: Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Изд. Дом “Бахрах”, 2003. – С. 261-281.
7. Покровский Н.Е., Иванченко Г.В. Универсум одиночества: социологические и психологические очерки / Н.Е. Покровский, Г.В. Иванченко. – М.: Логос, 2008. – 408 с.
8. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. – М.: Прогресс. Универс, 1994. – 480с.
9. Садлер У.А. и Джонсон Т.Б. От одиночества к аномии / Лабиринты одиночества: Пер. с англ. /Сост., общ. ред. и предисл. Н.Е. Покровского. – М.: Прогресс, 1989. – 524с.
10. Серма В. Некоторые ситуативные и личностные корреляты одиночества Текст. / В. Серма // Лабиринты одиночества: сб. науч. тр. - М.: Прогресс, 1989. - С. 227-242.

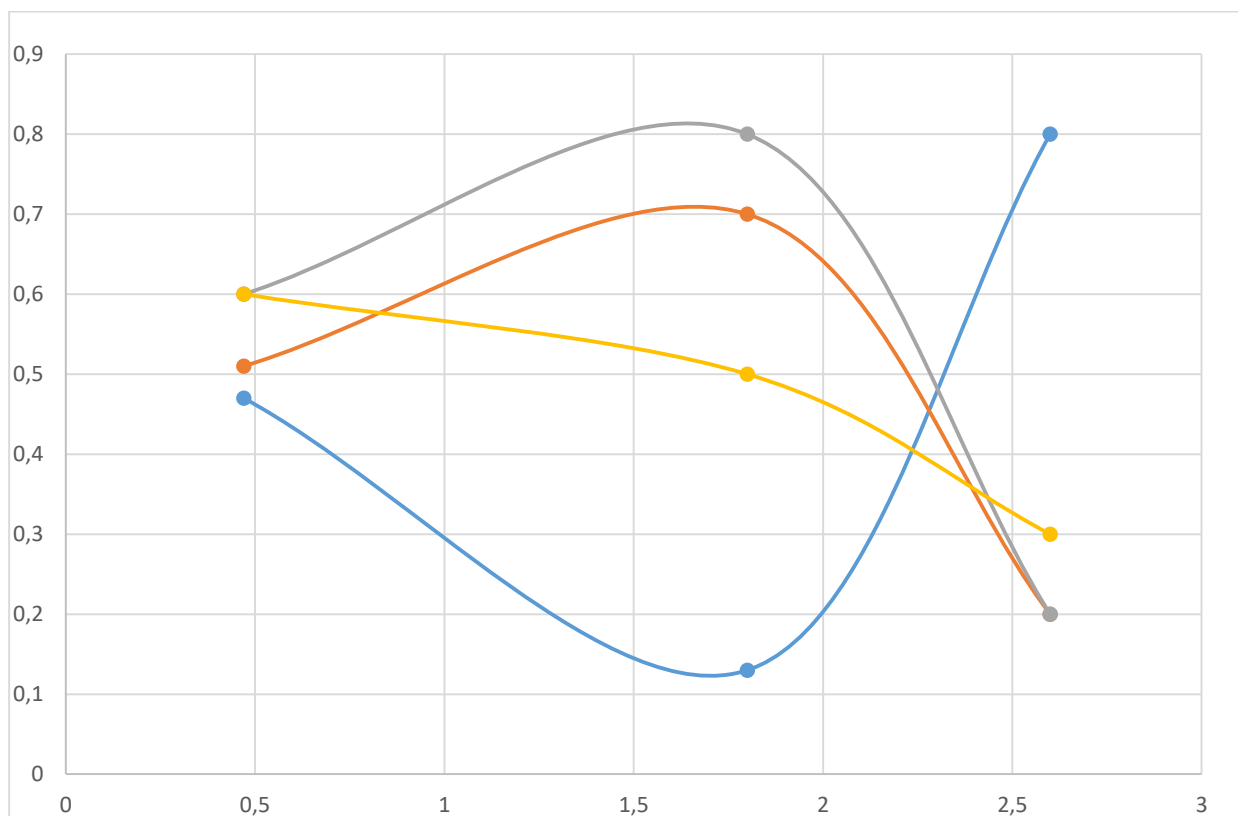
11. Хараш А. Психология одиночества / А. Хараш // Педология. – 2000. – №4. – 497с.
12. Абраменкова В.В. Проблема отчуждения в психологии // Вопросы психологии. 1990. – №1. – С.5-12.
13. Литвак М. А. Одиночество как невроз // Школьный психолог. 2004. № 44.
14. Долгинова О.Б. Изучение одиночества как психологического феномена / О.Б. Долгинова // Практическая психология. - 2000. - №4. - 230 с.
15. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Психология и психопатология одиночества / О.Н. Кузнецов, В.И. Лебедев. – М.: Медицина, 1972. - 337 с.
16. Пепло Л., Мицелии М., Морали Б. Одиночество и самооценка. В кн.: Самосознание и защитные механизмы личности. – Самара: Изд. Дом “Бахрах”, 2003. – С. 261-281.

Анкета «Активність у інтернет просторі» Е. Косивченко

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как Вы относитесь к социальным сетям?	1. Отрицательно 2. Нейтрально 3. Положительно
2.	Укажите количество поддерживаемых Вами аккаунтов	1. Один 2. Два 3. Три и более 4. Пять и более
3.	Насколько часто Вы посещаете свою(и) страницу(ы) в социальных сетях?	1. Крайне редко 2. Очень редко 3. Изредка 4. Регулярно 5. Часто 6. Постоянно online
4.	Насколько Вы увлечены различными видами деятельности в социальной сети?	1. Не увлечен 2. Почти не увлечен 3. Слабо увлечен 4. Увлечен 5. Сильно увлечен 6. Очень сильно увлечен (зависимость)
5.	Насколько Вы коммуникативны в социальной сети?	1. Не коммуникативен 2. Почти не коммуникативен 3. Слабо коммуникативен 4. В меру коммуникативен 5. Коммуникативен 6. Очень коммуникативен
1.	Перечислите виды Вашей деятельности в социальной сети	<i>Открытый вопрос</i>
2.	Опишите степень Вашей публичности в социальной сети	1. Совсем не публичен 2. Не публичен 3. В меру публичен 4. Публичен 5. Очень публичен



Кореляційний аналіз методик «Суб'єктивний рівень самотності та
«Самопочуття, активність, настрої».



● Самотність ● Настрій ● Самопочуття ● Активність