

Методика «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А. Прихожан; Тест «Особистісна самотність» (Д. Рассела – М. Фергюсона), які дають нам змогу діагностувати характерологічні риси підлітків, їх ціннісні орієнтації, рівень домагань та самооцінки, рівень особистісної самотності, виявити, діагностувати схильність до різних видів залежності та агресивність.

Для аналізу отриманих даних за методиками використовувались математико-статистичні методи, що включали якісний і кількісний аналіз даних. Тобто, визначення середніх величин якостей, що досліджуються; визначення коефіцієнтів кореляції; побудова графіків і таблиць; аналіз і синтез зібраних даних, їх порівняння й узагальнення.

У процесі емпіричного дослідження було визначено ступінь вираженості різних форм акцентуацій характеру, самотності, ціннісних орієнтацій, мотивацій, самооцінки та перевірена схильність підлітків до поведінки з відхиленням та інтернет залежності. Серед досліджуваних переважають діти з гіпертимною акцентуацією характеру. Показники яскраво виражених акцентуацій характеру у досліджуваних невисокі, жоден з них не наближається до максимального. Схильність до поведінки, що відхиляється в опитуваних досить низька. Яскрава схильність до подолання норм і правил може бути пов'язана з віковими особливостями, бажанням привернути увагу до себе, виділитися серед інших. Схильність до різних видів залежностей по групі, також, низька. Яскрава вираженість схильності до інтернет залежності пов'язана з тим, що підліток реалізує свої сили і здібності у віртуальному світі, а особистісне зростання у світі реальному йде на задній план. Підлітки зі схильністю до інтернет залежності тривожніші, дратівливіші, агресивніші, мають схильність до депресії. У досліджуваній групі переважають підлітки: які керуються параметром прагнення до успіху; середнім рівнем домагань та середнім рівнем самооцінки; які керуються інструментальними цінностями; низьким рівнем самотності. Проаналізувавши середні показники за допомогою t-критерія Стьюдента ми підтвердили висунуту гіпотезу про те, що особистісні характерологічні риси підлітків впливають на формування комп'ютерної залежності.

Наукова новизна нашої роботи обумовлена тим, що в ній уточнений вплив психологічних особливостей особистості на формування комп'ютерної залежності у підлітків.

Практична значущість даної роботи обумовлена тим, що отримані результати можуть бути використані при проведенні просвітницької роботи з батьками та виховної зі старшокласниками, із метою впливу на їх ставлення до комп'ютера, умов роботи, часу та характеру діяльності. Можуть бути корисні учням для рефлексії. Учителям інформатики з метою сприяння вирішенню диференційного підходу до навчання користування електронними ресурсами на уроках та факультативних заняттях. Шкільним психологам та соціальним педагогам із метою складання корекційно-розвиваючих програм і впровадження їх в окремих спецкурсах з психології або розділом у програмі з профорієнтаційної роботи.

**Петрова Ольга,**  
викладач кафедри психології  
та педагогіки Дніпропетровського  
державного університету  
внутрішніх справ

### **СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ ПІД ЧАС COVID-19**

Проблеми самотності поступово стають неминучими супутниками нашого життя, а їх вплив мають шкідливі наслідки на наше психічне та фізичне здоров'я [4, 5]. У період вимушеної ізоляції почуття самотності все більше проявляється у різних вікових та соціальних категоріях населення. Для початку проведемо розмежування понять самотності, усамітнення та ізоляції. Самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов'язане з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків з людьми або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції.

У контексті цього поняття розрізняють два різних феномени – позитивна (усамітнення) і негативна (ізоляція фізична, відчуження емоційне) самотність [3]. Для пояснення явища самотності дослідники виділяються дві великі групи факторів: ситуаційні (зовнішні, об'єктивні) і особистісні (внутрішні, суб'єктивні, характерологічні) [2].

Ізоляція – це вимушений фізичний (просторовий) стан, що робить неможливим (частково або повністю) контакти з іншими людьми. У межах цього поняття розрізняють фізичну, емоційну та соціальну ізоляцію. Варто зазначити, що почуття самотності не завжди виклакане ізоляцією та зменшенням контактів з оточуючими її людьми. Особистість може знаходитися постійно у великій групі, мати безліч інтеракцій за день, але все ж таки почуватися самотньою. Гарним прикладом для розрізнення понять самотності та ізоляції є слова філософа М. Мустакіса, який стверджував, що ізоляцію можливо помітити лише маючи очі, а ось щоб пізнати самотність, необхідно її пережити [2].

Якщо ми говоримо про усамітнення, то його визначають як добровільний фізичний (просторовий) стан, що робить неможливими (частково або повністю) контакти з іншими людьми. Усамітнення – це час для рефлексії, самопізнання, для розвитку особистості, це час для «відпочинку» від соціуму. Усамітнення нерідко є поштовхом для творчості, так Г. Зілбург позначив різницю між самотністю та усамітненням, вважаючи усамітнення нормальним і скороминучим умонастроєм [1].

К. Боуен вважає самотність побічним наслідком соціальних змін, що відбуваються в суспільстві. Відповідно до його точки зору, будь-яка зміна соціальних інститутів неминуче призводить до «провалів», розривів міжособистісних зв'язків і тим самим породжує самотність [1]. Пандемія внесла значні зміни в наше повсякденне життя, при карантинні закрилися ресторани, кінотеатри, торгові центри, не можна було подорожувати, навіть переміщення по місту було обмеженим. Людство завжди знало, що робити далі, і їхнє життя, як правило, йшло звичайним слідом. Але цей раптовий поворот подій зіштовхнув їх віч-на-віч із жахливим розумінням – як жити з самим собою, говорить Д. Банерджи [5].

Американські вчені наводять жахливу статистику: за 2020 рік 36% із 950 досліджуваних американців заявили, що «часто», «весь час», або «майже весь час» почувуються самотніми; 28% заявили, що їх почуття самотності зросло під час пандемії; про високий рівень самотності заявили 61% опитаних молодих людей та 51% матерів [7].

Схожою є ситуація і в Європі. Дослідники співставили показники самотності перед пандемією (2016 рік) та від час пандемії (2020 рік), виявилось, що 2016 році самотніх у віковій категорії від 18 до 25 було 9%, однак під час введення обмежень їхня кількість зросла до 35%. Серед інших вікових категорій показник виріс на 8-15%. Пандемія самотності, як її називають дослідники, зачепила всі регіони Європи. До введення обмежень, наприклад, у Північній Європі про самотність повідомляли лише 6% людей, однак зараз цей показник коливається від 22% до 26% у всіх регіонах [4].

Отже, проблема самотності є суттєвою й актуальною в наш час і тому ми повинні виробити стратегії подолання цього руйнівного почуття для особистості. Проаналізувавши літературу, можна виокремити такі практичні рекомендації психологів, як подолати почуття самотності під час пандемії. До них відносяться:

- підтримання загального здорового способу життя (дотримуватися графіку дня, дієта, фізична активність і т.п.);
- розділити свої почуття з рідними та близькими людьми або поділитися тривогою в соц. мережах;
- допомога іншим, волонтерство, добре слово та підтримка може знизити почуття самотності;
- позитивне мислення;
- підтримуйте зв'язок з людьми (онлайн зустрічі, дзвінки, приєднатися до інтернет спільноти, говорити та проводити час з рідними та ін.);
- професійна допомога психолога.

Гарвардські дослідники також зазначають, що потрібна постійна психоедукація суспільства щодо проблем самотності. У багатьох людей це почуття викликає сором і кампанія повинна бути направлена на нормалізацію та навчання людей, стратегій зниження почуття самотності [7].

#### **Бібліографічні посилання:**

1. Гасанова П. Г. Психология одиночества / Гасанова П. Г., Омарова М. К. – Киев: Общество с ограниченной ответственностью «Финансовая Рада Украины» (Киев), 2017. – 76 с.
2. Корчагина С. Г. Генезис, виды и проявления одиночества. М.:МПСИ, 2005. – 196 с.
3. Щиголева Н. В. Социализация и одиночество как социально-психологические проблемы. Научный журнал «Дискурс»: «Психологические науки». –2017. – №3(5). – С. 73–81.
4. Baarck J. Loneliness in the EU – Insights from surveys and online media data / J. Baarck, A. Balahur, L. Cassio, B. d'Hombres, Z. Pásztor, G. Tintori // Publications Office of the European Union,

- Luxembourg, 2021. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC125873>
5. Banerjee D. Social isolation in Covid-19: The impact of loneliness. *International Journal of Social Psychiatry*, 2020. – 66(6). – P. 525-527. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020922269>
  6. Loneliness and social isolation in the time of COVID-19. URL: <https://psychology.org.au/getmedia/2612f989-0299-4b54-9ebe-b38977b87e7f/20aps-is-covid-19-loneliness-p1.pdf>
  7. Loneliness in America How the Pandemic Has Deepened an Epidemic of Loneliness and What We Can Do About It. URL: [https://static1.squarespace.com/static/5b7c56e255b02c683659fe43/t/6021776bdd04957c4557c212/1612805995893/Loneliness+in+America+2021\\_02\\_08\\_FINAL.pdf](https://static1.squarespace.com/static/5b7c56e255b02c683659fe43/t/6021776bdd04957c4557c212/1612805995893/Loneliness+in+America+2021_02_08_FINAL.pdf)
  8. Nurturing our relationships during the coronavirus pandemic [Electronic resource] / Access mode: URL: <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/nurturing-our-relationships-during-coronavirus-pandemic>
  9. What to do if you're feeling lonely during self-isolation [Electronic resource] / Access mode: URL: <https://www.campaigntoendloneliness.org/blog/what-to-do-if-youre-feeling-lonely-during-self-isolation>.
  10. What you can do if you feel lonely during the coronavirus (COVID-19) outbreak. URL: <https://www.nhs.uk/every-mind-matters/coronavirus/coping-with-loneliness-during-coronavirus/#1>

**Пилипенко Софія,**

студентка першого курсу  
(спеціальність «Психологія»,  
група Б-ПС-142)

Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

**Ядловська Ольга,**

кандидат історичних наук,  
доцент кафедри соціально-  
гуманітарних дисциплін  
Дніпропетровського державного  
університету внутрішніх справ

### **ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ (ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА)**

Протягом останнього десятиліття в сучасній українській освіті значну увагу приділяють інклюзивній освіті. Слід зазначити, що такі підходи відображають світові та європейські тенденції розвитку освіти, зокрема, підтверджуються тезою «інклюзія – складова європейських цінностей». Саме тому актуальним питанням в освітній діяльності виступає проблема переорієнтація свідомості щодо толерантного й неупередженого ставлення до дітей з особливими потребами та їх місця в шкільному й суспільному житті, а також готовність викладачів працювати з дітьми з особливими потребами та організовувати інклюзивне навчання.

Інклюзивна освіта виникає внаслідок усвідомлення людиною цінностей, багатоманітностей, відмінностей між людьми. Включає в себе будь-яку дискримінацію та несе за собою єдину ідею: діти є цінним членом суспільства, мають також свої права, зокрема, і права щодо отримання освіти, незважаючи на свій психофізичний розвиток. Інклюзивна освіта як освітня парадигма базується на світоглядних орієнтирах соціальної інклюзії (залучення всіх членів суспільства до соціального середовища) та є складовою стратегії розвитку демократичного суспільства, оскільки рівноправність, доступність та забезпечення якості освіти є наріжним імперативом її функціонування. Інклюзивна освіта, за визначеннями всесвітніх міжнародних організацій (ЮНЕСКО, ЮНІСЕФ та ін.), має забезпечити право на якісну освіту всіх дітей шляхом задоволення їхніх основних освітніх потреб [1].

Основною метою інклюзивного навчання та виховання є створення умов для особистісного розвитку, творчої самореалізації та утвердження людської гідності дітей з особливими потребами. Основними завданнями інклюзивного навчання і виховання є: забезпечення права дітей з особливими потребами на здобуття освіти в умовах загальноосвітніх навчальних закладів у комплексному поєднанні з корекційно-реабілітаційними заходами; різнобічний розвиток індивідуальності дитини на основі виявлення її задатків і здібностей, формування інтересів і потреб; збереження та зміцнення морального і фізичного здоров'я вихованців; виховання в учнів любові до праці, здійснення їхньої допрофесійної підготовки, забезпечення умов для життєвого і професійного самовизначення; виховання школяра як культурної та моральної людини з етичним ставленням до навколишнього світу і самої себе; надання у процесі навчання і виховання