

недостатньо статистичних даних і практично немає робіт, що описують наслідки різних видів насильства, вплив їх на процес розвитку дитини. Традиційно основна увага приділяється інцестуозному паттерну «батько-дочка», який описаний і досліджений найповніше. За даними статистики, в ряді країн, таких як США, Канада, Великобританія, Австралія, Німеччина кожен день через жорстоке поводження та відсутність турботи гинуть 3 дитини. Причому, за даними досліджень серед осіб, викритих у жорстокому поводженні з дітьми, число чоловіків перевищує число жінок в 4 рази. Що стосується сексуального насильства, тут частка чоловіків ще вище - майже 95%. Відзначається, що сексуальне насильство над дівчатками в п'ять разів частіше відбуваються не рідними батьками, а вітчимами. Якщо жертвами сексуального насильства, як правило, бувають дівчинки, то фізичному насильству частіше піддаються хлопчики. Маленькі діти отримують більш часто важкі фізичні ушкодження, ніж діти старшого віку. Близько половини всіх випадків, які спричинили серйозні тілесні ушкодження або смерть, припадає на дітей у віці до 3-х років. (Н.Касанова). У численних психологічних дослідженнях робляться спроби визначити психологічні та психосоціальні чинники ризику насильства над дітьми.

**Раменська Євгенія Андріївна**

*здобувач вищої освіти*

*другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Дніпровського гуманітарного університету*

*Науковий керівник:*

**Гарець Надія Олексіївна**

*старший викладач кафедри психології  
Дніпровського гуманітарного університету*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ КЛІЄНТІВ З ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ**

Проблема стану самотності завжди була актуальною. Розгляду цієї проблеми присвячено ряд досліджень та навіть художніх творів ще з часів античних філософів. Проблема переживання стану самотності набула актуальності у 2019 році під час пандемії та протиепідемічних заходів. Згодом, з виникненням нових економічних та соціальних криз проблема самотності набула нових, більш ширших масштабів, стала дуже важливим аспектом дослідження. Багато сімей наразі переживають розлуку із родичами, а більшість закладів освіти використовують дистанційні форми навчання.

У зв'язку із зазначеними умовами, багато дітей, підлітків та юнаків залишилися без живої комунікації із своїми однолітками, звужився спектр соціальних зв'язків, що призвело до виникнення проблеми відчуття

самотності. Зазначені умови та події, що відбуваються в Україні, актуалізують потребу як визначення особливостей особистостей, що переживають самотність, так і використання отриманих знань для планування психологічної допомоги. З метою виявлення зазначених особливостей нами було виконане дослідження цієї проблеми.

В психології представлено ряд досліджень, які розглядають проблему самотності у людей різного віку та в різних обставинах. Відокремлюють декілька основних типів самотності: соціальну та емоційну. За Р. Вайсом визначено, що обидва типи самотності слід досліджувати незалежно, оскільки, на його думку, задоволення потреби в емоційній самотності не може служити противагою для соціальної самотності, і навпаки [1, с. 20-80]

Соціальна самотність – це самотність, яку людина відчуває через брак широкого соціального поля. В такому випадку люди схильні відчувати, що вони не є членами суспільства. Емоційна самотність, у свою чергу, є наслідком відсутності глибоких, інтимних стосунків з іншими індивідами.

У 1997 році Е. Д. Томмазо та Б. Спіннер розширили уявлення про емоційну самотність, розрізвивши романтичний та сімейний підтип самотності. Сімейна самотність проявляється, коли люди відчуває, що їй недостатньо тісних зв'язків зі сією. Дослідження 2010 року за участю тисячі студентів показало, що саме сімейна самотність пов'язана з високою частотою імітації самогубств.

Романтична самотність може відчуватися підлітками та дорослими, у яких недостатньо тісного зв'язку з романтичним суб'єктом. Люди, які перебувають у романтичних стосунках, відчувають меншу самотність, ніж люди які не мають відносин. Особистість в аб'юзивних або фіктивних «романтичних» стосунках також схильна до відчуття самотності.

Існує ряд інших типів самотності. Це екзистенціальна самотність, космічна самотність (відчуття самотності у всесвіті) та культурна самотність яка поширена серед іммігрантів, які сумують за Батьківщиною. Дані типи мало досліджені, але є цінні для розуміння досвіду самотності.

Розглянемо поняття «ізоляція» та «самоізоляція». Згідно сучасної енциклопедії України, ізоляція в психології має декілька різновидів. Наприклад, виділяють групову ізоляцію та сенсорну. Усамітнення є також відмінним поняттям від самотності, оскільки описує добровільну ізоляцією людини від соціального оточення. Л. Енн Пепло, М. Міцелію і Б. Мораш вважали, що індивід може отримувати задоволення від перебування на самоті та при цьому не переживати стан самотності [2, с. 80-102].

За словами Ю. Гарфілда, саме Р. С. Вайс привернув увагу вчених до теми самотності своєю публікацією в 1973 році «Самотність: досвід емоційної та соціальної ізоляції».

Говорячи про психологічні чинники самотності низка дослідників вказують на роль порушень комунікативних якостей. Так, Бургун визначає схильність до побоювання спілкування у тих осіб, які відчувають

невпевненість у соціумі. Як наслідок, це призводить до неадекватної поведінки, сором'язливості та замкнутості.

У свою чергу Маккроскі вважає, що недостатній рівень комунікативних навичок залежить від сором'язливості. Маккроскі, Дейлі та Соренсон виявили, що побоювання спілкування тісно взаємозв'язані з тривогою, догматизмом і високим зовнішнім контролем, агресивною домінантністю, «сильним» характером, авантюризмом, впевненістю у собі на людях, потребою досягти своїх цілей іноді собі та іншим на зло. Подібним чином Розенфельд і Плакс виявили, що небагатослівні особи мали низькі оцінки за домінуванням, Соціальним–Я, вихованням та низький рівень емпатії. Все це свідчить про міжособистісну неефективність і соціальне вилучення [3, с. 35-66].

Таким чином, є підстави вважати, що відчуття самотності є суб'єктивним відчуттям, пов'язаним, в першу чергу, з комунікативними особливостями особистості, а саме негативними установками та особливостями самоконтролю.

В дослідженні взяли участь 20 здобувачів-магістрів, що навчаються в Дніпровському гуманітарному університеті. Для дослідження особистості переживання самотності та його чинників нами було обрано методики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона, методика діагностики самоконтролю в спілкуванні М. Снайдера, методика діагностики комунікативної установки В. В. Бойка.

На основі аналізу результатів за зазначеними методиками нами було виявлено ряд закономірностей у зв'язку між станом самотності, рівнем самоконтролю та ЗКУ (Таблиці 1, 2).

Таблиця № 1

**Показники рівня самоконтролю та рівня самотності**

<b>Рівні самотності</b>	<b>Розподіл досліджуваних</b>		
	<b>Низький рівень самоконтролю</b>	<b>Середній рівень самоконтролю</b>	<b>Високий рівень самоконтролю</b>
Високий рівень	-	-	-
Середній	-	90%	90%
Низький	100%	10%	10%

Ми можемо побачити наявність певного зв'язку рівнів самоконтролю та різних рівнів самотності. 90% досліджуваних із середнім та високим рівнем самоконтролю мають середній рівень відчуття самотності.

Таким чином, для досягнення успішної комунікації досліджуваним потрібно використовувати додаткові зусилля для контролю своїх емоційних станів. Досліджувані із низьким комунікативним самоконтролем схильні до низького переживання самотності.

Розглянемо взаємозв'язок між рівнем самотності та негативними установками особистості.

Таблиця №2

**Показники рівня самотності та ЗКУ**

<b>Рівень відчуття самотності</b>	<b>Розподіл досліджуваних</b>		
	<b>Толерантний рівень</b>	<b>Середній рівень ЗКУ</b>	<b>Інтолерантний рівень</b>
Високий рівень	-	-	-
Середній рівень	100%	80%	90%
Низький рівень	-	20%	10%

Як вказано у таблиці, виявлено певну закономірність рівнів прояву переживання самотності та показників ЗКУ. Досліджувані із відчуттям самотності в більшості мають негативні комунікативні установи.

Досліджувані які мають середнє відчуття самотності в більшості мають або середній рівень ЗКУ, або інтолерантний рівень цього показника.

Отже, ми можемо зробити висновок про наявність певної закономірності між виявленням людиною комунікативних патернів, негативних установок та переживанням суб'єктивного відчуття самотності.

Ці результати демонструють нам певний зв'язок між отриманими нами показниками. Особистість, яка не може стримувати свої характерологічні особливості, агресію та завжди ставиться негативно до досвіду і подій не зможе в повній мірі насолодитися компанією, або відчути те, що вона не одна у цьому світі. Індивіди з низьким рівнем самотності, як правило, добре володіють своєю емоційною сферою, вміють контролювати себе відповідно до ситуації, розуміти співрозмовника, краще сприймають невербальну інформацію та вміють її використовувати у спілкуванні.

Таким чином, консультування з проблем самотності, на нашу думку, має бути спрямоване на розвиток комунікативних навичок, підвищення самоконтролю, аналіз та розвиток функціональних патернів міжособистісної взаємодії клієнта.

Переживання суб'єктивної самотності загрозиве тим, що достатньо високим є ризик перетворення його у хронічний стан особистості, що може негативно впливати на самопочуття людини. Оскільки людина є соціальним створінням, один із важливіших критеріїв її благополуччя є саме спілкування та знання те, що вона не є самотня. У сучасних реаліях, в яких опинилося українське суспільство, кожна людина повинна дбати про своє психічне здоров'я та здоров'я своїх близьких.

***Список використаної літератури:***

1. Вейс Р. С. Вопросы изучения одиночества. *Лабиринты одиночества*. Москва : Прогресс, 1989.
2. Пепло Л. Э., Мицели М., Мораш Б. Одиночество и самооценка. *Лабиринты одиночества*. Москва : Прогресс, 1989.
3. Садлер У. А., Джонсон Т. Б. От одиночества к аномии. *Лабиринты одиночества*. Москва : Прогресс, 1989.

**Рєпнова Тетяна Петрівна**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри практичної психології*

*Одеського національного морського університету*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Вступ.** Суспільні відносини у підлітковому віці значно розширюються, відбувається прийняття підлітками відповідальних рішень, вони більш активно приймають участь у самоорганізації власного життя, навчання та дозвілля. Разом з тим, у довіллі можуть діяти екстремальні умови, що викликають негативні впливи на підлітка, спричиняють його емоційну нестабільність, порушують адаптовану поведінку. Подолання наслідків впливу екстремальних умов на поведінку старших підлітків, їх комплексної дії, розгляд засобів профілактики екстремальної поведінки та сприяння психологічній безпеці освітнього середовища є достатньо актуальними.

**Виклад основного матеріалу.** Екстремальну поведінку особистості в освітньому середовищі можуть викликати екстремальні умови, що пов'язані із навчальним закладом, сім'єю (наприклад, втрата близької людини, батьків, вчителя), із ситуаціями соціальної взаємодії у групі однолітків (невирішені конфлікти, булінг) та на сучасному етапі ті умови, які носять більш глобальний характер: стихійні лиха, війна тощо.

До деяких екстремальних умов можна підготуватися, інші практично не залишають часу для попередження. Ці фактори впливають на ступінь реакції та глибину психологічного травмування підлітків. Практичним психологам та вчителям необхідна певна інформація для розпізнавання та розуміння поведінки учнів. Психологічна травма може змінити уявлення дитини про світ та про себе, під загрозою самовідчуття цілісності, переживання стабільності та безпеки світу [3, с. 61].

Реакція підлітків у екстремальних умовах залежить від складності ситуації, наявності порушення безпеки для самої дитини та для її близького оточення, віку дітей, їх психологічних особливостей, навичок керування у кризових ситуаціях. Часто відреагування екстремальної поведінки знаходить відображення у іграх, разом з тим, дидактичні ігри можна використовувати як