

ймовірно, не завжди ефективно користуєтесь, - сила вашого особистого розуму.

### Література:

1. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). СПб.: Питер Пресс, 1996. 256 с.
2. Коваленко А. Б., Грищук Е. Ю., Рогаль Н. І. Особливості соціалізації жінок з високим рівнем сором'язливості. *Ukrainian psychological journal*. 2018. № 4 (10). С. 69-89.
3. Краснова Л. В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности: дис. канд. психол. наук: 19.00.13 / Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону, 2007. 165 с.
4. Степаненко І. Н. Психокорекційні технології зниження сором'язливості у студентів-майбутніх психологів. *Psychological journal*. 2020. Volume 6. Issue 6. С. 139-149.

**УДК 159.923.2.**

**Менчій О. С.**

*Вінницький державний педагогічний  
університет імені Михайла Коцюбинського*

### **ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

*В статті представленні результати дослідження особливостей переживання самотності молоді під час пандемії COVID-19. Встановлено, що переживання самотності у молоді взаємопов'язане з зниженням адаптації, прийняття себе, внутрішнього комфорту, емоційного комфорту та здатності до компромісу у конфліктній*

взаємодії. Під час пандемії у досліджуваної молоді загальне переживання самотності знизилося, в порівнянні із періодом до пандемії, а також підвищилися показники адаптації. Зазначені результати можливо розглядати у трьох векторах: як підвищення загального адаптаційного потенціалу молоді як реакції на стресову ситуацію; як підвищення адаптації внаслідок тісної взаємодії з родиною в умовах самоізоляції; як спотворення реалістичної ситуації життя внаслідок занурення у віртуальний світ через інтернет-ресурси.

*The article presents the results of a research of the loneliness of youth during the COVID-19 pandemic. It is established that the experience of loneliness in young people is associated with reduced adaptation, self-acceptance, inner comfort, emotional comfort and the ability to compromise in conflict interaction. During the pandemic in the studied youth, the overall experience of loneliness decreased compared to the period before the pandemic, as well as increased rates of adaptation. These results can be considered in three vectors: as increasing the overall adaptive potential of young people as a response to a stressful situation; how to increase adaptation due to close interaction with the family in conditions of self-isolation; as a distortion of the realistic situation of life due to immersion in the virtual world through Internet resources.*

**Актуальність дослідження.** Світова пандемія стала значним випробуванням для людства. Особливого навантаження зазнало населення зрілого віку, зокрема молодь, так як саме на них покладають основні завдання: економічну стабільність, забезпечення професійної діяльності в умовах ізоляції, подолання економічних ризиків, догляд та відповідальність за дітей та батьків похилого віку.

Вимушена ізоляція провокує у людини не лише ряд негативних переживань, але й страх, що має реальне підґрунтя

– втрату здоров'я та ризик для життя власного та рідних. Важливим питанням у психології людини в період пандемії є переживання фрустраційних емоцій, однією з найбільш поширеною з яких є самотність.

**Виклад основного матеріалу.** Вітчизняними психологами-науковцями активно досліджується проблема психологічних наслідків пандемії. Л. Карамушка, А. Шевченко описали особливості впливу COVID – 19 на психологічне здоров'я населення, а саме: виникнення негативних емоційних станів (тривожність, роздратованість, агресивність, страх, депресія, розгубленість, гнів, паніка), погіршення різних сфер здоров'я та переживання невизначенності щодо майбутнього [5; с.15]. М.С.Діденко у дослідженнях емоційних переживань у населення України, відзначила зростання рівня тривоги, симптомів фрустрації, страху, почуття розчарування, безперспективи, очікування загрози, почуття самотності, соціальної ізоляції та інші [5; с.35].

Ситуація перебування в умовах обмеження, загрози ризику виникнення хвороби, може спровокувати виникнення фрустраційних емоцій, до яких на думку Е. Ільїна належить самотність [4].

Поняття самотності у науковій психолого-філософській літературі розглядається як: переживання, щодо розщеплення основної реальної мережі взаємостосунків та зв'язків внутрішнього світу особистості (А.Садлер, Т.Джонс [16]); феномен, який тісно пов'язаний з проблемою відчуження (Є. Авдуєвська та Л. Петровська); як стан, що полягає у заглибленості у самого себе (У. Садлер та Т. Джонсон); як епізодично загострене відчуття хвилювання і напруги, пов'язане з прагненням мати дружні чи інтимні стосунки (Б. Міосковіч та М. Мід [3, с.369]). Українська дослідниця Л. Сокурянська аналізуючи феномен самотності в молодіжному середовищі підкреслює, що за одних обставин самотність може бути для людини ліками, за інших – отрутою.

Деякі молоді люди прагнуть самотності, а інші усіляко намагаються уникнути цього відчуття.

Для дослідження психологічних особливостей самотності молоді під час пандемії було проведене емпіричне дослідження на базі Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Донецького національного університету імені Василя Стуса. До участі у дослідженні було долучено 60 студентів заочної форми навчання. Вік досліджуваних - від 21 до 30 років, значна частина досліджуваних – працевлаштовані, тобто зазначена категорія дослідження належить до молодого віку.

Для дослідження психологічних особливостей самотності було скомпоновано психодіагностичний комплекс, до складу якого увійшли методики: «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), «Методика діагностики соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса і Р. Даймонда, «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Д. Холмса і К. Раге, «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона, «Методика діагностики копінг-механізмів» Е. Хейма, тест «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації» за методикою К. Томаса [1; 2].

Статистичний аналіз одержаних результатів дослідження за вказаними методиками проводився за допомогою програми SPSS Statistic. За результатами кореляційного аналізу встановлено позитивний зв'язок між показниками самотності та показниками за шкалами стресостійкості ( $p < 0,01$ ) та копінг-стратегією «Уникання» ( $p < 0,01$ ). Зазначені результати вказують на те, що переживання самотності з одного боку супроводжується стресостійкістю, а з іншого – униканню вирішення проблем, тобто униканню активних дій.

Негативний кореляційний зв'язок визначено за показниками самотності та показниками шкал: адаптації

( $p < 0,01$ ), компромісу ( $p < 0,01$ ), емоційного комфорту ( $p < 0,01$ ), прийняття себе ( $p < 0,01$ ), внутрішнього комфорту ( $p < 0,01$ ), копінг-стратегією «Вирішення проблем» ( $p < 0,01$ ) та внутрішній комфорту ( $p < 0,01$ ). Тобто, чим вищі показники переживання самотності, тим нижчий рівень адаптації, здатності до компромісу у конфліктній взаємодії, прийняття себе, власних здібностей, позитивних та негативних рис характеру, переживання внутрішнього комфорту та можливостям вирішувати проблемні ситуації. Переживання самотності погіршує емоційний комфорт, що може супроводжуватися негативними емоційними станами та знижує інтернальність, тобто внутрішній контроль поведінки.

Для визначення особливостей переживання самотності та показників за шкалами, що мали значущий кореляційний зв'язок із показниками самотності, було застосовано t-критерій Стьюдента для залежних виборок. Такий вибір критерію обґрунтовується тим, що дослідження проводилося з одними і тими самими досліджуваними, проте в різний час (до та під час пандемії COVID-19).

За результатами дослідження виявлені статистичні відмінності до та під час пандемії за такими показниками: пошук соціальної підтримки ( $t = 3,156$ ;  $p < 0,001$ ); рівень самотності ( $t = -3,891$ ;  $p < 0,001$ ); прийняття себе ( $t = 2,902$ ;  $p < 0,01$ ); емоційний комфорт ( $t = 3,651$ ;  $p < 0,001$ ); уникання ( $t = 3,941$ ;  $p < 0,001$ ); адаптації ( $t = 4,979$ ;  $p < 0,001$ ).

З вищенаведених даних дослідження встановлено, що молодь під час пандемії стала менш схильна до переживання самотності, а на противагу зазначеним показникам відбулося збільшення показників прийняття себе, адаптації, пошуку соціальної підтримки та емоційного комфорту. Зазначені показники свідчать про те, що в умовах пандемії: або молодь швидко адаптувалася до нових змін, що можливо внаслідок підвищення адаптаційного особистісного потенціалу на кризову ситуацію, або ж перебування в інтернет мережах,

соціальних мережах та інших віртуальних взаємодіях спотворюють реальне сприйняття дійсності, що замінюється нереальними переживаннями, можливо підвищення адаптації виникли через близьку взаємодію з родиною, що виникла в умовах самоізоляції. Зазначені особливості потребують додаткового розгляду та будуть предметом нашого подальшого дослідження.

**Висновки.** В часи світової пандемії особливого значення набуває проблема переживання самотності людини. Досліджуючи особливості переживання самотності молоді встановлено, що вона негативно впливає на адаптацію та її прояви. Було встановлено, що молодь під час пандемії стала менш схильна до переживання самотності, а прояви адаптації – підвищилися. Результати дослідження викликають занепокоєння та мають розходження з теоретичним підґрунтям досліджуваної проблеми, що може бути ознакою того, що зміна міжособистісної взаємодії та взаємодія із застосуванням інтернет-ресурсів – може спотворювати сприйняття реальної життєвої ситуації, а можливо в умовах карантинних обмежень тісна взаємодія з членами родини та перебування у кризовій ситуації надала додаткові ресурси молоді для адаптації.

### Література:

1. Беличева<sup>19</sup> С.Л. Основы превентивной психологии. М.: Консорциум, 2002. 259 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л, 1988. 270 с.
3. Вейс Р.С. Вопросы изучения одиночества. М. Прогресс, 1996, с 114-128.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. 783с.
5. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології

забезпечення. *Матеріали науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. Ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Н.М.Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Київ – Біла Церква, 2020. 130с.*

6. Садлер У.А. От одиночества к аномии. М. Прогресс, 1989. С.21–51.

**УДК 159.922.8:316.772.4**

**Мостепан К. В.**

*НПУ імені М. П. Драгоманова*

## **БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ: ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА**

*У статті порушено питання спілкування підлітків в умовах соціальних та інформаційних змін, вказано на причини, що зумовлюють бар'єри спілкування (складність протікання важливих психологічних новоутворень, здатність до самоутвердження в різних соціальних інституціях та референтних групах). Розкрито психологічні чинники, що детермінують процес спілкування у підлітковому віці (естетичні, інтелектуальні, мотиваційні, моральні, установки, ситуативні), визначено (складено) умовний «портрет» підлітка з проблемами спілкування.*

*The article deal with the issue of communication between adolescents in the context of social and information changes. The causes to communication breakdown and the formation of communication barriers are described. They include the difficulty of important age-specific new formation process; the ability to assert themselves across social and reference groups. The psychological*