

Ніна НАУМЧИК,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
ORCID ID: 0000-0003-2721-0043
naumchuk.n@kibit.edu.ua
Київський інститут бізнесу та технологій

Вікторія ХАРЧЕНКО,

кандидатка психологічних наук, доцентка,
ORCID ID: 0000-0002-5486-8556
harchenko.v@kibit.edu.ua
Київський інститут бізнесу та технологій

Юлія МИРОНЮК,

студентка
mironyuk.y@kibit.edu.ua
Київський інститут бізнесу та технологій
м. Київ, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОЯВИ УСАМІТНЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У статті розглянуто поняття самотності та соціальної ізоляції, причини виникнення та особливості переживання самотності у підлітковому віці з метою проведення дослідження, що буде корисним у професійній діяльності практичного психолога, в роботі з підлітками, які переживають усамітнення та соціальну ізоляцію. Висвітлено теоретичні підходи до визначення самотності, проаналізовано критерії, загальні й ті, що стосуються вивчення саме явища усамітнення. Простудійовано результати емпіричного дослідження, передусім аналіз рівня афіліації, індивідуального відчуття самотності, його співвідношення з іншими психологічними характеристиками і визначення негативних аспектів соціальної взаємодії, що можуть впливати на почуття самотності й усамітнення.

Ключові слова: усамітнення, соціальна ізоляція, самотність, соціальна взаємодія, підлітковий вік.

Nina NAUMCHYK

PhD (Psyc.), Associate Professor
ORCID ID: 0000-0003-2721-0043
naumchuk.n@kibit.edu.ua
Kyiv Institute of Business and Technology

Viktoriya KHARCHENKO,

PhD (Psyc.), Associate Professor

ORCID ID: 0000-0002-5486-8556

harchenko.v@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Yuliia MIRONIYUK,

Student

mironyuk.y@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

SOLITUDE AND SOCIAL ISOLATION IN ADOLESCENCE

This article investigates the concepts of loneliness and social isolation, their causes, and the unique characteristics of experiencing loneliness during adolescence. Adolescence is a critical period of personality formation. The aim is to provide research beneficial for practical psychologists working with adolescents facing solitude and social isolation. Social isolation and loneliness are serious problems in adolescence that can have long-term negative consequences for mental and physical health. Lack of social support, low self-esteem, bullying and addiction to technology are the main factors contributing to the emergence of these problems in the modern world. It is important to understand the causes and consequences of social isolation and loneliness in order to develop effective intervention strategies that include psychological support, development of social skills, educational programs and active family participation. A comprehensive approach can help adolescents integrate into society and improve their quality of life.

The presented study helps to formulate effective recommendations for the development of emotional intelligence in adolescents, aimed at preventing feelings of loneliness, which will play an important role in their emotional development. Increasing awareness of one's own emotions and skills in managing them becomes a key element of this process. Exercises aimed at understanding and identifying emotions can help adolescents better understand themselves and their feelings. Providing opportunities to observe and analyze the emotional expressions of others helps develop empathy and understanding of interpersonal relationships. Using exercises aimed at managing emotions in difficult situations will help adolescents better manage their reactions and stress.

Keywords: *solitude, social isolation, loneliness, social interaction, adolescence.*

Вступ

Усамотнення і соціальна ізоляція вельми впливають на психічне здоров'я, емоційний розвиток та соціальні навички підлітка. Підлітковий вік є критичним

періодом формування особистості. Тривала ізоляція може призвести до депресії, тривожності та проблем із самооцінкою. В умовах сучасного світу, де соціальні мережі одночасно сприяють комунікації та посилюють відчуття самотності, дослідження цієї теми є важливим для розробки ефективних рекомендацій та стратегій підтримки підлітків. *Мета статті* – встановити особливості переживання усамітнення і соціальної ізоляції у підлітковому віці.

Методи та матеріали

Проблема самотності була предметом дослідження і продовжує привертати увагу сучасних філософів та психологів. У філософії, самотність людини вивчалася від Античності (Марк Аврелій, Плотін, Боецій). Значний внесок у розумінні поняття зробили екзистенціалісти (К. Ясперс, М. Гайдеггер, А. Камю, Ж.-П. Сартр, Н. Аббаньяно). Сучасний філософ Л. Сведсен підкреслює, що самотність, з одного боку, роз'єднує людину з оточенням, з другого боку, із самою собою, окремими аспектами особистості, які повинні розвиватися через взаємодію з іншими.

У загальному розумінні самотність – відчуття відокремлення від оточення, страх самотності, страх самотності, важке емоційне переживання, пов'язане із втратою життєвих цінностей або близьких людей; відчуття самотності, відчуження і неважливості власного існування. У теоретичному розгляді поглибленого розуміння самотності існує кілька підходів, однак наявні моделі самотності слід продовжувати вивчати, доповнювати й удосконалювати. Переживання самотності є важливим аспектом підліткового віку. Цей період – час формування самосвідомості, розвитку власного світогляду, прийняття відповідальних рішень і встановлення зв'язків, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості набувають особливого значення. Прикметно, що молоді люди, особливо підлітки та юнаки, постають найбільш вразливими до відчуття самотності. Об'єктивний аспект самотності – умови, які «сприяють» самотності (аномія, відчуження, ізоляція) та пов'язані з деформованим характером суспільних відносин. Тож об'єктивно самотність – деформація взаємин людини з різними аспектами дійсності. Суб'єктивний аспект – переживання особистості, яка усвідомлює (або інтуїтивно відчуває) в суспільних відносинах ворожий первінь. Самотність у суб'єктивному аспекті (власне самотність) – переживання щодо деформації зв'язків особистості з різними аспектами дійсності, але відносно незалежне від зовнішніх умов.

У підлітковому віці молодь стикається із кризою розуміння сенсу життя, внаслідок чого виникає:

- ✓ пошук свого місця в системі суспільних відносин;
- ✓ критичне сприйняття спільного з дорослими життєвого простору;
- ✓ прагнення до самовизначення (професійного, особистісного, індивідуального) та самореалізації;
- ✓ актуалізація потреби в самоповазі.

Підлітковий вік традиційно вважається найважчим у вихованні, що насамперед пов'язано зі статевим дозріванням як причиною різноманітних психофізіологічних і психічних відхилень. Під час бурхливого зростання та фізіологічної перебудови організму в підлітків може виникнути почуття тривоги, підвищена збудливість, занижена самооцінка, мінливість настроїв, емоційна нестійкість, несподівані переходи від веселощів до суму і песимізму. Критичне (почасти відкрито-саркастичне) ставлення до друзів, близьких та рідних людей поєднується з гострою незадоволеністю собою.

Недаремно С. Салліван досліджував розвиток потреби людини в інтимній близькості на різних етапах життя. У ранньому дитинстві вона проявляється в бажанні контакту спочатку з дорослими, а згодом – з однолітками. Підлітковий період характеризується потребою мати друга свого віку, з яким можна ділитися думками та почуттями. Якщо підліток виявляє нездатність задовольнити потребу в інтимності, то це може призвести до глибокої самотності на даному етапі та в подальшому житті. Тому самотність – неприємне і гнітюче почуття.

Результати

Підліток у прагненні переконати оточення у своїй самостійності, цінності особи, її унікальності та неповторності неминуче стикається зі станом самотності, «розмовою із собою», яка допомагає йому пізнавати та розвивати себе як особистість. Усамітнення дозволяє відігравати різні життєві ролі та ситуації, які в реальному житті часто недоступні. Проте індивідуалізація, як і всі процеси підліткового віку, має зворотній бік. Підліток у намаганнях захистити межі свого «Я» шукає усамітнення, а досягнувши його, пізнавши себе, прагне позбутись самотності. Єдиний шлях до звільнення – віднайти розуміння і підтримку в іншій людині.

Відчуття самотності у підлітковому віці може призвести до розвитку нових особистісних рис, що виступає невід'ємною частиною комплексу психоемоційних реакцій на конфліктні ситуації. Залежно від характеру особи, самотність може бути психологічним стабілізатором чи дестабілізатором емоційних реакцій. Завдяки самотності підліток вчиться бути незалежним від постійного соціального схвалення.

З одного боку, самотність робить спілкування складнішим, заважає налагодити близькі стосунки та щирю довіру, формує негативне самосприйняття, може зумовити емоційне виснаження. З другого боку, самотність негативно впливає на розвиток мотиваційної сфери індивіда (потреб, прагнень, почуттів) і загалом гальмує повноцінний розвиток психіки й особистості. Стан самотності у підлітка часто супроводжується відчуттям власної некомпетентності, непотрібності, зневіри у силах, низьким рівнем самоповаги, схильністю до уникнення спілкування і підвищеною конфліктністю.

Перехід у підлітковому віці на вищий рівень самосвідомості дозволяє усвідомити себе як унікальну, не подібну до оточення особистість. Переживання підлітками своєї неординарності, у поєднанні зі страхом неприйняття і непорозуміння з боку інших, викликає відчуття самотності, загострюється

потреба зайняти позицію в якій-небудь соціальній групі. Відсутність людей, які розуміють інтереси підлітка, викликає ізоляваність. Виникнення самотності в підлітковому віці спричинює типові кризи вибору життєвого шляху й самооцінки, головні з яких виокремив знаний дослідник Ф. Райс:

- відчуття відчуженості від батьків (чи брак позитивної участі батьків у житті дитини);
- неповні родини;
- маргінальний статус (зміщення ролей) підлітка в суспільстві;
- зайві очікування уваги до своєї особи;
- бажання виділитися призводить до того, що підліток відчуває себе неуспішним і відторгнутим;
- занижена самооцінка і посилене почуття жалю до себе, песимізм щодо можливості бути позитивно оціненим оточенням;
- відчуття байдужості до життя, його пустота, низькі очікування щодо власних успіхів у навчанні зумовлює замкнутість;
- підвищена тривожність і стриманість;
- розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще пізнати себе;
- зростання відчуття свободи, яке лякає дитину;
- прагнення самоідентифікації.

Відчуття самотності може змінюватися залежно від динаміки індивідуально-психологічних особливостей людини, а причини його виникнення у підлітковому віці дослідники об'єднують у кілька груп.

Першу групу складають риси особистості підліткового періоду, а саме: розвиток рефлексії, самоспостереження і самоаналізу, потреби в самопізнанні та самооцінці. Проте не завжди вони дають підлітку позитивну інформацію про себе порівняно з іншими однолітками, часто викликають почуття невпевненості (чи все роблять правильно, чи дії будуть прийняті), зокрема сумніви у тому, що вони відповідають ідеальному образу, який створили у своїй уяві та прагнуть реалізувати. Дж. Джонг-Гірвельд і Д. Раадшелдерс підкреслюють: неможливість прийняти себе формує в підлітка невтішний висновок: малоімовірно, що хтось зможе розуміти та оцінити глибину внутрішнього світу. Перехід на новий рівень самосвідомості дозволяє усвідомити себе як унікальну особистість, відмінну від оточення. Відчуття власної неподібності у поєднанні з впевненістю, що інші не зможуть зрозуміти й оцінити унікальність, породжує самотність підлітка.

До другої групи належить безпосередньо індивідуально-особистісна специфіка підлітка на основі першої групи, як-от: сором'язливість, занижена самооцінка, завищені вимоги до себе або інших, нереалістичні очікування та уявлення про любов, дружбу і спілкування тощо. Психологічні дослідження Ф. Зімбардо показали: ті, хто вважає себе сором'язливим, відрізняються зниженим рівнем екстраверсії, менше здатні контролювати та спрямовувати свою соціальну поведінку, тривожніші, схильні до невротизму і переживають більше

комунікативних труднощів. У підлітковому віці сором'язливість проявляється найяскравіше, оскільки супроводжується очевидним або уявним переживанням синдрому «гидкого каченяти», тобто тілесною диспропорційністю, «неспритністю» жестів і рухів, відсутністю гнучкості в спілкуванні.

Третю групу складають соціально-психологічні чинники, які призводять до самотності. Так, В. Киселева визначає такі фактори: неприйняття підлітком однолітків (соціальне відкидання), розрив дружніх стосунків або відсутність кола спілкування і друзів, що може бути наслідком як єства підлітка, так і результатом впливу ситуативних причин (переїзд, зміни школи, втрата друга). Серед соціально-психологічних чинників, які сприяють самотності, слід назвати страх відхилення, коли підліток боїться опинитись у ситуації спілкування і взаємодії, коли може отримати відмову в установленні важливих для нього взаємин, відчуття збентеження та розчарування. Страх відхилення стає причиною пасивності підлітка (у кращому разі) чи ворожості до оточення (у гіршому), що тільки посилює відчуття самотності.

Особливу групу формують соціально-психологічні фактори, пов'язані з внутрішньо сімейними стосунками. Родина – мікросвіт, який готує до життя в макросвіті, серед людей, з їх унікальністю і своїми «проблемами», з якими потрібно навчитися будувати міжособистісні взаємини. Дисгармонійні стосунки в родині (конфлікти, низька культура спілкування, відсутність поваги і довіри між членами сім'ї, насилля) витворюють уявлення про зовнішні міжособистісні взаємини як непередбачувані й небезпечні, яких варто уникати, щоб менше засмучуватися і розчаровуватися.

Стиль сімейного виховання у ставленні до дитини, а потім до підлітка впливає на формування стосунків із самим собою та навколишнім світом. Відсутність емоційної близькості між дитиною і батьками (емоційне відкидання), нестача батьківської уваги й турботи про дитину чи, навпаки, гіперопіка не створюють позитивного досвіду спілкування та заважають нормальному розвитку комунікативних навичок у підлітка. Занадто високі вимоги та контроль, відсутність позитивного ставлення до дитини та визнання її цінності як особистості, нестача емоційного, фізичного і духовного контакту з батьками та значущими дорослими сприяють виникненню у дитини сприйняття себе як зайвої, «поганої» та негідної любові, неспроможної та малозначущої особи. Внаслідок цього підліток не вірить ні в себе, ні в інших, ні в те, що йому потрібний та цікавий хтось як особистість, друг, кохана людина. Закнувшись, такий підліток дедалі глибше занурюється у свою самотність. Гіперопіка, виховання за типом «ідол родини», занадто велика турбота і підвищена увага до всіх потреб і бажань дитини, задоволення капризів розвивають егоцентризм, високу вимогливість до оточення у поєднанні з низьким контролем власної поведінки. Зазвичай, такого підлітка не сприймають однолітки.

Отже, самотність у підлітковому віці – розповсюджене явище. Кожний підліток переживає самотність у певній формі, що мала чи має на нього позитивний або негативний вплив (демонструє неадекватну поведінку, потребує професійної психологічної допомоги).

Для обґрунтування методів дослідження переживання усамітнення та соціальної ізоляції підлітків важливо враховувати критерії (загальні й пов'язані з вивченням явища усамітнення).

Загальні критерії вибору методів дослідження переживання усамітнення та соціальної ізоляції підлітків передбачають:

- ✓ Відповідність дослідницькій меті та завданням. Наприклад, якщо метою є вивчення емоційних аспектів усамітнення, слід обрати методи, які дозволяють отримати глибоке розуміння внутрішнього світу підлітків.
- ✓ Надійність і валідність. Методи повинні давати стабільні результати при повторних вимірюваннях та вимірювати цікаві для дослідника показники.
- ✓ Етичні міркування. Врахування етичних норм і принципів украй важливо під час роботи з підлітками, щоб не зашкодити й забезпечити конфіденційність і добровільну участь.
- ✓ Чутливість методів. Методика повинна бути чутливою до специфіки переживань усамітнення та соціальної ізоляції, враховувати вікові, культурні й соціальні особливості підлітків.
- ✓ Комбіноване використання методів. Використання різних методів дослідження (наприклад, кількісних і якісних) для отримання комплексного бачення проблеми, що може містити опитування, інтерв'ю, спостереження, аналіз контенту тощо.
- ✓ Зрозумілість і доступність. Методи повинні враховувати інтелектуальні та емоційні можливості підлітків.
- ✓ Коректний аналіз та інтерпретація даних. Обрані методи повинні дозволяти адекватно аналізувати й інтерпретувати отримані дані щодо психологічних і соціальних аспектів усамітнення та соціальної ізоляції.

Доцільно простудіювати критерії для вибору методів дослідження переживання усамітнення та соціальної ізоляції підлітків, які належать безпосередньо до вибору методів дослідження феномену усамітнення:

1. *Особистісні особливості* підлітка: інтроверсія, сором'язливість, здатність до саморефлексії та емоційна зрілість, дослідження котрих допомагає зрозуміти, як внутрішні риси сприяють потребі у самотності – добровільному відходу від соціальних контактів для відновлення внутрішньої рівноваги.

2. *Рівень розвитку самосвідомості*, який у підлітковому віці є ключовим процесом, що передбачає формування образу «Я», рефлексію та самопізнання. Його вивчення допомагає з'ясувати, наскільки підлітки усвідомлюють свої внутрішні процеси, як це впливає на їхнє прагнення до усамітнення для саморозвитку.

3. *Криза ідентичності*, з якою часто стикаються підлітки, може проявлятися у вигляді пошуку «Я» та роздумів про місце у світі. Дослідження зазначеного аспекту дозволить зрозуміти, як підлітки переживають подібні думки, як усамітнення допомагає їм вирішити вказані проблеми.

4. *Труднощі у спілкуванні* з однолітками є звичними для підлітків, що спонукає їх до усамітнення для відновлення внутрішньої рівноваги, обдумування

соціальних навичок. Студіювання цього критерію допомагає визначити, наскільки усамітнення сприяє покращенню комунікативних навичок та особистісного розвитку.

5. *Фактори впливу* (родинні проблеми, зміни в житті, соціальні зв'язки). Сімейне середовище може впливати на потребу підлітка в усамітненні. Конфлікти в родині чи потреба в особистому просторі викликають бажання проводити час наодинці. Дослідження сімейних умов допомагає зрозуміти, як сімейна динаміка впливає на прагнення до усамітнення. Наявність або відсутність підтримки з боку сім'ї може суттєво впливати на переживання усамітнення підлітком. Дослідження допомагає зрозуміти, наскільки родина підтримує емоційний стан і саморозвиток підлітка через надання особистого простору, як соціально-економічний статус, матеріальне становище сім'ї впливає на можливості підлітка для усамітнення (час і місце) та доступ до ресурсів.

Підлітковий вік може бути сповнений різкими змінами, які викликають потребу в усамітненні для обмірковування, адаптації до нових умов. Тому вивчення життєвих змін допомагає визначити, як ці події впливають на потребу в усамітненні. Аналіз основних соціальних зв'язків підлітка (взаємини з однолітками, вчителями та іншими значущими особами) дозволяє визначити, наскільки підліток інтегрований у соціальну групу та чи має він підтримку з боку оточення, що може знижувати потребу в усамітненні.

6. *Інтенсивність переживання відчуття усамітнення* залежить від того, наскільки підліток потребує часу наодинці для відновлення своєї внутрішньої рівноваги. Чим більше таких потреб, тим сильніше прагнення до усамітнення. Вивчення зазначеного критерію допомагає оцінити, наскільки глибоко підліток потребує усамітнення для емоційного комфорту.

7. *Емоційний стан підлітка* під час усамітнення зазвичай характеризується позитивними емоціями (спокій, внутрішня гармонія, задоволення від саморефлексії). Тому його дослідження допомагає краще зрозуміти, як усамітнення впливає на загальний психологічний стан підлітка та його емоційне благополуччя.

8. *Рівень комунікативних навичок підлітка* визначає здатність ефективно взаємодіяти з іншими. Студіювання рівня розкриє, чи вміє підліток будувати та підтримувати стосунки, що може знижувати потребу в частому усамітненні.

Серед розглянутих критеріїв дослідження переживання усамітнення і соціальної ізоляції підлітків найважливішими є такі:

- відповідність дослідницькій меті та завданням;
- надійність і валідність;
- етичні міркування;
- комбіноване використання методів;
- можливість коректного аналізу та інтерпретації даних.

Зважаючи на дані, для емпіричного дослідження було обрано три методи: диференціальний опитувальник самотності (Є. Осіна, Д. Леонтєва) для вимірювання різних аспектів самотності, опитувальник афіліації А. Мехрабіана

та соціометрія на негативних питаннях. Гіпотеза дослідження полягала в тому, що в підлітковому віці самотність частіше є результатом соціальної ізоляції.

За диференціальним опитувальником самотності (Є. Осіна, Д. Леонтєва), отримано такі результати: середній показник загального переживання у виборці склав 19,03 (відповідає середньому рівню) із відхиленням 3,15. Середній показник залежності від спілкування склав 18 (відповідає середньому рівню) зі стандартним відхиленням 1,8. Середній рівень позитивної самотності склав 23,73 (трохи вище середнього рівня) зі стандартним відхиленням 2,47. Високий рівень переживання самотності за даною методикою не виявлено в жодного учня. У дівчат переважає середній рівень самотності (87,5%), у хлопців середній рівень самотності виявлено у 90,91% досліджуваних. Отже, середній рівень самотності притаманний 90% дітей, а низький рівень самотності – 10%. Рівень залежності від спілкування переважно середній (93,33% від загальної вибірки): у дівчат він менш проявлений (12,5% – низький рівень, 87,5% – середній); у хлопців середній рівень мають 93,33%, а низький – 6,67%. Високий рівень позитивної самотності властивий 16,67% учнів, зокрема 50% дівчат і 4,55% хлопців, тобто дівчата краще переживають самотність, знаходячи в ній для себе користь і задоволення. Середній рівень позитивної самотності виявлено у 83,33% учнів (50% дівчат і 95,45% хлопців). Низького рівня позитивної самотності в учнів не виявлено.

Відповідно до другого методу, опитувальник афіліації А. Мехрабіана, були отримані такі результати: за критерієм «страх бути відкинутим» середній показник серед хлопців та дівчат склав 108,73 (середній рівень) зі стандартним відхиленням 21,8; за критерієм «прагнення до людей» середній показник серед хлопців та дівчат склав 112,4 (середній рівень) зі стандартним відхиленням 22,14. Середній рівень страху бути відкинутим виявлено в 76,67% учнів (75% дівчат і 77,27% хлопців). Низький рівень страху бути відкинутим виявлено в 23,33% учнів (25% дівчат і 22,73% хлопців). Отже, різниця за показником страху бути відкинутим у дівчат та хлопців незначна. Високий рівень прагнення до людей притаманний 3,33% учнів (до речі, тільки в одного хлопця – 4,55%). Середній рівень прагнення до людей властивий 80% учнів (87,5% дівчат і 77,27% хлопців). Низький рівень прагнення до людей продемонстрували 16,67% учнів (12,5% дівчат і 18,18% хлопців). Звідси, різниця за показником страху бути відкинутим у дівчат і хлопців незначна.

За результатами соціометрії на негативних питаннях виявлено два аутсайтери в класі, а інші учні були названі однокласниками 1-2 рази.

Аби виявити залежність між відчуттям самотності й розвиненістю афіліації було розраховано коефіцієнт кореляції Спірмена для шкал «Загальне переживання самотності» диференціального опитувальника самотності (Є. Осіна, Д. Леонтєва) та шкали «страх бути відкинутим» опитувальника афіліації А. Мехрабіана. Відповідно до отриманого показника кореляції, статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами відсутній (-0,016). Тому зазначена гіпотеза слушна: у групі з 30 осіб у 2 було виявлено ознаки соціальної ізоляції. Ці учні в тестуванні за методикою диференціальний опитувальник

самотності (Є. Осіна, Д. Леонтьєва) показали середні результати за шкалами «загальне переживання самотності» та «залежність від спілкування».

Отже, в обраній групі з 30 учнів спостерігався середній рівень відчуття самотності й афіліації, а за результатами проведеної соціометрії на негативних питаннях було виявлено 2 учні з ознаками соціальної ізоляції.

Висновок

Соціальна ізоляція та усамітнення – серйозні проблеми в підлітковому віці, що можуть мати довготривалі негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. Відсутність соціальної підтримки, низька самооцінка, булінг і залежність від технологій – основні чинники, які сприяють виникненню цих проблем у сучасному світі. Важливо розуміти причини та наслідки соціальної ізоляції та усамітнення для розробки ефективних стратегій втручання, що передбачають психологічну підтримку, розвиток соціальних навичок, освітні програми й активну участь сім'ї. Комплексний підхід може допомогти підліткам інтегруватися в суспільство та покращити їх якість життя.

Презентоване дослідження допомагає скласти ефективні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту підлітків, спрямовані на запобігання відчуттю самотності, які будуть грати важливу роль у їхньому емоційному розвитку. Посилення усвідомлення власних емоцій та навичок управління ними стає ключовим елементом цього процесу. Вправи, спрямовані на розуміння та виявлення емоцій, можуть допомогти підліткам краще розуміти себе і власні почуття. Надання можливості спостерігати за емоційними проявами оточення, аналізувати їх сприяє розвитку емпатії та розумінню міжособистісних взаємин. Застосування вправ, спрямованих на управління емоціями у складних ситуаціях допоможе підліткам краще керувати своїми реакціями та стресом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Дідик, Н.М, Логвіна, О.А., Руденок, А.І. (2022). Соціально-психологічні аспекти переживання стану самотності сучасною молоддю. Габітус.
2. Леонов, І. (2021). Психологічні чинники соціальної, сімейної та романтичної самотності жінок. *Вісник ЛНУ. Серія: Психологічні науки*.
3. Магдисюк, Л., Притка, І. (2020). Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*.
4. Назаревич, В.В. (2020). Причини та прояви остракізму в освітньому середовищі. *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія: Психологія*.
5. Саннікова, О., Бедан, В., Гусак, Л. (2018). Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Science and Education*.
6. Wiseman, H., Maysel, O., Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*.
7. Zimbardo, P.G., Boniwell, I. (2004). Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. *Positive Psychology in Practice*. Hoboken; Wiley.

REFERENCES:

1. Didyk, N.M., Logvina, O.A., Rudenok, A.I. (2022). Socio-psychological aspects of experiencing loneliness among modern youth. *Habitus*. [in Ukrainian]
2. Leonov, I. (2021). Psychological factors of social, family and romantic loneliness of women. *Bulletin of LNU. Psychological sciences series*. [in Ukrainian]
3. Magdysyuk, L., Prytka, I. (2020). Psychological features of the manifestation of loneliness in youth. *Psychology: reality and prospects*. [in Ukrainian]
4. Nazarevich, V.V. (2020). Causes and manifestations of ostracism in the educational environment. *Scientific notes of the NU «Ostroh Academy». Psychology series*. [in Ukrainian]
5. Sannikova, O., Bedan, V., Husak, L. (2018). Presentation of the tool for assessing a person's tendency to experience loneliness. *Science and Education*. [in Ukrainian]
6. Wiseman, H., Maysel, O., Sharabany, R. (2006). Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness in first-year university students. *Personality and individual differences*.
7. Zimbardo, P.G., Boniwell, I. (2004). *Balancing One's Time Perspective in Pursuit of Optimal Functioning. Positive Psychology in Practice*. Hoboken; Wiley.

Отримано редакцією / Received: 17.10.24

Прорецензовано / Revised: 27.10.24

Схвалено до друку / Accepted: 06.11.24