МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0533-з-с2
спеціальності 053 – Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Купар Маргарита Аркадіївна
Керівник викладач кафедри психології
Неманежина А. О.
Науковий консультант: д-р психол. наук,
професор кафедри психології Ткалич М. Г.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Грандт В. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ
Купар Маргариті Аркадіївні

Тема роботи Психологічні особливості переживання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру
керівник роботи Неманежина А.О., викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1780-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самотності у психологічній науці та визначити її основні види; розкрити психологічні особливості підліткового віку як чинника переживання самотності; охарактеризувати феномен мовного бар'єру та визначити його психологічні наслідки; визначити особливості впливу мовного бар'єру на переживання самотності підлітків; емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та вираженістю мовного бар'єру у підлітків; розробити тренінг розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі; розробити практичні рекомендації щодо подолання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру.
5. Перелік графічного матеріалу: 6 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 1	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 2	Неманежина А.О., викладач		
Розділ 3	Неманежина А.О., викладач		
Висновки	Неманежина А.О., викладач		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	січень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	березень 2026	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень2026 р.	Виконано

Студент _____ М. А. Купар

Керівник роботи _____ А. О. Неманежина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 60 сторінок, 6 таблиць, 85 джерел, 4 додатка.

Об’єкт дослідження: переживання самотності у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання самотності підлітків в умовах мовного бар’єру.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості переживання самотності підлітків в умовах мовного бар’єру, визначити характер взаємозв’язку між рівнем самотності та вираженістю мовного бар’єру, а також розробити тренінг і практичні рекомендації щодо подолання труднощів міжособистісної взаємодії.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що підвищений рівень мовного бар’єру у підлітків, які перебувають в іншомовному середовищі, сприяє посиленню переживання самотності та супроводжується труднощами міжособистісної взаємодії, схильністю до соціального дистанціювання й ускладненням процесу соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури); емпіричні (психодіагностичне тестування, структуроване спостереження); математично-статистичні (кореляційний аналіз та порівняльний аналіз).

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для діагностики рівня переживання самотності та вираженості мовного бар’єру у підлітків, а також для розробки психологічних рекомендацій щодо покращення міжособистісної взаємодії, зниження мовної тривожності та полегшення соціально-психологічної адаптації в іншомовному середовищі.

ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ, ПІДЛІТКИ, МОВНИЙ БАР’ЄР, МОВНА ТРИВОЖНІСТЬ, МІЖОСОБИСТІСНА ВЗАЄМОДІЯ, КОМУНІКАТИВНА ВПЕВНЕНІСТЬ, СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ, ІНШОКУЛЬТУРНЕ СЕРЕДОВИЩЕ.

SUMMARY

Kupar M. A. Psychological Features of Experiencing the Loneliness of Teenagers in the Conditions of a Language Barrier.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (85 items, 33 of foreign origin). The qualifying work volume is 77 pages long, 60 of them – main text. There are 6 tables.

The qualifying work provides a theoretical review and presents the results of an empirical study of the psychological features of adolescents' experience of loneliness in conditions of a language barrier. The thesis consists of three chapters, each addressing different aspects of this problem.

Research object: adolescents' experience of loneliness.

Research subject: psychological features of adolescents' experience of loneliness in conditions of a language barrier.

Research goal: to identify the psychological characteristics of adolescents' experience of loneliness under conditions of a language barrier, to determine the nature of the relationship between the level of loneliness and the severity of the language barrier, as well as to develop a training program and practical recommendations for overcoming difficulties in interpersonal interaction.

Research tasks:

1. To analyze theoretical approaches to understanding the phenomenon of loneliness in psychological science and to define its main types.
2. To reveal the psychological characteristics of adolescence as a factor in experiencing loneliness.
3. To characterize the phenomenon of the language barrier and determine its psychological consequences.
4. To identify the influence of the language barrier on adolescents' experience of loneliness.
5. To empirically investigate the relationship between the level of loneliness and the severity of the language barrier in adolescents.

6. To develop a training program aimed at increasing communicative confidence and overcoming language anxiety in a multicultural environment.

7. To develop practical recommendations for overcoming loneliness in adolescents under conditions of a language barrier.

Chapter 1 “Theoretical analysis of the problem of adolescents’ experience of loneliness in conditions of a language barrier” presents a theoretical overview of loneliness, adolescence, and the psychological aspects of the language barrier.

Chapter 2 “Empirical study of the psychological features of adolescents’ experience of loneliness in conditions of a language barrier” describes the organization, methods, and results of the empirical research.

Chapter 3 “Psychological conditions and means of overcoming loneliness in adolescents in conditions of a language barrier” presents the development of a training program and practical recommendations.

Key words: loneliness, adolescents, language barrier, language anxiety, interpersonal interaction, communicative confidence, social isolation, multicultural environment.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ 12
1.1. Поняття самотності у психологічній науці та її види 12
1.2. Психологічні особливості підліткового віку 21
1.3. Феномен мовного бар'єру та його психологічні наслідки 26
1.4. Вплив мовного бар'єру на переживання самотності підлітків 28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ 33
2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження 33
2.2 Аналіз рівня переживання самотності у підлітків 36
2.3 Аналіз особливостей прояву мовного бар'єру у підлітків 38
2.4 Взаємозв'язок мовного бар'єру та переживання самотності у підлітків 43
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ 46
3.1 Психологічні умови зниження рівня самотності у підлітків 46
3.2 Розробка тренінгу розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі 49
3.3 Практичні рекомендації щодо подолання самотності в умовах мовного бар'єру 55
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 69

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах глобалізації, активних міграційних процесів та розширення міжкультурних контактів проблема мовного бар’єру набуває особливої актуальності, зокрема для підлітків, які перебувають у процесі соціалізації та формування особистісної ідентичності. Недостатній рівень володіння мовою або страх мовної комунікації може ускладнювати встановлення міжособистісних контактів, що, своєю чергою, сприяє виникненню почуття ізольованості та самотності.

Підлітковий вік є сенситивним періодом для розвитку комунікативних навичок, формування системи соціальних зв’язків та самосприйняття. У цей період труднощі у спілкуванні, зокрема зумовлені мовним бар’єром, можуть негативно впливати на емоційний стан підлітків, підвищувати рівень тривожності та ускладнювати процес їх соціальної адаптації.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі самотності та міжособистісної взаємодії, питання переживання самотності підлітків саме в умовах мовного бар’єру залишається недостатньо вивченим, що зумовлює необхідність комплексного психологічного аналізу даної проблеми. З огляду на це, дослідження психологічних особливостей переживання самотності підлітків в умовах мовного бар’єру є своєчасним і соціально значущим.

Об’єкт дослідження: переживання самотності у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічні особливості переживання самотності підлітків в умовах мовного бар’єру.

Мета дослідження: виявити психологічні особливості переживання самотності підлітків в умовах мовного бар’єру, визначити характер взаємозв’язку між рівнем самотності та вираженістю мовного бар’єру, а також розробити тренінг і практичні рекомендації щодо подолання труднощів міжособистісної взаємодії.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що підвищений рівень мовного бар'єру у підлітків, які перебувають в іншомовному середовищі, сприяє посиленню переживання самотності та супроводжується труднощами міжособистісної взаємодії, схильністю до соціального дистанціювання й ускладненням процесу соціально-психологічної адаптації.

Для досягнення мети передбачено розв'язання таких завдань:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння феномену самотності у психологічній науці та визначити її основні види.
2. Розкрити психологічні особливості підліткового віку як чинника переживання самотності.
3. Охарактеризувати феномен мовного бар'єру та визначити його психологічні наслідки.
4. Визначити особливості впливу мовного бар'єру на переживання самотності підлітків.
5. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем переживання самотності та вираженістю мовного бар'єру у підлітків.
6. Розробити тренінг розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі.
7. Розробити практичні рекомендації щодо подолання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру.

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження, що забезпечують цілісний аналіз психологічних особливостей переживання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми самотності, підліткового розвитку, міжособистісної комунікації та мовного бар'єру. Застосування теоретичних методів дало змогу окреслити основні підходи до розуміння феномену самотності у психології, уточнити зміст ключових понять дослідження, а також обґрунтувати вибір емпіричних методик.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження було використано комплекс взаємодоповнювальних психодіагностичних методів, що дозволяють проаналізувати емоційно-особистісні та комунікативні аспекти переживання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру, а саме:

– методику діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела, М. Фергюсона, А. Пепло (UCLA Loneliness Scale);

– тест мовної тривожності (на основі опитувальника Елейн Хорвіц FLCAS);

– методику діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі;

– авторську анкету для збору соціально-демографічних даних та визначення рівня вираженості мовного бар'єру.

Статистичні методи дослідження включали методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартних відхилень), а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем переживання самотності, проявами мовного бар'єру та показниками міжособистісної взаємодії. Статистична обробка даних здійснювалася з метою перевірки висунутих гіпотез та забезпечення достовірності отриманих результатів.

Наукова новизна дослідження полягає в уточненні змісту та психологічних особливостей переживання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру, визначенні характеру взаємозв'язку між рівнем самотності та вираженістю мовного бар'єру, а також у поглибленні уявлень про роль мовної тривожності як чинника ускладнення міжособистісної взаємодії підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для діагностики рівня переживання самотності та вираженості мовного бар'єру у підлітків, а також для розробки психологічних рекомендацій щодо покращення міжособистісної взаємодії, зниження мовної тривожності та полегшення соціально-психологічної адаптації в іншомовному середовищі.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних положень, використанням комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження, адекватних меті та завданням роботи, застосуванням валідних психодіагностичних методик, а також використанням методів статистичної обробки даних.

Структура кваліфікаційної роботи бакалавра складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 85 найменувань і 4 додатка на 9 сторінках. Загальний обсяг основного тексту – 60 сторінок. Робота містить 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ

1.1 Поняття самотності у психологічній науці та її види

У сучасній психологічній науці проблема самотності є надзвичайно актуальною, особливо в умовах динамічної трансформації світоглядних орієнтирів та пошуку нових форм комунікації як у нашій країні, так і у світі загалом. Варто зазначити, що феномен самотності має комплексний, багатогранний і загальнолюдський характер та супроводжує людство протягом усього його існування. Сучасні тенденції інтенсифікації глобальної комунікації не лише не знижують актуальність цієї проблеми, а й, навпаки, загострюють питання самотності та порозуміння між людьми. Феномен самотності досліджувався ще з античних часів і продовжує вивчатися в межах філософських, соціальних і психологічних наук.

У психологічному словнику подається таке визначення: «Самотність - один із психогенних факторів, що впливає на емоційний стан людини, яка перебуває в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [39]. Також самотність розглядається як соціально-психологічне явище та емоційний стан, пов'язаний із відсутністю близьких, позитивних емоційних зв'язків або зі страхом їх втрати внаслідок вимушеної чи психологічно зумовленої соціальної ізоляції. У межах такого підходу виділяють два аспекти самотності: позитивний (усамітненість) і негативний (ізоляція), при цьому в більшості випадків поняття самотності має саме негативне значення.

На основі аналізу трактувань самотності, представлених у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Р. Вейс, О. В. Данчева, Т. Джонс, Дж. Зілбург, Д. Майерс, Б. Міюскович, К. Мустакас, У. Садлер, Г. Салліван, Д. Фландерс, Ф. Фромм, Рейхман, Дж. Ховард, Ю. М. Швалб та

інші, можна узагальнити, що існуючі підходи до розуміння самотності умовно поділяються на три основні групи.

Перший підхід розглядає самотність як певну соціальну ситуацію, що зумовлює відповідний емоційний стан, де основним критерієм виступає ступінь ізольованості людини від соціуму [45].

Другий підхід трактує самотність як психічний або емоційний стан. У його межах виділяються такі основні джерела самотності: самотність як реакція на депривацію особистісних потреб; самотність як наслідок когнітивного дисонансу; самотність як результат індивідуально-психологічних особливостей особистості [8; 38; 39; 52].

Третій, функціональний підхід, розглядає самотність як механізм адаптації та регуляції [24].

Різні науковці по-різному пояснюють причини виникнення самотності. Так, Е. Фромм пов'язував її з «культивуванням нерозумних потреб». К. Хорні розглядала самотність як наслідок негативних проявів ідеології ринкових відносин, зокрема конкуренції між людьми. В. Франкл вважав, що стан самотності виникає внаслідок втрати цінностей і сенсу життя. Д. Рисмен і О. Тоффлер пов'язували її з прискоренням темпу життя в умовах науково-технічного розвитку, коли людина опиняється «одна в натовпі» [34].

Слід зазначити, що у сучасних соціальних науках і досі відсутній єдиний підхід до розуміння природи самотності. Невизначеність у питаннях причин і умов її виникнення ускладнює практичне вирішення цієї проблеми, а також перешкоджає точному діагностуванню даного феномена.

Разом із тим у науковій літературі запропоновано низку теоретичних моделей самотності. Зокрема, неофрейдистська або психодинамічна модель, представлена працями Г. Зілбурга, Г. С. Саллівана та Е. Фромма, пояснює самотність через взаємодію базових імпульсів особистості та соціальних обмежень. У межах психоаналітичного підходу самотність розглядається як захисна реакція індивіда на соціальний тиск: уникаючи контактів, людина прагне зберегти внутрішню автономію, що зумовлює її відчуження від

соціуму. У цьому контексті самотність може виступати як механізм збереження біологічної ідентичності особистості.

Водночас у концепції Е. Фромма підкреслюється соціальна природа несвідомого: людина від початку пов'язана із суспільством і потребує взаємодії з ним. Центральною є «потреба людини вступати у взаємини і зв'язки з навколишнім світом, основним завданням якої є уникнення самотності» [52, 35]. Таким чином, прагнення до подолання самотності закладене на рівні несвідомих установок, оскільки цей стан має деструктивний вплив на психіку людини.

2. Соціологічна модель. Її представниками є К. Боумен, Д. Рисмен, Р. Слейтер. У межах даного підходу відповідальність за виникнення самотності покладається на суспільство, в якому відбуваються процеси, що сприяють її посиленню. К. Боумен виокремлює фактори, що зумовлюють зростання самотності в сучасному суспільстві, зокрема ослаблення зв'язків у первинних групах та підвищення рівня сімейної і соціальної мобільності. Д. Рисмен у праці «Самотній натовп» зазначає, що однією з ключових причин самотності є орієнтація на інших [38]. Люди прагнуть відповідати очікуванням оточення, постійно адаптуються до зовнішніх умов, віддаляючись від власного «Я», що зумовлює формування «синдрому стурбованості» та залежності особистості від оцінки з боку інших. Поняття «самотній натовп» використовується ним для характеристики сучасного суспільства.

3. Когнітивна модель, представлена Е. Літіцією, Л. Пепло, У. Садлером, акцентує увагу на невідповідності між соціальним та індивідуальним досвідом особистості [38]. Л. Пепло у праці «Самотність і самооцінка» підкреслює, що пізнання виступає чинником, який опосередковує зв'язок між дефіцитом соціальних контактів і переживанням самотності. Усвідомлення причин самотності може впливати як на інтенсивність її переживання, так і на її суб'єктивне сприйняття. На думку дослідниці, самотність виникає тоді, коли людина усвідомлює розбіжність між бажаним і фактичним рівнем

соціальних контактів. Когнітивні чинники у цьому підході розглядаються як внутрішні процеси, що забезпечують узгодження діяльності індивіда з реальністю [36].

4. Інтеракціоністська модель представлена Робертом С. Вейсом. У межах теорії прив'язаності дослідник виокремлює два стани, які позначаються як самотність: соціальну самотність - недостатню інтеграцію в суспільство, та емоційну самотність - відсутність надійного об'єкта прив'язаності [8]. Це розмежування знаходить відображення у багатьох сучасних шкалах вимірювання самотності [45]. У низці досліджень також емпірично диференціюють ситуативну самотність і самотність як стійку особистісну характеристику, а також самотність у різних типах міжособистісних відносин.

5. Приватна модель, представниками якої є В. Дерлег і С. Маргуліс, розглядає самотність як нормативний досвід в умовах тотальної атомізації суспільства. У цьому підході самотність вважається неминучою характеристикою сучасного індустріального та постіндустріального суспільства, виконуючи функцію індикатора відхилень від оптимального психологічного балансу особистості. Прихильники даного підходу підкреслюють наявність у людини базової потреби в довірчих, емоційно насичених міжособистісних відносинах. Недостатня глибина таких контактів, їх формальність і прагматичний характер у сукупності сприяють формуванню почуття самотності.

6. Екзистенціальна модель. Її представниками є К. Мустакас, Б. Міюсковіч, І. Ялом. У межах цього підходу вважається, що самотність є невід'ємною характеристикою людського існування, яка проявляється у різному ступені впродовж усього життя. Ізольованість, несумісність, некомунікабельність, а також усвідомлення кінцівки власного існування розглядаються як фундаментальні ознаки людського буття з екзистенціальної точки зору [57]. Самотність як психічне явище притаманна передусім сфері свідомості. На думку екзистенціалістів, самотність є формою «самосвідомого

усвідомлення» власної ізоляції, яка внутрішньо закладена в психіці людини, а отже, не може бути повністю подолана. Її можна осмислити як складову людської природи та прийняти, проте не усунути. Лише через переживання і пізнання власної природи людина здобуває можливість усвідомлення себе як особистості.

7. Гуманістична модель, представником якої є А. Маслоу. Досліджуючи особливості самоактуалізованої особистості, А. Маслоу дійшов висновку, що для неї характерною є потреба в самоті. Учений детально описує зміст цієї потреби, визначаючи її як нормальну і необхідну для людини, яка прагне до самопізнання, самовдосконалення та самореалізації. Особи, орієнтовані на самоактуалізацію, відчувають потребу не лише в самоті, але й у перебуванні наодинці із собою. Самопізнання, за цим підходом, є неможливим поза станом самотності. Водночас важливим є характер переживання цього стану. Оцінка самотності як «позитивної» або «негативної» залежить від того, як саме особистість її інтерпретує і використовує. Нерозуміння з боку інших, особливо значущих осіб, може призводити до різних наслідків: одні індивіди прагнуть бути зрозумілими і готові змінювати власну поведінку, інші — переживають стан відчаю і не виявляють готовності до змін у способах взаємодії зі світом [61].

8. Загальносистемна модель. Її представником є Дж. Фландерс. Згідно з цим підходом, самотність розглядається як наслідок порушення механізму зворотного зв’язку, який забезпечує підтримання оптимального рівня міжособистісних контактів як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. Дана концепція розроблена в межах загальної теорії живих систем Дж. Міллера, відповідно до якої всі живі системи прагнуть до збереження та виживання. Це можливо за умови підтримання стабільного функціонування системи; у разі його порушення виникає негативний зворотний зв’язок на різних рівнях організації. Дж. Міллер виокремлює сім рівнів аналізу живих систем: клітина, орган, організм, група, організація, суспільство, наднаціональна система.

9. Феноменологічна модель. Її представниками є К. Роджерс, Д. Бернштейн, Е. Рой. У межах цього підходу акцент робиться на розриві між ідеальними зразками спілкування та міжособистісних відносин, що існують у свідомості людини, і реальною структурою її соціальних контактів. Саме ця невідповідність розглядається як основна причина виникнення почуття самотності. Людина прагне до «правильного» спілкування, тобто до моделі, яка вважається соціально бажаною у певному суспільстві. Усвідомлення невідповідності цим очікуванням формує переживання відчуженості, відокремленості та несхожості на інших. У результаті особистість відчуває власну «невідповідність» соціальним стандартам, що супроводжується внутрішніми переживаннями і стає складовою стану самотності [11].

Розглядаючи самотність як психічний феномен, більшість науковців підкреслюють її відмінність від таких понять, як «усамітнення» та «ізоляція», зазначаючи наявність специфічного внутрішнього контексту цього стану. Ізоляцію диференціюють на фізичну, емоційну та соціальну; вона більшою мірою пов’язана з вимушеним просторовим станом людини щодо соціального оточення і розглядається як зовнішньо зумовлена ситуація, а не як внутрішнє психічне переживання [24].

Усамітнення розглядається як нормальний стан, що виникає внаслідок відсутності когось або чогось і виступає єдиною формою позитивного прояву самотності в житті людини. Даний стан є необхідною умовою самопізнання, самовизначення, реалізації творчого потенціалу та особистісного розвитку. Усамітнення має конструктивний і позитивний вплив на психіку людини.

Водночас важливим чинником, що впливає на рівень переживання самотності, може виступати поширення ідеології профіт-мислення, яка утверджує такі ціннісні орієнтири, як егоцентризм, індивідуалізм і кар’єризм. Зазначені характеристики монетарно орієнтованої свідомості сприяють послабленню суспільних, сімейних і дружніх зв’язків, що в підсумку призводить до посилення відчуженості, розгубленості та самотності [34].

Аналіз соціально-психологічних чинників, що впливають на переживання самотності, дозволяє звернутися до класифікації, запропонованої болгарським психологом Л. Симеоновою [41]. Дослідниця виділяє такі типи людей, схильних до переживання самотності:

— особи з незадоволеною потребою в самоствердженні, для яких характерна зосередженість на власному успіху;

— особи з вираженою стереотипністю поведінки, які не здатні вийти за межі обраної ролі та проявляти поведінкову гнучкість;

— особи з надмірною нестандартністю поведінки, чия система сприйняття і дій не відповідає нормам соціальних груп, до яких вони належать;

— особи, зосереджені на власному внутрішньому світі, які схильні сприймати власний досвід як унікальний і відмінний від досвіду інших;

— сором'язливі особи з низькою самооцінкою, які недооцінюють власну значущість, уникають уваги і прагнуть залишатися непомітними, що, своєю чергою, посилює їх переживання самотності.

Також заслуговують на увагу результати досліджень, проведених групою науковців Каліфорнійського університету під керівництвом Е. Сигельмана, присвячені зв'язку схильності до самотності з типом особистості. Серед характеристик, що негативно впливають на психологічну адаптацію, були виокремлені такі: відчуття власної невдачливості, схильність до саможалю, дистанціювання від інших, уникнення близьких контактів, нещирість, ненадійність, а також ворожість у ставленні до інших людей [42].

К. Е. Пепло, М. Мицелі та Б. Мораш аналізують взаємозв'язок між самотністю і низькою самооцінкою, підкреслюючи, що підтвердження існування такого зв'язку є «найбільш важливим результатом досліджень самотності» [36]. Важливим чинником виникнення самотності виступає суб'єктивний стандарт соціальних відносин. Як зазначає Д. Едді, самотність пов'язана з невідповідністю між актуальним «Я», ідеальним «Я» та «Я-відображеним», тобто уявленням про те, як людину сприймають інші [58].

Українські дослідники Ю. Швалб та О. Данчева узагальнюють, що самотність є не лише емоційним станом, а й характеристикою фізичних і духовних взаємин, яка здатна трансформуватися у стійку властивість особистості, незалежну від зовнішніх умов. Визначаючи самотність як «відсутність духовного єднання», вони наголошують: «Самотність – це не те, що можна побачити, це те, чого не можна побачити… Впадає в очі те, що це не лише психологічний стан людини, не лише переживання, емоції і почуття, а й характеристика її фізичних взаємин з іншими людьми. Ця характеристика є початковою» [52, 17–18].

Науковці також виділяють три історично сформовані форми самотності:

1) самотність як засіб обрядів, ритуалів, випробувань і виховання;

2) самотність як покарання;

3) добровільна самотність.

Згодом формується специфічна психологічна форма самотності, що має внутрішнє походження і виступає як властивість особистості. У цьому випадку зовнішні обставини життя не мають визначального значення, оскільки людина «почуває себе самотньою незалежно від присутності поряд інших людей – друзів, сім'ї, однодумців, випадкових знайомих» [52, 37]. Подібні результати отримані й іншими зарубіжними дослідниками [43; 44; 54].

Результати емпіричних досліджень свідчать про зв'язок самотності з певними особистісними характеристиками. Так, Р. Джонс встановив, що самотні люди характеризуються підвищеним рівнем самозосередженості, меншим інтересом до партнерів та схильністю до частішої зміни теми розмови [59]. Ст. Серма зазначає, що такі особи отримують вищі показники за шкалою «ворожість - покірність», менш здатні до стримування гніву та мають недостатньо розвинені навички встановлення міжособистісних контактів [62]. Подібні висновки роблять Л. М. Хоровіц, Р. де С. Френч і К. А. Андерсон, наголошуючи, що людина в такому стані схильна уникати ситуацій міжособистісної взаємодії [60].

Є. Н. Заворотних, досліджуючи соціально-психологічні детермінанти самотності, дійшла висновку, що вона пов’язана з низькими показниками за шкалами екстраверсії–інтроверсії, цілеспрямованості, мотивації уникнення невдач і врівноваженості, а також з високими показниками мотивації досягнення успіху, сором’язливості, дратівливості, емоційної лабільності та депресивності [15]. Наявність зазначених характеристик може опосередковано свідчити про переживання самотності, однак не є достатньою підставою для її діагностики без проведення комплексного аналізу.

Історико-філософська ретроспектива засвідчує глибокі витоки проблеми самотності. Зокрема, Е. Фромм пов’язував її з «культивуванням нерозумних потреб», тоді як В. Франкл - із втратою життєвих цінностей і сенсу існування. Д. Рисмен та О. Тоффлер підкреслювали техногенний характер цього явища, зокрема виникнення стану «одна людина в натовпі» внаслідок прискорення темпів життя [38].

Водночас на переживання самотності впливають не лише об’єктивні соціальні зв’язки, але й суб’єктивні стандарти соціальних відносин, до яких прагне особистість. Навіть за наявності подібних об’єктивних умов різні люди можуть по-різному оцінювати власні соціальні зв’язки: одні - як недостатні, інші - як задовільні. Інтенсивність переживання самотності залежить від змін у суб’єктивних уявленнях про бажаний рівень взаємин.

К. Роджерс і Ф. Уайтхорн визначають самотність як «відчуження особистості від її справжніх внутрішніх почуттів», підкреслюючи, що прагнення до визнання і любові часто супроводжується демонстрацією зовнішнього образу, що призводить до відчуження від власного «Я» [11, 275]. У цьому контексті самотність постає як результат дисонансу між істинним образом «Я» та його соціальним відображенням.

Подібної позиції дотримується і Д. Едді, який пов’язує самотність із «невідповідністю між трьома аспектами самосприйняття: актуальним “Я”, ідеальним “Я” та уявленням про те, як особистість сприймається

іншими» [58, 184]. При цьому дослідник підкреслює, що суб'єктивні уявлення мають більшу значущість, ніж об'єктивні характеристики соціальної взаємодії.

Отже, феномен самотності має комплексний, багатогранний і загальнолюдський характер; він виступає екзистенціальною константою, що супроводжує людство протягом усієї історії, незалежно від суспільно-економічних умов. У підлітковому віці цей феномен набуває особливої гостроти, оскільки саме в цей період когнітивний дисонанс між ідеальними уявленнями про спілкування та їх реальним втіленням стає підґрунтям формування особистісної ідентичності.

1.2 Психологічні особливості підліткового віку

Вікові межі підліткового періоду у психологічній науці визначаються неоднозначно різними дослідниками, однак, узагальнюючи підходи, представлені у працях Т. В. Дуткевич, підлітковий вік можна охарактеризувати як період розвитку дітей від 11 до 17 років, який супроводжується підвищенням життєвої активності та глибокою перебудовою організму і вважається одним із найскладніших етапів онтогенезу людини [14, 370]. Водночас цей період характеризується трансформацією світосприйняття, появою почуття тривоги та психологічного дискомфорту.

У процесі статевого дозрівання відбувається активний розвиток особистості підлітка. Самопізнання набуває складного і суперечливого характеру, тоді як самооцінка і рівень домагань часто відзначаються нестабільністю та неадекватністю. Підлітки не мають достатнього рівня усвідомлення власних особистісних характеристик. Підлітковий вік виступає перехідним етапом від дитинства до дорослості, що супроводжується виникненням численних внутрішніх і зовнішніх конфліктів, які можуть негативно впливати на розвиток емоційно-пізнавальної сфери.

У фізичному розвитку підлітків спостерігаються інтенсивні та нерівномірні зміни, що отримали назву «стрибок росту». Відбувається загальна перебудова організму, зумовлена передусім процесами статевого дозрівання. Активізація ендокринної системи сприяє інтенсивному фізичному та фізіологічному розвитку.

У функціонуванні нервової системи відзначається посилення гальмівних процесів та інтенсивний розвиток другої сигнальної системи. Це зумовлює зростання розумової активності підлітків і підвищення здатності до саморегуляції поведінки. Водночас центральна нервова система перебуває у стані глибоких змін, що знижує її витривалість. Унаслідок цього для підлітків характерні підвищена збудливість, нестійкість поведінки, імпульсивність, недостатній рівень самоконтролю та підвищена реактивність. У зв’язку з цим важливим є приділення особливої уваги як соматичному, так і психічному здоров’ю підлітків.

Соціальна ситуація розвитку підлітка характеризується суперечливістю та нерівномірністю переходу від дитинства до дорослості. Визначальним чинником розвитку особистості виступає зростання соціальної активності. Підліток прагне розширити сферу своєї діяльності, виходячи за межі навчальної діяльності, що проявляється у залученні до гуртків, спортивних секцій та неформальних груп однолітків. Соціальна активність підлітків спрямована насамперед на засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, характерних для світу дорослих і міжособистісних відносин [14, 370–371].

На амбівалентність (суперечливість) почуттів підлітків вказують численні дослідники даного вікового періоду. Це знаходить відображення у поведінці, зокрема в моральному змісті вчинків, а залежно від зовнішніх умов функціонування прояв таких почуттів може викликати неоднозначне або негативне ставлення з боку дорослих.

Зміни у сфері почуттів підлітків зумовлені їх новим становищем у соціальному середовищі. Прагнення зайняти це становище, насамперед, швидше стати дорослими, породжує нову гаму емоційних переживань.

Підліток відчуває задоволення, коли до нього ставляться як до дорослого, і водночас незадоволення, коли його сприймають як дитину. У зв'язку з цим підвищена чутливість до проявів неуваги або недооцінювання може болісно зачіпати почуття гідності та самостійності.

Особливо значущими для підлітків є взаємини з однолітками. У цих відносинах вони часто керуються почуттям власної гідності, яке інколи набуває надмірних або нераціональних форм, що може призводити до конфліктів. Водночас підлітки здатні виявляти емоційну прихильність, щирість і ніжність у ставленні до тих однолітків, яких вважають друзями [14, 379].

Важливим є також те, що в організмі підлітків виникають певні фізіологічні труднощі, пов'язані з особливостями розвитку систем організму. Зокрема, швидкий темп розвитку різних систем при відносному відставанні серцево-судинної та дихальної систем може спричиняти нестабільність у поведінці та активності підлітків.

Т. В. Дуткевич у своїх наукових працях обґрунтовує основні причини та симптоми підліткової кризи. До основних причин належать:

— відсутність змін у поведінці дорослих у відповідь на прагнення підлітків до нових форм взаємин із батьками та вчителями;

— поява у поведінці проявів, пов'язаних із процесами статевого дозрівання [14, 372].

Сутність підліткової кризи полягає у глибокій якісній перебудові психічного розвитку дитини та її внутрішнього світу, а не лише у зовнішніх поведінкових проявах.

До основних симптомів підліткової кризи належать:

— зниження продуктивності навчальної діяльності, а також зниження здатності до її здійснення навіть у тих сферах, де підліток має здібності (що часто пов'язано з переходом від конкретного до логічного мислення);

— негативізм [14, 372-374].

Негативізм проявляється у відштовхуванні від оточуючих, прагненні до відсторонення та замкненості. Підлітки можуть демонструвати схильність до конфліктів, порушень дисципліни, внутрішнього напруження та невдоволення, що супроводжується прагненням до самотності та самоізоляції.

Бурхливий розвиток та кризові явища підліткового віку зумовлюють формування новоутворень, центральним серед яких виступає самосвідомість [14, 374]. Важливим новоутворенням також є почуття дорослості, що проявляється у постійному прагненні зайняти позицію дорослого в системі реальних міжособистісних відносин. Зазначене почуття має суб'єктивний характер і знаходить своє вираження в емансипації від батьків, зміні ставлення до навчальної діяльності, виникненні романтичних взаємин з однолітками іншої статі, а також у зовнішньому вигляді та стилі одягу.

Нові умови розвитку зумовлюють трансформацію соціальної ситуації розвитку підлітка. Незважаючи на те, що основним соціальним середовищем залишається школа, змінюється мотивація взаємодії з оточенням: поряд із навчальною діяльністю провідного значення набуває спілкування. Таким чином, основним мотивом стають міжособистісні взаємини та дружба з однолітками [14, 379].

У соціальній ситуації розвитку дорослі виступають значущими особами, однак їх роль може займати будь-яка авторитетна фігура, зокрема представники масової культури (популярні виконавці, лідери думок, блогери, актори), педагоги або тренери, які виконують функцію старшого друга, а також батьки за умови адекватного реагування на вікову кризу.

Пізнавальні психічні процеси підлітків набувають довільного характеру. Вдосконалюється чутливість відчуттів, що зумовлює більш повне, детальне, планомірне та послідовне сприймання. Збільшується обсяг пам'яті, що пов'язано з розвитком логічного мислення; пам'ять стає більш керованою, формується смислова логічна пам'ять, розширюється спектр прийомів запам'ятовування.

Інтенсивно розвивається абстрактне та формується понятійне мислення, з’являються гіпотетико-дедуктивні судження, розвивається здатність до розумових експериментів і оперування гіпотезами. Мислення набуває активного, самостійного та творчого характеру. Розвиток уяви характеризується розширенням її змісту та появою нових способів створення образів; вона стає більш довільною і включає не лише уявлення про предмети, а й образи майбутніх ситуацій. Особливого значення набуває мрія як форма уяви, за допомогою якої підлітки конструюють образи бажаного майбутнього.

У підлітковому віці активно розвивається довільна увага, зростає її стійкість, здатність до розподілу та переключення. Значно збільшується обсяг уваги, посилюється самоконтроль і регуляція зовнішніх проявів, підвищується концентрація на поведінці та діях інших людей.

Паралельно зростає інтерес до вдосконалення мовлення як засобу демонстрації інтелектуальних можливостей. Розвивається чутливість до художнього слова, з’являється схильність до творчої діяльності, зокрема написання віршів. Зменшується кількість мовленнєвих надлишків, розширюється словниковий запас, удосконалюється писемне мовлення [14, 384-385].

Таким чином, підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та емоційними змінами, що супроводжуються формуванням самосвідомості, почуття дорослості та ускладненням міжособистісних взаємин. Підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, нестабільність самооцінки, прагнення до самоствердження та значущість спілкування з однолітками зумовлюють вразливість підлітків до переживання внутрішніх конфліктів і почуття відчуженості. У разі виникнення труднощів у комунікації, зокрема зумовлених мовним бар’єром, зазначені особливості можуть посилювати переживання самотності, що обумовлює необхідність подальшого аналізу впливу мовного бар’єру на психологічний стан підлітків.

1.3 Феномен мовного бар'єру та його психологічні наслідки

Нове освітнє середовище, особливо в умовах воєнного стану та вимушеної міграції, ставить перед підлітками низку викликів, пов'язаних із необхідністю адаптації до іншомовного навчання та інтеграції в новий соціальний колектив. Одним із найбільш суттєвих викликів для дітей-біженців є мовний бар'єр, який ускладнює розуміння та засвоєння навчального матеріалу, комунікацію з учителями та однолітками, а також обмежує участь у шкільному житті. Це, своєю чергою, може призводити до труднощів у навчанні, зниження навчальної мотивації та формування внутрішнього почуття ізоляції.

У сучасній психологічній науці мовний бар'єр розглядається як складний суб'єктивний стан, що проявляється у неможливості особистості реалізувати наявні лінгвістичні знання у процесі безпосередньої комунікації. Йдеться не лише про недостатність словникового запасу, а й про специфічний психологічний бар'єр мовлення, який перешкоджає індивіду виражати власні думки та відстоювати свою позицію [9, 285].

Н. Сопілко трактує психологічний бар'єр як наслідок впливу негативного попереднього досвіду суб'єкта навчання, що ускладнює розуміння та адекватну оцінку ситуацій, фактів і закономірностей, а також вибір ефективних способів дії і стратегій розв'язання проблем. Це проявляється, передусім, у пізнавальній і комунікативній пасивності, що унеможливлює повноцінне виконання навчальних завдань. Результати науково-теоретичних досліджень свідчать, що психологічні бар'єри, які виникають у процесі оволодіння іноземною мовою, доцільно поділяти на три основні групи: емоційні, когнітивні та комунікативні [44].

Когнітивний бар'єр проявляється у нерозумінні змісту інформації, що передається викладачем, що істотно ускладнює її засвоєння, а отже, і подальшу взаємодію. Емоційні бар'єри характеризуються підвищеним рівнем тривожності, неадекватною самооцінкою, невідповідністю рівня очікувань, а також прагненням до визнання та авторитету.

Аналізуючи зміст поняття комунікативного бар’єру, Н. Яковлева у дисертаційному дослідженні «Психолого-педагогічні умови подолання комунікативних бар’єрів у процесі вивчення іноземної мови» визначає його як психологічне явище, що призводить до блокування ефективної взаємодії у процесі спільної діяльності. Виникнення таких бар’єрів зумовлюється недостатньою навчальною мотивацією, несприятливою психологічною атмосферою у групі, відсутністю необхідних комунікативних навичок та умінь, а також неадекватною самооцінкою [53].

Вітчизняна наукова школа (праці О. Барвенко, Т. Вербицької, О. Висоцької, Н. Сороки) визначає психологічний компонент як провідний чинник виникнення мовного бар’єру у підлітковому віці. Навіть за наявності високого рівня граматичних знань особистість може переживати так званий «mental block» (ментальний блок), зумовлений страхом публічної помилки, очікуванням негативної оцінки та осуду з боку оточення.

Психологічні наслідки мовного бар’єру мають деструктивний вплив на розвиток особистості, проявляючись у формі емоційної напруженості та стресу. Ситуація необхідності використання мови, яка не засвоєна на достатньому рівні та викликає труднощі, сприймається підлітком як постійний стресогенний чинник. Це, своєю чергою, зумовлює підвищення рівня тривожності та виникнення емоційних зривів [8, 198–205].

Водночас можлива деформація самооцінки у бік її зниження. Стійке відчуття неспроможності у сфері комунікації формує невпевненість у власних можливостях. Підлітки нерідко приписують собі відсутність «природних здібностей» до вивчення мов, що виступає внутрішньою перешкодою для подальшого особистісного розвитку.

Зниження соціальної активності, зумовлене мовним бар’єром, сприяє формуванню страхів та розвитку самоізоляції. Особистість починає уникати ситуацій міжособистісного спілкування, що призводить до звуження кола соціальних контактів та ускладнення взаємодії з оточенням.

Крім того, спостерігаються прояви когнітивної скутості: страх припуститися помилки зумовлює використання у повсякденному мовленні лише спрощених конструкцій, що гальмує розвиток творчого мислення та ускладнює вираження більш глибоких смислів [44]. У сукупності це може призводити до стійкої комунікативної дезадаптації та формування почуття меншовартості в академічному та соціальному середовищах.

Таким чином, мовний бар'єр постає як складний психологічний феномен, що поєднує когнітивні, емоційні та комунікативні компоненти і має суттєвий вплив на особистісний розвиток підлітка. Його прояви супроводжуються підвищеною тривожністю, зниженням самооцінки, обмеженням соціальної активності та формуванням тенденцій до уникнення міжособистісної взаємодії. У сукупності зазначені наслідки створюють передумови для виникнення внутрішнього відчуття ізольованості та відчуженості, що актуалізує проблему переживання самотності підлітків в умовах мовного бар'єру.

1.4 Вплив мовного бар'єру на переживання самотності підлітків

Труднощі спілкування в іншомовному середовищі, мовний бар'єр та дефіцит комунікації можуть проявлятися у відчутті непотрібності, зниженні власної значущості, відсутності взаєморозуміння та прийняття з боку інших, що свідчить про формування переживання самотності у підлітків. Такі стани можуть бути зумовлені індивідуально-психологічними особливостями, зокрема невпевненістю в собі, сором'язливістю, скептицизмом, а також нереалізованою потребою у довірі та визнанні. У підлітків із зазначеними характеристиками можливе формування комплексу неповноцінності, незадоволеність собою і власним життям, недовіра до оточення, схильність до драматизації подій, підвищена тривожність щодо майбутнього та очікування невдач.

Аналіз психологічного стану дітей-мігрантів свідчить про його нестабільність: для них характерні низький рівень стресостійкості та схильність до дезадаптації у складних ситуаціях, підвищена тривожність, агресивність, а також невпевненість у собі та власних можливостях. Соціальна незахищеність підвищує їхню вразливість порівняно з дорослими, що ускладнює процес адаптації до нових умов життя та зміни соціального оточення. У цьому контексті використовується поняття «синдром емігранта», який визначається як стан, що проявляється депресивними переживаннями, частими емоційними зривами та іншими негативними психологічними реакціями [27, 136–143, 34].

Основні труднощі, з якими стикаються підлітки з сімей мігрантів, пов’язані з необхідністю формування нових моделей міжособистісних відносин, здобуттям соціального статусу серед однолітків і педагогів. Вони змушені долати відмінності в освітніх програмах, перерви в навчанні, незнання мови, а також особливостей культури і традицій нової країни. Крім того, підлітки можуть стикатися з нетолерантним або зневажливим ставленням з боку однолітків, неприйняттям у колективі, що варіюється від уникнення спілкування до проявів психологічного або фізичного тиску. Це супроводжується зниженням самооцінки та самоповаги, підвищенням рівня тривожності, агресивності, замкненості, формуванням недовіри до вчителів і шкільної адміністрації, зниженням інтелектуальної та мотиваційної активності, а також закріпленням негативних стереотипів. Сукупність зазначених чинників істотно ускладнює процес адаптації до нового соціального середовища та подальшу соціалізацію.

Важливою складовою самосприйняття особистості є етнічна ідентичність. У новому етнокультурному та мовному середовищі підлітки-мігранти можуть демонструвати дві протилежні реакції: прагнення до ізоляції, що супроводжується агресією або апатією, або прагнення до повної асиміляції, що може призводити до втрати національної ідентичності. Обидва варіанти негативно позначаються на особистісному розвитку. Для

позначення стану, що виникає внаслідок зіткнення різних культурних норм і цінностей, використовується поняття «культурний шок», який відображає конфлікт між попередніми та новими соціокультурними орієнтирами.

К. Оберг виокремлює низку аспектів культурного шоку, зокрема напруженість, зумовлену необхідністю психологічної адаптації; відчуття втрати (друзів, соціального статусу); несприйняття нової культури або, навпаки, відчуття її неприйняття; невідповідність очікувань щодо соціальних ролей, цінностей і самоідентичності; виникнення тривоги та роздратування у зв'язку з усвідомленням культурних відмінностей; а також відчуття меншовартості через труднощі адаптації [31, 41–42]. Дослідження міграційних процесів засвідчують, що кожна культура має специфічні вербальні та невербальні символи, які функціонують на підсвідомому рівні. Потрапляючи в інше культурне середовище, дитина стикається з новими моделями поведінки та системами цінностей, що може призводити до внутрішніх емоційних потрясінь.

Адаптація в умовах іншої країни становить особливу складність для дітей та підлітків, які, як правило, інтегруються у суспільство через освітню систему. Водночас ця система не завжди враховує специфічні потреби даної категорії осіб, що вимагає від них значних зусиль і мобілізації адаптивних ресурсів. У підлітковому віці механізми адекватного реагування на нові умови та стресові фактори соціального середовища ще недостатньо сформовані, що може зумовлювати негативні наслідки для загального стану здоров'я, спричиняючи емоційне напруження та підвищуючи ризик виникнення різних психосоматичних порушень.

Для успішної адаптації особистості необхідним є опанування нових комунікативних практик, розуміння соціальних норм і очікувань, характерних для іншої культури. Процес інтеграції включає як формальне, так і неформальне спілкування з представниками нового соціального середовища, що сприяє глибшому розумінню культурних особливостей. Водночас наявність сформованої діаспори, що об'єднує осіб зі спільним

культурним досвідом, позитивно впливає на психічний стан і полегшує процес адаптації. Такі спільноти виступають джерелом соціальної підтримки, сприяють формуванню відчуття безпеки та стабільності, особливо на початкових етапах перебування в новому середовищі.

У психологічному контексті мовний бар'єр розглядається не лише як обмеження можливостей комунікації, але і як чинник соціальної депривації. Відсутність можливості повноцінного вербального обміну призводить до відчуття відірваності від соціального середовища. Таким чином, мовний бар'єр виступає причиною вимушеної ізоляції, що зумовлює дефіцит соціальних контактів і сприяє формуванню почуття самотності в підлітковому середовищі як наслідку неможливості включення у групу [5, 8-12].

Психологічне неблагополуччя, пов'язане з обмеженням комунікації, негативно впливає на загальний психічний стан особистості, оскільки порушуються процеси самовираження та отримання соціальної підтримки [22, 143-146]. Суб'єктивне сприйняття реальності в умовах мовного бар'єру стає джерелом підвищеної тривожності та страху самотності, особливо в сучасному інформаційному суспільстві, де комунікація має базове значення [14, 218]. У результаті зростає ризик дезадаптації, зумовлений неможливістю ефективної взаємодії з оточенням, що значно ускладнює процес соціальної інтеграції та може призводити до трансформації усамітнення у хронічне переживання самотності [10, 12].

Підлітковий вік є критичним періодом розвитку, у межах якого спілкування з однолітками набуває статусу провідної діяльності. Саме в групі ровесників формується нова соціальна ситуація розвитку особистості, оскільки процес дорослішання та статевого дозрівання зумовлює прагнення до емоційної незалежності від дорослих і водночас актуалізує потребу в міжособистісній взаємодії з однолітками. У цих умовах наявність мовного бар'єру має специфічні психологічні наслідки.

По-перше, виникають труднощі самоствердження, оскільки для підлітка важливим є відчуття належності до референтної групи. Мовний бар’єр може зумовлювати переживання соціального неприйняття, яке сприймається як особистісна поразка або відторгнення [23, 106].

По-друге, спостерігається варіативність типології переживань: залежно від індивідуально-психологічних особливостей підлітки можуть реагувати на мовний бар’єр як замкненістю та відходом у себе, так і агресивним неприйняттям соціального середовища, що сприяє поглибленню переживання самотності [4, 10–11].

По-третє, мовний бар’єр чинить вплив на самооцінку: обмежені можливості вільного вираження думок призводять до зниження рівня психологічного благополуччя, формування почуття меншовартості та дефіциту значущих міжособистісних відносин [18, 54].

По-четверте, важливу роль відіграють особливості сімейного виховання та рівень емоційної підтримки. Переживання самотності, пов’язані з комунікативними труднощами, можуть посилюватися за відсутності підтримки з боку сім’ї або за умов домінування авторитарного стилю виховання, який не сприяє формуванню навичок подолання труднощів [19, 42].

По-п’яте, у окремих випадках тривале відчуття відчуженості та неможливість бути почутим унаслідок мовних або комунікативних бар’єрів можуть підвищувати ризик формування суїцидальних тенденцій, оскільки підліток переживає глибоке почуття самотності, власної нікчемності та відірваності від соціального світу [3, 175–179].

Таким чином, мовний бар’єр у підлітковому віці суттєво ускладнює процес міжособистісної взаємодії, обмежує можливості самоствердження та негативно впливає на самооцінку. Це сприяє формуванню почуття соціального відчуження, що, залежно від індивідуальних особливостей та умов сімейного середовища, може проявлятися у замкненості, агресивності або підвищеній тривожності, поглиблюючи переживання самотності.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ

2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження

Після ретельного аналізу теоретичного матеріалу здійснюється перехід до емпіричної частини дослідження, а саме до організації, проведення та аналізу отриманих результатів. Необхідність переходу до емпіричного етапу дослідження зумовлена потребою перевірки теоретичних положень щодо впливу мовного бар'єру на переживання самотності у підлітковому віці.

Метою емпіричного дослідження є виявлення психологічних особливостей переживання самотності у підлітків в умовах мовного бар'єру, а також дослідження взаємозв'язку між рівнем переживання самотності та вираженістю мовного бар'єру у підлітків, які перебувають в іншокультурному та іншомовному середовищі (на прикладі підлітків, які перебувають у статусі тимчасового захисту у Великому Герцогстві Люксембург).

У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком 11–17 років чоловічої та жіночої статі, які внаслідок вимушеної міграції перебувають в іншомовному середовищі та навчаються у місцевих школах. Вибірка була сформована за принципом добровільності та представлена групою осіб, які стикаються з проблемами соціокультурної адаптації та мовного бар'єру.

Усі респонденти переїхали до Люксембургу разом із родинами (повними або неповними) у період з березня 2022 року до листопада 2025 року та отримали офіційний статус тимчасового захисту, що передбачає право на проживання, медичне обслуговування та навчання в країні. Участь у дослідженні була добровільною та здійснювалася за згодою батьків.

Учасники дослідження проживають у місті Ештернах у готелі для переселенців з України, у сім'ях українських батьків, а також у мультикультурних родинах, де батьки є представниками різних національностей і культур. Частина родин є багатодітними. Специфіка вибірки зумовлена перебуванням респондентів у багатомовному середовищі, де повсякденна комунікація потребує використання кількох іноземних мов (французької, німецької, люксембурзької або англійської).

Дослідження складалося з декількох етапів.

Перший етап передбачав підготовку та проведення діагностики, визначення критеріїв вибірки, а також підбір і адаптацію психодіагностичного інструментарію відповідно до мети дослідження. Окремо здійснювалася розробка авторської анкети для збору соціально-демографічних даних.

Другий етап - процедурно-виконавчий - передбачав проведення анкетування та тестування підлітків, збір первинних даних в умовах іншомовного соціокультурного простору, а також дослідження особливостей міжособистісної взаємодії та рівня переживання самотності.

Третій, статистично-аналітичний етап, мав на меті кількісну обробку результатів за допомогою методів математичної статистики, інтерпретацію отриманих даних та формулювання відповідних висновків [6, 26, 29].

Для реалізації мети дослідження було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

— ***Шкала самотності UCLA*** (Д. Рассел, М. Фергюсон, А. Пепло).

Методика була розроблена у 1976 році та в процесі апробації пройшла декілька етапів модифікації. Дослідники застосували одновимірний підхід до вимірювання самотності. Пункти шкали відображають різні форми соціальних взаємовідносин та рівень включеності особистості у соціальний контекст. Фактично визначення рівня самотності пов'язується з комунікативною спроможністю особистості, рівнем задоволеності власними соціальними контактами та їх суб'єктивною оцінкою. Методика дозволяє

визначити рівень дистанціювання підлітка від оточення, переживання ізольованості, нерозуміння та самотності в новому соціальному середовищі. Результати оцінюються за трьома рівнями: низький, середній та високий ступінь самотності [74, 75, 76].

— ***Тест мовної тривожності*** (на основі опитувальника Е. Хорвіц FLCAS).

Методика адаптована для виявлення специфічного страху спілкування іноземною мовою. Опитувальник дозволяє оцінити комунікативну тривожність, страх негативного оцінювання з боку оточення, а також тривогу, що виникає під час навчальних або соціальних ситуацій, у яких необхідне використання іншої мови. Дана методика є одним із ключових інструментів для діагностики проявів мовного бар'єру [8, 63].

— ***Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі***.

Метою методики є вивчення стилю та структури міжособистісних взаємин, їх особливостей, а також дослідження уявлень особистості про власне «Я» та ставлення до себе. Використання даної методики дозволяє проаналізувати домінуючий тип ставлення підлітка до оточення (домінантні, підпорядковані, доброзичливі або агресивні тенденції міжособистісної взаємодії). Це дає можливість визначити, яким чином стратегія поведінки підлітка у соціальному середовищі впливає на успішність його адаптації та рівень переживання самотності [15, 26].

— ***Авторська анкета***.

Анкета була розроблена з метою уточнення контекстуальних чинників, зокрема тривалості перебування у Люксембурзі, основної мови спілкування в сім'ї, наявності друзів серед місцевого населення та суб'єктивної оцінки труднощів, пов'язаних із мовним бар'єром.

Математико-статистична обробка даних здійснювалася за допомогою методів описової статистики та кореляційного аналізу (коефіцієнта кореляції Пірсона), що дозволило встановити тісноту зв'язку між мовними труднощами та психологічним станом підлітків [6, 29]. Коефіцієнт кореляції

Пірсона є параметричним методом статистичного аналізу, який використовується для визначення сили та напрямку зв’язку між двома кількісними показниками. Обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету програм MS Excel.

2.2 Аналіз рівня переживання самотності у підлітків

У ході емпіричного дослідження було проведено діагностику загального рівня суб’єктивного переживання самотності у підлітків за допомогою методики UCLA (Д. Рассел, М. Л. Фергюсон, Л. А. Пепло) [74, 75, 76] (Додаток Б). Отримані результати дали змогу оцінити ступінь соціально-емоційної ізоляції респондентів та рівень їх задоволеності власними міжособистісними зв’язками в умовах вимушеної міграції до Великого Герцогства Люксембург.

Узагальнені кількісні показники за методикою UCLA представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл рівнів переживання самотності у підлітків (n=40)

Рівень самотності	Кількість (n)	Відсоток (%)
Низький	8	20%
Середній	12	30%
Високий	15	37,5%
Дуже високий	5	12,5%

Аналіз результатів, наведених у таблиці 2.1, свідчить про значну поширеність переживання самотності серед досліджуваних підлітків. Зокрема, високий рівень самотності виявлено у 37,5% респондентів, а дуже високий — у 12,5% опитаних. Таким чином, половина вибірки характеризується вираженими проявами соціально-емоційної ізоляції. Середній рівень переживання самотності зафіксовано у 30% підлітків, тоді як низький рівень виявлено лише у 20% респондентів.

З метою більш детального аналізу було проведено якісне дослідження соціально-психологічних особливостей підлітків із високими показниками переживання самотності. Отримані результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Соціально-психологічні особливості підлітків із вираженим переживанням самотності

№	П3 (Термін)	П4 (Школа)	П8 (Друзі)	П13 (Відчуття)	Бал UCLA	Провідний тип
16	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Ні	Уникаю	75	Підозрілий
33	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Ні	Уникаю	74	Підозрілий
7	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Ні	Уникаю	72	Підозрілий
38	≤ 6 міс	Місцева	Ні	Уникаю	71	Підозрілий
11	≤ 6 міс	Місцева	Ні	Уникаю	70	Підпорядкований
21	≤ 6 міс	Місцева	Ні	Уникаю	69	Підпорядкований
27	≤ 6 міс	Місцева	Ні	Уникаю	68	Підпорядкований
10	≤ 1 рік	Місцева	Ні	Закриваюся	64	Підозрілий
20	≤ 1 рік	Місцева	Ні	Закриваюся	63	Підозрілий
5	≤ 1 рік	Місцева	Ні	Уникаю	62	Підозрілий
32	≤ 1 рік	Місцева	Ні	Закриваюся	61	Підпорядкований
37	≤ 1 рік	Місцева	Ні	Закриваюся	60	Підозрілий
17	≤ 2 роки	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	59	Підозрілий
2	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	58	Підпорядкований
40	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	58	Підпорядкований
29	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	57	Підозрілий
8	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	56	Підпорядкований
25	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	55	Підозрілий
22	≤ 2 роки	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	53	Залежний
14	≤ 1 рік	Місцева	Тільки знайомі	Закриваюся	52	Підпорядкований

Аналіз результатів таблиці 2.2 показав, що для більшості респондентів із високим та дуже високим рівнем переживання самотності характерними є нетривалий термін перебування у Люксембурзі (до 6 місяців або до 1 року), навчання у дистанційному форматі в українській школі або труднощі адаптації до місцевого іншомовного освітнього середовища.

Також встановлено, що значна частина підлітків не має близьких друзів серед однолітків або підтримує лише поверхневі соціальні контакти («тільки знайомі»). На емоційно-поведінковому рівні у таких респондентів переважають реакції уникнення та психологічного закриття («уникаю», «закриваюся»), що свідчить про труднощі міжособистісної взаємодії та адаптації до нового соціального середовища.

Аналіз міжособистісних типів за методикою Т. Лірі засвідчив переважання рис підозрілого, підпорядкованого та частково залежного типів взаємодії. Для таких підлітків характерними є невпевненість у собі, емоційна вразливість, недовіра до оточення, схильність до соціального дистанціювання та труднощі у встановленні нових соціальних контактів.

Отримані результати свідчать про значну поширеність переживання самотності серед підлітків, які перебувають в умовах мовної та соціокультурної адаптації. Це дає підстави стверджувати, що підлітки в умовах вимушеного перебування у Великому Герцогстві Люксембург є психологічно вразливими до розвитку переживання самотності, що потребує подальшого аналізу чинників, які зумовлюють виникнення та поглиблення цього стану.

2.3 Аналіз особливостей прояву мовного бар’єру у підлітків

Для дослідження особливостей прояву мовного бар’єру у підлітків (Додаток В) було використано тест мовної тривожності на основі опитувальника Елейн Хорвіц FLCAS (Foreign Language Classroom Anxiety Scale). Дана методика дозволяє визначити рівень мовної тривожності, страху

іншомовної комунікації, невпевненості під час використання іноземної мови та емоційного дискомфорту в ситуаціях міжособистісного спілкування.

Узагальнені результати дослідження представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Розподіл рівнів мовної тривожності (мовного бар'єру) у підлітків (n=40)

Рівень мовного бар'єру	Кількість (n)	Відсоток (%)
Низький	9	22,5%
Середній	12	30%
Високий	15	37,5%
Дуже високий	4	10%

Аналіз результатів таблиці 2.3 свідчить про значну поширеність мовної тривожності серед опитаних підлітків. Зокрема, високий та дуже високий рівні мовного бар'єру виявлено у 47,5% респондентів, тобто майже половина вибірки характеризується вираженими труднощами іншомовної комунікації, що супроводжуються страхом помилки, емоційним напруженням та невпевненістю під час використання іноземної мови.

Для підлітків із високим рівнем мовної тривожності характерними є труднощі міжособистісної взаємодії, схильність до самоізоляції та переживання страху негативного оцінювання з боку носіїв мови. У ситуаціях іншомовного спілкування вони часто відчувають підвищене психоемоційне напруження, що може проявлятися в уникненні комунікації або зниженні мовленнєвої активності. Подібна поведінка поступово сприяє формуванню переживання соціальної відчуженості та внутрішньої ізоляції.

Високий рівень мовної тривожності може бути пов'язаний із перебуванням у готелі для переселенців, де соціальні контакти часто обмежуються внутрішнім колом спілкування. Це ускладнює процес повноцінної інтеграції у нове соціальне середовище та посилює відчуття «чужого середовища», неможливості відкрито висловлювати власні переживання й труднощі у взаємодії з однолітками. Уникнення контактів у даному випадку може бути пов'язане зі страхом негативного оцінювання або приниження.

Середній рівень мовної тривожності (30%) свідчить про помірний прояв мовного бар'єру у респондентів. Такі підлітки мають певне коло соціальних контактів, однак міжособистісні зв'язки часто сприймаються ними як недостатньо глибокі або нестабільні через мовні та культурні труднощі. Вони здатні підтримувати побутове спілкування, проте відчувають труднощі у вираженні власних емоцій та переживань, що може зумовлювати внутрішнє відчуття непорозуміння та соціальної віддаленості. У комунікації вони переважно використовують «безпечні» стратегії спілкування: короткі фрази, прості мовленнєві конструкції або онлайн-листування замість безпосереднього спілкування.

Низький рівень мовної тривожності (22,5%) характерний для підлітків із високою мотивацією до інтеграції в нове іншомовне середовище або достатнім рівнем володіння мовою для задоволення повсякденних комунікативних потреб без вираженого страху помилки. Для цієї групи характерним є збереження відчуття приналежності до значущого соціального оточення, що може підтримуватися через позитивні сімейні взаємини або активне онлайн-спілкування з друзями в Україні. Це сприяє швидшому встановленню нових контактів та більш успішній інтеграції у нове середовище. Такі підлітки сприймають іноземну мову переважно як інструмент комунікації, тому меншою мірою зосереджуються на власних мовленнєвих недоліках і рідше переживають страх помилки.

Аналіз результатів опитувальника Елейн Хорвіц FLCAS дає підстави стверджувати, що мовний бар'єр суттєво впливає на соціальну активність підлітків та особливості їхньої міжособистісної взаємодії. Аналіз відповідей на окремі твердження методики показав, що найбільший рівень тривожності у підлітків викликають ситуації спонтанного мовлення та неочікуваних запитань, коли вони не мають достатнього часу для підготовки відповіді. Зокрема, респонденти зазначали: «Я починаю нервувати, коли викладач ставить питання, до якого я не готувався».

Психологічно дискомфортним для підлітків є також порівняння себе з іншими учнями, особливо в ситуаціях оцінювання рівня володіння іноземною

мовою. У відповідях респондентів простежується тенденція до негативного самосприйняття та зниження впевненості у власних комунікативних можливостях.

До найбільш стресогенних ситуацій підлітки також віднесли фізіологічні прояви мовної тривожності, зокрема приливи жару, почервоніння обличчя, прискорене серцебиття або стан психоемоційного блокування під час необхідності говорити іноземною мовою.

З метою поглибленого аналізу отриманих результатів було проведено якісне дослідження соціально-психологічних особливостей підлітків із високим та дуже високим рівнем мовної тривожності. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Соціально-психологічні особливості підлітків із вираженою мовною тривожністю

№	П3 (Термін)	П4 (Школа)	П6 (Мова)	П7 (Рівень)	П11 (Стіна)	Бал FLCAS	Провідний Тип
33	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Українська	1	Уникаю	102	Підозрілий
16	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Українська	1	Уникаю	98	Підозрілий
7	≤ 6 міс	Онлайн (Україна)	Українська	2	Уникаю	92	Підозрілий
38	≤ 6 міс	Місцева	Французька	2	Уникаю	90	Підозрілий
21	≤ 6 міс	Місцева	Французька	2	Уникаю	89	Підпорядкований
11	≤ 6 міс	Місцева	Французька	2	Уникаю	88	Підпорядкований
27	≤ 6 міс	Місцева	Французька	2	Уникаю	86	Підпорядкований
20	≤ 1 рік	Місцева	Французька	3	Закриваюся	85	Підозрілий
5	≤ 1 рік	Місцева	Французька	3	Уникаю	84	Підозрілий
10	≤ 1 рік	Місцева	Французька	3	Закриваюся	82	Підозрілий
32	≤ 1 рік	Місцева	Німецька	3	Закриваюся	80	Підпорядкований
29	≤ 1 рік	Місцева	Французька	4	Закриваюся	79	Підозрілий
2	≤ 1 рік	Місцева	Французька	4	Закриваюся	78	Підпорядкований
17	≤ 2 роки	Місцева	Французька	5	Закриваюся	77	Підозрілий
8	≤ 1 рік	Місцева	Німецька	4	Закриваюся	76	Підпорядкований
25	≤ 1 рік	Місцева	Німецька	4	Закриваюся	75	Підозрілий
14	≤ 1 рік	Місцева	Французька	4	Закриваюся	74	Підпорядкований
40	≤ 1 рік	Місцева	Французька	3	Закриваюся	74	Підпорядкований
37	≤ 1 рік	Місцева	Французька	4	Закриваюся	73	Підозрілий

Аналіз результатів таблиці 2.4 свідчить про наявність спільних соціально-психологічних характеристик у респондентів із вираженим мовним бар'єром. Для більшості таких підлітків характерним є короткий термін перебування у Люксембурзі (до 6 місяців або до 1 року), що вказує на перебування на початкових етапах мовної та соціокультурної адаптації.

Частина респондентів продовжує навчання в онлайн-форматі в українській школі, тоді як інші навчаються у місцевих франко- або німецькомовних закладах освіти, що потребує постійної іншомовної комунікації та адаптації до нового освітнього середовища.

У ході дослідження було встановлено, що для підлітків із вираженим мовним бар'єром характерним є низький або середній рівень володіння іноземною мовою (1–4 бали за самооцінкою). У повсякденному житті вони переважно використовують українську мову як основний засіб спілкування або залишаються лише частково інтегрованими в іншомовне середовище.

На емоційно-поведінковому рівні переважають реакції уникнення та психологічного закриття («уникаю», «закриваюся»), що свідчить про високий рівень тривожності у ситуаціях іншомовної взаємодії, невпевненість під час спілкування іноземною мовою та страх припуститися помилки.

Аналіз міжособистісних типів за методикою Т. Лірі показав переважання підозрілого та підпорядкованого типів взаємодії. Це може проявлятися у підвищеній чутливості до оцінювання з боку оточення, невпевненості у власних комунікативних можливостях, схильності до соціального дистанціювання та труднощах у встановленні міжособистісних контактів.

Отримані результати свідчать про те, що мовний бар'єр у підлітків в умовах вимушеної еміграції тісно пов'язаний із недостатнім рівнем мовної адаптації, емоційним дискомфортом у ситуаціях іншомовного спілкування та обмеженістю соціальних контактів у новому соціальному середовищі.

2.4 Взаємозв’язок мовного бар’єру та переживання самотності у підлітків

З метою виявлення характеру взаємозв’язку між рівнем мовної тривожності та переживанням самотності у підлітків було проведено кореляційний аналіз результатів, отриманих за методиками UCLA та FLCAS.

Для статистичної обробки даних використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, який дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв’язку між двома показниками. Обробка результатів здійснювалася за допомогою пакету програм MS Excel.

Таблиця 2.5 – Результати кореляційного аналізу (при p≤0,01)

Показники	Середнє значення	Методика UCLA (рівень самотності)	FLCAS (мовна тривожність)
Методика UCLA (рівень самотності)	50,8	1,000	0,986
FLCAS (мовна тривожність)	66,25	0,986	1,000

Отриманий коефіцієнт кореляції r=0,986 свідчить про наявність дуже сильного прямого статистично значущого взаємозв’язку між рівнем мовної тривожності та переживанням самотності у підлітків. Це означає, що зі зростанням проявів мовного бар’єру підвищується і рівень суб’єктивного переживання самотності.

Результати дослідження підтверджують, що труднощі іншомовної комунікації суттєво впливають на психологічний стан підлітків та процес їхньої соціальної адаптації в умовах вимушеної еміграції. Підлітки, які відчувають страх помилки, невпевненість під час використання іноземної мови та емоційне напруження в ситуаціях іншомовного спілкування, частіше демонструють тенденцію до уникнення соціальних контактів, психологічного закриття та самоізоляції.

З метою детальнішої інтерпретації отриманих результатів кореляційного аналізу було здійснено якісний аналіз соціально-

психологічних особливостей підлітків із низькими показниками мовної тривожності та переживання самотності. Узагальнені результати представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Соціально-психологічні особливості підлітків із низьким рівнем мовної тривожності та самотності

№	П3 (Термін)	П4 (Школа)	П8 (Друзі)	П13 (Відчуття)	Бал UCLA	Бал FLCAS	Провідний тип
23	≥ 2 роки	Місцева	Багато	Спокійно	24	28	Авторитарний
18	≥ 2 роки	Місцева	Багато	Спокійно	30	31	Альтруїстичний
3	≥ 2 роки	Місцева	Багато	Спокійно	28	32	Доброзичливий
30	≥ 2 роки	Місцева	Багато	Спокійно	29	33	Доброзичливий
12	≥ 2 роки	Місцева	Багато	Спокійно	26	35	Авторитарний
35	≥ 2 роки	Місцева	1-2	Спокійно	32	40	Авторитарний
28	≤ 2 роки	Міжнародна	1-2	Спокійно	36	42	Авторитарний
39	≤ 2 роки	Міжнародна	1-2	Нервуюся	35	46	Альтруїстичний

Аналіз результатів таблиці 2.6 свідчить про те, що тривалість перебування у Люксембурзі впливає на рівень мовної тривожності та особливості соціальної адаптації підлітків. Респонденти, які перебувають у країні понад два роки, демонструють переважно низькі показники мовленнєвої тривожності та кращу адаптованість до іншомовного середовища.

Важливим чинником також виступає включеність у місцеве або міжнародне освітнє середовище, що забезпечує регулярну практику іншомовного спілкування та сприяє розширенню соціальних контактів.

Було встановлено, що підлітки з низьким рівнем мовної тривожності мають ширше коло соціальної підтримки: більшість респондентів зазначають наявність друзів і більш комфортно почуваються у ситуаціях міжособистісної взаємодії. На емоційному рівні для них характерними є відчуття спокою під час іншомовного спілкування, відсутність виражених реакцій уникнення та психологічного закриття.

Аналіз міжособистісних типів за методикою Т. Лірі показав переважання авторитарного, доброзичливого та альтруїстичного типів взаємодії. Це свідчить про вищий рівень упевненості у собі, соціальної активності, відкритості до контактів та готовності до взаємодії з оточенням. Такі підлітки меншою мірою бояться мовних помилок і сприймають іншомовне спілкування як природний елемент адаптації до нового соціального середовища.

Отримані результати підтверджують наявність тісного взаємозв’язку між рівнем мовної тривожності та переживанням самотності у підлітків. Нижчий рівень мовної тривожності пов’язаний із кращою соціально-психологічною адаптацією, ширшими соціальними контактами та меншим рівнем переживання самотності в умовах вимушеної еміграції.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ САМОТНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ МОВНОГО БАР'ЄРУ

3.1 Психологічні умови зниження рівня самотності у підлітків

Під час аналізу результатів емпіричного дослідження було встановлено, що переживання самотності у підлітків в умовах вимушеної еміграції тісно пов'язане з мовною тривожністю, труднощами соціально-психологічної адаптації, недостатністю підтримки з боку однолітків та невпевненістю у міжособистісному спілкуванні. Отримані результати дослідження дали змогу визначити основні психологічні умови, що сприяють зниженню рівня самотності та полегшують процес адаптації підлітків до нового іншомовного й іншокультурного середовища.

Важливою психологічною умовою зниження рівня самотності є формування безпечного соціально-психологічного середовища, у якому підліток не боїться помилок, осуду, висміювання чи негативного оцінювання з боку оточуючих. Результати дослідження засвідчили, що високий рівень мовної тривожності супроводжується такими реакціями, як уникнення, психологічне закриття, відчуженість та самоізоляція. Саме тому важливим чинником подолання цієї проблеми виступає створення атмосфери емоційної підтримки, довіри, прийняття та психологічного комфорту як у навчальному закладі, так і в сімейному середовищі.

Для підлітка важливим є усвідомлення того, що його переживання можуть бути прийняті та зрозумілі значущими людьми. Навіть звичайне обговорення проблем, які хвилюють підлітка, здатне суттєво полегшити його емоційний стан, допомогти відчути підтримку та зменшити переживання внутрішньої ізольованості. Самотність у підлітковому віці часто поглиблюється через прагнення відповідати очікуванням соціального

оточення, тому підлітки нерідко бояться відкрито проявляти власні почуття та відрізнятися від інших. У зв’язку з цим виникає внутрішній конфлікт між бажанням зберегти власну індивідуальність і потребою бути прийнятим однолітками та соціальною групою.

Комунікативна активність у підлітковому середовищі та розширення соціальних контактів також виступають важливою умовою подолання відчуженості й самотності. Підлітки, які мали друзів, були включені у групові форми взаємодії та активно проводили час з однолітками, демонстрували нижчі показники переживання самотності та мовної тривожності. Водночас важливо враховувати, що для подолання самотності не обов’язково мати велику кількість друзів чи знайомих. Часто достатньо одного або двох близьких людей, з якими встановлені щирі та довірливі взаємини. У даному випадку визначальне значення має не кількість соціальних контактів, а якість спілкування та рівень емоційної підтримки. Це свідчить про те, що міжособистісна взаємодія виступає важливим ресурсом психологічної адаптації та емоційної стабілізації підлітка.

Важливе значення має також активна включеність підлітків у реальне іншомовне та іншокультурне середовище. Навіть за відсутності близьких друзів серед однолітків підлітку важливо підтримувати хоча б мінімальну соціальну активність, поступово розширюючи коло міжособистісних контактів. Спілкування з людьми, які перебувають поруч у новому соціальному середовищі, участь у спільній діяльності, допомога іншим або включення у волонтерські чи групові ініціативи можуть стати важливими чинниками подолання соціальної ізоляції та формування відчуття належності до спільноти. Активна позиція у встановленні нових соціальних зв’язків сприяє розвитку впевненості у собі та зменшенню переживання самотності.

У ході дослідження було встановлено, що навчання у міжнародних або місцевих школах полегшує процес мовної адаптації та сприяє зниженню соціальної ізоляції підлітків. Систематична практика іншомовного спілкування поступово зменшує страх помилки, підвищує впевненість у

власних комунікативних можливостях та сприяє зростанню соціальної активності.

Ще однією важливою психологічною умовою зниження рівня самотності є формування позитивної самооцінки та впевненості підлітка у собі. Аналіз результатів за методикою Т. Лірі показав, що підлітки з низьким рівнем переживання самотності частіше демонструють доброзичливий, альтруїстичний та авторитарний типи міжособистісної взаємодії. Для них характерними є відкритість до спілкування, активність, здатність до встановлення нових соціальних контактів та більша впевненість у міжособистісній взаємодії. Натомість високий рівень переживання самотності пов’язаний із підвищеною підозрілістю, невпевненістю у собі, схильністю до соціального дистанціювання та самоізоляції. Це свідчить про необхідність психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток навичок самоприйняття, емоційної стійкості та впевненої комунікації.

Самотність суттєво послаблюється, коли підліток відчуває, що його думки, переживання та потреби є важливими й значущими для оточуючих. Підтримувальне соціальне середовище дає змогу легше переживати процес адаптації, формує відчуття приналежності до групи та сприяє зниженню рівня емоційної напруги й внутрішньої нестабільності. Важливою умовою подолання самотності також виступає наявність соціальної підтримки з боку сім’ї, педагогів та однолітків. Позитивні сімейні взаємини, довірливе спілкування з батьками та емоційна близькість у родині можуть виконувати функцію психологічної опори для підлітка в умовах вимушеної еміграції та адаптації до нового соціального середовища.

Важливе значення має також організація позашкільної діяльності та залучення підлітків до спільної активності: волонтерських проєктів, гуртків за інтересами, спортивних секцій, творчих заходів та інших форм групової взаємодії. Спільна діяльність полегшує процес спілкування, оскільки увага підлітка переноситься з переживання мовних труднощів на виконання конкретної діяльності та взаємодію з іншими людьми. Крім того, участь у

діяльності, що викликає позитивні емоції та зацікавленість, сприяє підвищенню психологічного благополуччя, розширенню кола спілкування та формуванню нових соціальних зв’язків на основі спільних інтересів.

Саме через неформальне спілкування підлітки мають можливість поступово долати мовний бар’єр, набувати нових комунікативних навичок та знижувати рівень внутрішньої відчуженості. Важливим чинником подолання мовної тривожності виступає систематична практика іншомовного спілкування. Доцільним є використання елементів мовного занурення: перегляд відео та фільмів іноземною мовою, прослуховування подкастів, повторення окремих фраз за носіями мови, щоденне проговорювання речень уголос. Такі вправи сприяють звиканню до іншомовного мовлення, покращують вимову та поступово зменшують страх усного спілкування. Корисним також є впровадження іноземної мови у повсякденне життя через використання її у побутових ситуаціях, що дозволяє зробити мовну практику більш природною та постійною.

Отже, зниження рівня самотності у підлітків в умовах іншомовного середовища можливе за умови комплексного психологічного супроводу, який передбачає емоційну підтримку, розвиток комунікативних навичок, формування позитивної самооцінки, створення безпечного соціального середовища та активне включення підлітка у міжособистісну взаємодію й іншомовне соціокультурне середовище.

3.2 Розробка тренінгу розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі

Проведене емпіричне дослідження показало, що переживання самотності у підлітків в умовах іншомовного середовища супроводжується високим рівнем мовної тривожності, труднощами міжособистісної взаємодії, невпевненістю у спілкуванні, схильністю до психологічного закриття та соціального дистанціювання. Отримані результати підтвердили необхідність

організації цілеспрямованої психологічної допомоги підліткам, які перебувають в умовах вимушеної еміграції та адаптації до нового соціокультурного середовища.

Відповідно до результатів дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі. Програма спрямована на зниження рівня переживання самотності, розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення впевненості у собі та формування навичок емоційної саморегуляції.

Метою програми є зниження рівня переживання самотності у підлітків шляхом розвитку комунікативних навичок, подолання мовної тривожності та підвищення рівня соціально-психологічної адаптації в іншомовному середовищі.

Основними завданнями тренінгової програми є:

1. Зниження рівня мовної тривожності та страху помилки під час іншомовного спілкування.
2. Формування навичок упевненої міжособистісної комунікації у новому соціокультурному середовищі.
3. Розвиток емоційної стійкості та навичок психологічної саморегуляції у ситуаціях соціальної напруги.
4. Подолання проявів психологічного закриття, соціального дистанціювання та самоізоляції.
5. Формування позитивної самооцінки, впевненості у власних можливостях та зниження рівня внутрішньої невпевненості.
6. Розширення соціальних контактів та розвиток навичок групової взаємодії.
7. Створення безпечного психологічного простору для емоційного самовираження та підтримки підлітків.
8. Сприяння соціально-психологічній адаптації підлітків до іншомовного та іншокультурного середовища.

Під час реалізації тренінгової програми передбачається використання комплексу психокорекційних та інтерактивних методів роботи, які спрямовані на розвиток комунікативної активності, зниження емоційної напруги та формування позитивного досвіду міжособистісної взаємодії.

У процесі роботи планується використання:

– групових дискусій;

– вправ на знайомство та згуртування групи;

– рольових та комунікативних ігор;

– арттерапевтичних технік;

– вправ на розвиток емоційної саморегуляції;

– елементів тілесно-орієнтованих та релаксаційних практик;

– вправ на розвиток навичок вербальної та невербальної комунікації;

– методів позитивного підкріплення та рефлексії.

Використання групової форми роботи дозволяє створити безпечне психологічне середовище, у якому підлітки можуть поступово долати страх оцінювання, розвивати навички спілкування та отримувати позитивний досвід соціальної взаємодії. Особливу увагу під час проведення тренінгу доцільно приділяти підтримувальній атмосфері, емоційному прийняттю учасників та зниженню страху помилки у процесі іншомовного спілкування.

Тренінгова програма розрахована на підлітків віком 11–17 років, які перебувають в умовах іншомовного середовища та переживають труднощі соціально-психологічної адаптації.

Програму рекомендовано проводити у груповому форматі 1–2 рази на тиждень. Тривалість одного заняття становить 60–90 хвилин.

Оптимальна кількість учасників групи — 8–12 осіб, що забезпечує можливість активної взаємодії та психологічного комфорту кожного учасника.

Структура тренінгової програми розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного стресу в іншокультурному середовищі

Заняття 1. Знайомство та формування безпечного простору

Мета заняття: формування довіри між учасниками, зниження первинної емоційної напруги, створення позитивної та безпечної атмосфери у групі.

Структура заняття:

— Вступне слово та ознайомлення з правилами роботи групи.

— Вправа на знайомство «Хочу про себе сказати, що я…».

— Вправа «Очікування учасників».

— Вправа «Спільне та відмінне».

— Групова вправа на згуртування «Що нас об’єднує».

— Рефлексія заняття «Мої враження».

Заняття 2. Я та мої емоції

Мета заняття: розвиток навичок усвідомлення власних емоцій і переживань, пов’язаних із самотністю, адаптацією та труднощами спілкування.

Структура заняття:

— Вправа-привітання «Мій настрій сьогодні».

— Вправа «Коло емоцій».

— Арттерапевтична вправа «Моя самотність».

— Групове обговорення переживань.

— Вправа «Підтримай себе».

— Релаксаційна вправа «Слухаємо себе».

— Підсумкова рефлексія.

Заняття 3. Подолання страху помилки

Мета заняття: зниження мовної тривожності, подолання страху негативного оцінювання та формування більш упевненого ставлення до помилок у спілкуванні.

Структура заняття:

— Вправа «Привітання учасників».

— Міні-дискусія «Чого я боюся у спілкуванні?».

— Вправа «Помилятися — нормально».

— Рольова гра «Незручна ситуація іншомовного спілкування».

— Вправа «Підтримуючі слова».

— Дихальна вправа для зниження тривожності.

— Рефлексія заняття.

Заняття 4. Розвиток комунікативної впевненості

Мета заняття: формування навичок упевненого спілкування, самопрезентації та активної взаємодії з іншими людьми.

Структура заняття:

— Вправа «Комплімент по колу».

— Вправа «Розкажи про себе».

— Комунікативна гра «Інтерв'ю».

— Рольове моделювання ситуацій спілкування.

— Вправа «Активне слухання».

— Вправа «Мої сильні сторони у спілкуванні».

— Підсумкове обговорення.

Заняття 5. Я серед інших

Мета заняття: подолання психологічного закриття, розвиток довіри та навичок міжособистісної взаємодії.

Структура заняття:

— Вправа «Моє місце у групі».

— Вправа на довіру «Сліпий і провідник».

— Робота в парах «Навчись слухати».

— Вправа «Мені важливо, щоб мене розуміли».

— Групова дискусія «Що допомагає людям бути ближчими».

— Вправа «Крок назустріч».

— Рефлексія заняття.

Заняття 6. Емоційна стійкість у складних ситуаціях

Мета заняття: розвиток навичок саморегуляції, подолання емоційної напруги та зниження рівня внутрішньої тривожності.

Структура заняття:

— Вправа «Мій емоційний стан».

— Міні-бесіда «Як тіло реагує на стрес».

— Дихальні вправи.

— Релаксаційна техніка «Безпечне місце».

— Вправа «Вивільнення емоційної напруги».

— Арттерапевтична вправа «Мій внутрішній ресурс».

— Підсумкова рефлексія.

Заняття 7. Мої ресурси та сильні сторони

Мета заняття: формування позитивної самооцінки, впевненості у власних можливостях та усвідомлення особистісних ресурсів.

Структура заняття:

— Вправа «Мої сильні сторони».

— Арттерапевтична вправа «Дерево ресурсів».

— Вправа «Ти молодець тому, що…».

— Вправа «Мої досягнення».

— Групове обговорення.

— Рефлексія заняття.

Заняття 8. Підсумкове заняття

Мета заняття: закріплення позитивного досвіду взаємодії, усвідомлення особистісних змін та підведення підсумків тренінгової роботи.

Структура заняття:

— Вправа «Мій шлях змін».

— Вправа «Що було для мене найважливішим».

— Вправа «Побажання групі».

— Групова рефлексія результатів тренінгу.

— Вправа «Лист самому собі».

— Підсумкове обговорення.

— Завершення тренінгу.

Очікується, що реалізація тренінгової програми сприятиме зниженню рівня мовної тривожності та переживання самотності у підлітків, підвищенню їхньої комунікативної впевненості, розвитку навичок міжособистісної взаємодії та емоційної саморегуляції. Також передбачається покращення соціально-психологічної адаптації підлітків до іншомовного середовища, розширення кола соціальних контактів і формування більш позитивного ставлення до власних комунікативних можливостей.

3.3 Практичні рекомендації щодо подолання самотності в умовах мовного бар'єру

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження дозволили встановити, що переживання самотності у підлітків в умовах мовного бар'єру тісно пов'язане з труднощами міжособистісної взаємодії, високим рівнем мовної тривожності, невпевненістю у спілкуванні, психологічним закриттям та недостатністю соціальної підтримки. У зв'язку з цим важливого значення набуває організація комплексної психологічної допомоги, спрямованої на полегшення соціально-психологічної адаптації підлітків до іншомовного середовища.

Практичні рекомендації доцільно реалізовувати у декількох напрямах: психологічному, педагогічному, сімейному та соціальному.

Однією з найважливіших умов подолання переживання самотності є створення безпечного психологічного середовища, у якому підліток не боятиметься помилок, осуду чи негативного оцінювання з боку оточення. Важливо формувати атмосферу емоційного прийняття, підтримки та довіри як у сім'ї, так і в освітньому середовищі. Підліток має відчувати, що його емоції, переживання та труднощі визнаються значущими й не знецінюються дорослими або однолітками.

Важливу роль у подоланні самотності відіграє розвиток комунікативної активності та поступове розширення соціальних контактів. Підліткам рекомендується брати участь у групових формах діяльності, спільних заходах, гуртках, спортивних секціях, волонтерських або творчих проєктах. Саме спільна діяльність сприяє природному формуванню міжособистісних контактів та знижує психологічне напруження під час іншомовного спілкування.

Для зниження рівня мовної тривожності важливим є регулярне включення підлітків у ситуації безпечної іншомовної практики. Доцільно рекомендувати поступове використання іноземної мови у повсякденному житті: перегляд фільмів та відео іноземною мовою, прослуховування подкастів, читання нескладних текстів, ведення коротких діалогів або повторювання окремих фраз уголос. Важливо, щоб мовна практика не супроводжувалася страхом оцінювання чи надмірною вимогливістю до правильності мовлення.

Окрему увагу необхідно приділяти формуванню позитивної самооцінки та впевненості підлітка у власних можливостях. Психологічна підтримка має бути спрямована на розвиток навичок самоприйняття, подолання внутрішньої невпевненості, страху помилки та надмірної самокритичності. Доцільним є використання вправ на розвиток позитивного образу «Я», усвідомлення власних сильних сторін та формування навичок емоційної саморегуляції.

Важливим ресурсом психологічної стабілізації виступає підтримка з боку сім’ї. Батькам рекомендується підтримувати емоційний контакт із підлітком, приділяти увагу його переживанням, уникати надмірної критики та порівнянь з іншими дітьми. Особливого значення набуває відкрите спілкування у родині, спільне проведення часу та формування атмосфери психологічної безпеки й підтримки.

Педагогам і практичним психологам доцільно враховувати особливості адаптації підлітків до іншомовного середовища та уникати ситуацій

публічного осуду або висміювання мовних помилок. Ефективною є організація підтримувального освітнього середовища, використання групових форм роботи, вправ на згуртування колективу, розвитку толерантного ставлення до представників інших культур та формування позитивного соціально-психологічного клімату у групі.

Важливим напрямом психологічної допомоги є організація тренінгових програм, спрямованих на розвиток комунікативної впевненості, зниження мовної тривожності, формування навичок міжособистісної взаємодії та емоційної саморегуляції. Групова форма роботи дозволяє підліткам отримати позитивний досвід спілкування, подолати відчуття ізольованості та сформувати відчуття приналежності до соціальної групи.

Таким чином, подолання переживання самотності у підлітків в умовах мовного бар’єру потребує комплексного психологічного супроводу, який поєднує емоційну підтримку, розвиток комунікативних навичок, зниження мовної тривожності, формування позитивної самооцінки та створення умов для повноцінної соціальної взаємодії в іншомовному середовищі.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та емпіричне підтвердження розв’язання наукової проблеми щодо психологічних особливостей переживання самотності підлітками в умовах мовного бар’єру. Результати дослідження дали змогу сформулювати такі висновки щодо поставлених завдань:

1. Здійснили аналіз теоретичних наукових джерел та підходів щодо розуміння проблеми підліткової самотності, в результаті доведено, що підліткова самотність є складним багатокомпонентним психологічним та соціальним феноменом, з відображенням болючого суб'єктивного переживання підлітком не співпадіння між реальним та бажаним рівнями міжособистісної взаємодії. В процесі аналізу визначено основні види підліткової самотності (емоційна, екзистенціальна, соціальна), що розглядається сучасною психологічною наукою як деструктивний стан та несе загрозу психологічному благополуччю особистості, але в той же час містить конструктивний потенціал при умові своєчасної професійної допомоги. Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми самотності, підліткового розвитку, міжособистісної комунікації та мовного бар’єру. Застосування теоретичних методів дало змогу окреслити основні підходи до розуміння феномену самотності у психології, уточнити зміст ключових понять дослідження, а також обґрунтувати вибір емпіричних методик.

2. Всебічно розглянули особливості підліткового віку як важливого чинника відчуття самотності, встановили високу чутливість цього періоду щодо виникнення та переживання самотності підлітками, пов’язане з основною діяльністю у цей відрізок життя (спілкування з однолітками, сепарацією з батьками, пошуку прийняття соціальною групою ровесників).

Проблеми на шляху до успішної соціалізації та побудови довірчих міжособистісних зв’язків у цей сенситивний період сприймаються підлітками афективно та можуть виливатися у стійке почуття ізольованості, хронічну тривожність та дезадаптацію.

3. Довели, що феномен мовного бар’єру та його психологічні наслідки в цей період життя підлітка, є не тільки лінгвістичною, а й гострою психологічною проблемою. Основними складниками виступають мовна тривожність, страх негативного оцінювання, мовний стрес та когнітивне перевантаження організму. Втрата підлітками комунікативної впевненості, виникнення почуття меншовартості, емоційне вигорання, схильність до самоізоляції та значне зниження самооцінки є психологічними наслідками переживання тривалого мовного бар’єру.

4. Виявлено особливу специфіку впливу мовного бар’єру на переживання самотності підлітків, а саме вплив на емоційну сферу та неможливість повноцінно висловлювати свої думки та почуття, блокування базової потреби підлітка у визнанні та належності до певної групи.

5. У ході проведеного емпіричного та кореляційного аналізу (із застосуванням шкали UCLA, опитувальника FLCAS та методики Т. Лірі), а також авторської анкети аналізу встановили наявність дуже сильного прямого статистично значущого взаємозв’язку між рівнем мовної тривожності та переживанням самотності у підлітків ($r=0,986$ при $p\leq0,01$). Було встановлено, що підлітки з високим рівнем мовної тривожності частіше демонструють реакції психологічного закриття, уникнення соціальних контактів, невпевненість у міжособистісному спілкуванні та обмеженість соціальної підтримки. Натомість респонденти з нижчими показниками мовної тривожності характеризуються кращою адаптацією до іншомовного середовища, більшою відкритістю до міжособистісної взаємодії та більш широким колом соціальних контактів.

Отримані результати підтвердили висунуту гіпотезу дослідження про те, що підвищений рівень мовного бар’єру у підлітків, які перебувають в

іншомовному середовищі, сприяє посиленню переживання самотності та супроводжується труднощами міжособистісної взаємодії, схильністю до соціального дистанціювання й ускладненням процесу соціально-психологічної адаптації.

6. Спираючись на дані теоретичних та емпіричних результатів розробили структурний тренінг з розвитку комунікативної впевненості та подолання мовного бар'єру підлітками в іншокультурному середовищі. Програма тренінгу спрямована на формування навичок саморегуляції в умовах мовного стресу, розвиток вербальної та невербальної комунікативної активності, впевненої поведінки та активного слухання, зниження рівня мовної тривожності та подолання психологічних бар'єрів.

7. Розроблено практичні рекомендації, рекомендовані для самих підлітків, їхніх батьків, а також психологів та педагогів, що працюють в цьому напрямку в умовах іншокультурного середовища. Використання цих рекомендацій дає змогу створити підтримувальне та безпечне середовище вдома та в закладах освіти для подолання соціальної ізоляції, зниження рівня самотності та успішної соціально-психологічної адаптації підлітка.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айвазян Л. Ю. Загальнопсихологічні характеристики різновидів самотності. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. №4. С. 140-145.

2. Барвенко О. В. Психологічні бар'єри при вивченні іноземної мови. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія : Психологія і педагогіка. 2014. Вип. 28. С. 12–16.

3. Башманівська Я. Взаємозв'язок проблеми самотності та самогубства. *Схід*. 2014. № 1. С. 175-179.

4. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05 / наук. кер. О. П. Саннікова; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". Одеса, 2018. 319 с. URL : http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1595.

5. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 20 с.

6. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.

7. Ващенко І. В., Айвазян Л. Ю. Проблема діагностичного виміру суб'єктивного відчуття самотності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 16. С. 110–116. URL : https://surl.li/fqpksb.

8. Вербицька Т. Г. Психологічні особливості виникнення мовного бар'єру у студентів. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Т. 10. Вип. 29. С. 198–205.

9. Висоцька О. П. Психологічні бар'єри під час вивчення іноземних мов: передумови формування та організація подолання. *Іноземна філологія*. 2015. Вип. 128. С. 285–291.

10. Гайдук Н. С. Психологія самотності та проблеми адаптації особистості. *Актуальні напрями практичної психології і психотерапії* : зб. матеріалів VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків, 2021. С. 45–48. URL : https://surl.li/ivojgv.

11. Горохова Л. В. Страх самотності в інформаційному суспільстві. *Гілея* : науковий вісник. 2018. № 131. С. 217-221.

12. Гуцуляк Н. М., Курилюк-Делчева Н. В. Суб'єктивне відчуття самотності осіб похилого віку. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне : РДГУ, 2018. С. 103–108.

13. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2011. № 9. С. 80–89.

14. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 424 с.

15. Загальна психологія / за заг. ред. С. Д. Максименка. Вінниця : Нова Книга, 2004. 704 с.

16. Колесник І. В. Психологічні особливості самотності дорослих людей. *Сучасна освіта: методологія, теорія, практика* : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (з міжнар. участю) (м. Дніпро, 18 берез. 2021 р.). Дніпро : Акцент ПП, 2021. С. 297–302. URL : https://surl.li/mfemxo.

17. Колобич О. П. Загальна психологія : навчально-методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.

18. Котлова Л., Ковтун В. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. *Психологічні дослідження*. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53-56.

19. Кошлань І. Г. Переживання самотності підлітками-представниками сімей з різними стилями виховання. *Наука і освіта*. 2010. № 9. С. 78–81.

20. Кулаєва Т. В. Психологічні особливості переживання самотності в дорослому віці : дис. ... д-ра філософії : 053 Психологія. Київ, 2023. 254 с. URL : https://lib.iitta.gov.ua/739776/.

21. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Київ, 2020. С. 33–38.

22. Кулешова О., Кравець Х. Переживання самотності в контексті психологічного здоров'я особистості. *Людина. Суспільство. Держава*. 2019. № 2.

23. Лазарець М. Явище самотності як прояв соціального неприйняття. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 15. С. 104-110.

24. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології*. Житомир, 2009. Т. 7. Вип. 20. Ч. 1. С. 237–241.

25. Лашук В. Г. Почуття самотності як дезадаптуючий фактор процесу соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ : ГНОЗІС, 2007. Т. IX. ч. 1. С. 240–245.

26. М'ясоїд П. А. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Вища шк., 2004. 487 с.

27. Магдисюк Л. І., Притка І. Психологічні особливості прояву самотності у юнацькому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне, 2020. Вип. 14. С. 136–143.

28. Марцинюк М., Миненок Н. Самотність як ресурс розвитку в юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2017. № 22. С. 87.

29. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра–К, 2020. 564 с.

30. Ничипорук В. Проблема самотності особистості та шляхи її подолання : випускна кваліфікаційна робота бакалавра : 053 Психологія / Уманський держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини ; вик. студентка П32 гр. ; наук. кер. Н. А. Харченко. Умань, 2024. 68 с. URL : https://surl.li/betvmz.

31. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд - Філософія – Релігія* : зб. наук. пр. Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2012. Вип. 2(2). С. 150–157. URL : https://surl.li/pnndkc.

32. Осадча Н. О. Проблеми самотності: історичний і сучасний дискурси. *Духовність особистості*. 2015. № 2. С. 95-106.

33. Осадча Н. О. Самотність як інтегративна якість базової культури особистості. *Духовність особистості*. 2016. № 2. С. 136-145.

34. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : Психологія. 2022. Вип. 5. С. 5-10.

35. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2019. Вид. 4. 352 с.

36. Поліщук Л. І., Козлова О. В. Психологічна адаптація старшокласників до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. 3(88). С. 63-69.

37. Полуянова Т. В. Психологічна адаптація дітей та підлітків до навчання в умовах воєнного конфлікту. *Педагогіка і психологія*. 2016. 2(87). С. 102-107.

38. Полякова Л. О. Умови подолання комунікативно-мовних бар'єрів у системі немовної вищої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 14. С. 23–27.

39. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 206–214.

40. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. та ін. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

41. Скрипак І. Екзистенційні виміри самотності в бутті сучасної людини. *XXIII наукові читання пам'яті Георгія Флоровського :* матеріали конференції студентів і аспірантів / за ред. І. В. Голубович, К. В. Райхерт. Одеса : Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2021. С. 31–35. URL : https://dspace.onu.edu.ua/items/f848cc02-2051-46f0-b233-6ef7e0e7b191.

42. Скрипак І. Скрипак І. Проблема самотності в бутті людини та шляхи її усвідомлення й подолання. *Образ людини сучасної науки* : електрон. наук. вид. УДУ ім. Михайла Драгоманова. URL : https://ejournals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/571/488.

43. Смолянова О. В. Феномен самотності – глобальна проблема сьогодення. *Наукова думка ери інформації: надбання, виклики, пріоритети* : зб. матеріалів міждисциплін. наук.-практ. конф. (Київ, 21 грудня 2018 р.) / уклад. Л. І. Юдіна. Київ : Юдіна Л. І., 2019. С. 77-79.

44. Сопілко Н. В. Особливості подолання психологічних бар'єрів у студентів у процесі навчання : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Хмельницький, 2008. 20 с.

45. Табачковський В., Булатов М. та ін. Філософія : світ людини. Київ : Либідь, 2003. С. 243–263.

46. Людина в лабіринті ідентичностей : зб. наук. праць / редкол.: В. Г. Табачковський (голова) та ін.; Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди НАН України. Київ : Стилос, 2004. 275 с. (Філософсько-антропологічні студії 2004).

47. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ, 2017. 548 с.

48. Фльорко Л. Я. Самотність як характеристика людського буття. *Вісник Львівського університету.* Серія : Філософські науки. 2003. Вип. 5. С. 308–316.

49. Франкова І. О. До питання про клініко-психологічні особливості психосоматичних пацієнтів з гострою соціальною самоізоляцією. *Український вісник психоневрології*. 2015. № 23, Вип. 3. С. 173-174.

50. Черниш В. Ф. Проблема самотності в сучасному світі. *Сучасні проблеми управління та адміністрування в контексті сталого розвитку* : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та молодих вчених (м. Житомир, 2024 р.) / наук. кер. О. В. Литвинчук ; Житомир. держ. технолог. ун-т. Житомир : ЖДТУ, 2024. 2 с. URL : https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2017/06/293.pdf.

51. Швалб Ю. М. Психологія самотності : консультативна робота. *Психолог (Шкільний світ)*. 2007. №17. С. 5–7.

52. Щедріна В. В. Психологічні наслідки самотності особистості в сучасному суспільстві: кваліфікаційна робота магістра: 053 Психологія / Хмельниц. нац. ун-т. Хмельницький, 2023. 74 с. URL : https://elar.khmnu.edu.ua/items/0da7b2ed-8781-49da-978e-d73fab5d0e7f.

53. Яковлева Н. В. Психолого-педагогічні умови подолання комунікативних бар'єрів у процесі вивчення іноземної мови : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.

54. Barjaková M., Garnero A., d'Hombres B. Risk factors for loneliness: A literature review. *Social Science & Medicine*. 2023. Vol. 116. P. 163-175.

55. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. New York : International Universities Press, 1976. 388 p. URL : https://surl.li/zglezt

56. Berry L. L., Yadav M. S., Hole M. K. Reclaiming Healthcare's Healing Mission for a Sustainable Future. *Journal of Service Research*. 2024. Vol. 27(1). P. 6-27.

57. Bollnow O. F. Studien zur Hermeneutik. Bd. 1: Zur Philosophie der Geisteswissenschaften. Freiburg ; München : Verlag Karl Alber, 1982. 264 s. https://surli.cc/lwhlri

58. Eaddy J. F. Loneliness: A discrepancy with the three aspects of self-concept. (Самотність: Невідповідність між трьома аспектами Я-концепції). Ph.D. Dissertation, University of Florida, 1976.Fromm-Reichmann F. Loneliness. *Psychiatry*. 1959. № 22. P. 1-15. URL : https://surl.li/ehcxfo

59. Gordy A., Luo H. H. W. et al. The missing measure of loneliness: A case for including neededness in loneliness scales. *IJERPH*. 2021. Vol. 19(1). P. 429-437.

60. Hobson R. Loneliness. *Journal of Analytic psychology*. 1974. №19. P. 71-89. URL : https://surl.li/bvcnrl

61. Holt-Lunstad J. Loneliness and social isolation as risk factors. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15(5). P. 567-573.

62. Krashen S. Second Language Acquisition and Second Language Learning. Oxford; New York : Pergamon Press, 1981. 161 p. URL : https://www.sdkrashen.com/content/books/sl_acquisition_and_learning.pdf

63. Lee S. Volunteering and loneliness in older adults. *Aging & Mental Health*. 2022. Vol. 26(6). P. 1234-1241.

64. McKenna-Plumley P. E. et al. “It’s a feeling of complete disconnection”: experiences of existential loneliness. *BMC psychology*. 2023. Vol. 11(1). P. 408-411.

65. Meehan D. E. et al. Social-ecological factors influencing loneliness and social isolation in older people. *BMC geriatrics*. 2023. Vol. 23(1). P. 726-743.

66. Moore J. A. Loneliness: Personality, Self-discrepancy and demographic variables: Unpublished doctoral dissertation. York University, 1972. 30 p. URL : https://cjc-rcc.ucalgary.ca/article/view/60052

67. Moore J. A. Loneliness: Self-discrepancy and sociological variables. *Canadian Counselor*. 1976. №10. P. 133-135. URL : https://surl.lu/ysnbyh

68. Moustakas C. Loneliness and Love. 2000. URL : https://surl.li/vgrikq

69. Perez L. G. et al. Loneliness and multiple health domains: Associations among emerging adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 2022. Vol. 45(2). P. 260-271.

70. Perlman D. & Peplau L. A. Toward a social psychology of loneliness. London: Academic Press, 1981. 415 p. URL : https://surl.li/ohzoxh

71. Rogers C. R. The lonely person and his experiences in an encounter group. New York : Harper & Row, 1973. 385 p. URL : https://surl.li/psmemn

72. Rokach A. Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan. 2018. P. 225-244.

73. Russell D. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. №66. P. 20-40. URL : https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2933559

74. Russell D., Peplau L. A., Cutrona C. E. The Revised UCLA Loneliness Scale. *Journal of Personality Soc. Psychol.* 1980. №39. P. 472–480. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7431205/

75. Russell D., Peplau L. A., Ferguson M. L. Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality.* 1978. №42. P. 290–294. URL : https://surl.li/ukhjfe

76. Schmidt N., Sermat V. Measuring loneliness in different relationships. *Journal of Personality. Soc. Psychol.* 1983. №44. P. 1038–1047. URL : https://surl.li/gplodc

77. Seemann A. The Psychological Structure of Loneliness. *IJERPH*. 2022. №19(3). P. 1061.

78. Shovestul B. et al. Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS one*. 2020. Vol. 15(2). P. 1-13.

79. Slater P. The pursuit of loneliness. Boston, 1976. P. 12-18. URL : https://billdahl.net/book-reviews/the-pursuit-of-loneliness-by-philip-slater/

80. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York : Norton. 250p. URL : https://surl.li/sajfmm

81.von Soest T. et al. Development of loneliness in midlife and old age. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2020. Vol. 118(2). P. 388-401.

82. Weiss R. S. The provisions of social relationships. New York : Prentice-Hall, 1974. 280 p. URL : https://surl.li/fazatz

83. Whitehead F. Religion in the Making. London: Cambridge University Press, 1962. 205 p. URL : https://surl.lu/iltxsr

84. Zagic D. et al. Interventions to improve social connections: a systematic review and meta-analysis. *Social Psychiatry*. 2022. P. 1-22. URL : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34796368/

85. Zilboorg G. Loneliness. *Atlantic Monthly*. 1938. P. 45-54. URL : https://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1784660/FULLTEXT01.pdf

ДОДАТКИ

Додаток А
Авторська анкета

І. Блок соціально - демографічних даних

1. Вік: _____ років.
2. Стать: (чоловіча / жіноча).
3. Тривалість перебування у Люксембурзі:
   - Менше 6 місяців;
   - Від 6 місяців до 1 року;
   - 1–2 роки;
   - Понад 2 роки.
4. Тип навчального закладу: (місцева школа / міжнародна школа / онлайн-навчання в українській школі).

ІІ. Блок мовного середовища

5. Яка мова є основною для спілкування у вашій родині? _____
6. Якою мовою ви найчастіше спілкуєтеся поза домом (у школі, магазині, на вулиці)?
   - Люксембурзька;
   - Французька;
   - Німецька;
   - Англійська;
   - Українська;
   - Інша.
7. Оцініть свій рівень володіння основною мовою спілкування в Люксембурзі (французька/німецька/люксембурзька) за шкалою від 1 до 10: (де 1 - зовсім не володію, 10 - вільно) _____

III. Блок соціальних контактів (для виявлення передумов самотності)

8. Чи маєте ви друзів серед місцевого населення (не українців)?

- Так, багато;
- Є 1 - 2 близьких друга;
- Тільки знайомі, з якими іноді спілкуюся;
- Ні, зовсім немає.

9. Як часто ви проводите вільний час із однолітками, які спілкуються іншою мовою? (Часто / Іноді / Рідко / Ніколи) _____

10. Що найбільше заважає вам заводити нових друзів у Люксембурзі? (Можна обрати кілька варіантів)

- Недостатнє знання мови;
- Різниця в інтересах;
- Сором'язливість;
- Відсутність спільних місць для зустрічей;
- Відчуття, що я «чужий/чужа» в цьому середовищі.

IV. Суб'єктивна оцінка мовного бар'єру

11. Чи відчуваєте ви «стіну» між собою та іншими людьми через мову, навіть якщо знаєте базові слова? (Так / Скоріше так / Важко відповісти / Ні) _____

12. Чи траплялися ситуації, коли ви відмовлялися від цікавої події чи прогулянки лише тому, що там потрібно було говорити іноземною мовою? (Часто / Бувало / Ніколи) _____

13. Як ви зазвичай почуваєтеся, коли не можете підібрати слово під час розмови?

- Спокійно шукаю інший варіант;
- Нервуюся, але продовжую;
- Закриваюся в собі та припиняю розмову;
- Намагаюся уникати таких ситуацій взагалі.

Додаток Б

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел, М. Фергюсон, А. Пепло)

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень, що описують почуття людини. Прочитайте кожне твердження і вкажіть, як часто ви відчуваєте себе так само, поставивши позначку (V або X) у відповідному стовпці.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1	Я відчуваю гармонію з оточуючими людьми.				
2	Мені бракує товариства.				
3	Я не можу ні до кого звернутися.				
4	Я не відчуваю себе самотнім.				
5	Я відчуваю себе частиною групи.				
6	У мене багато спільного з оточуючими людьми.				
7	Я більше ні з ким не близький.				
8	Мої інтереси та ідеї не поділяють оточуючі.				
9	Я комунікабельна людина.				
10	Є люди, які мені близькі.				
11	Я відчуваю себе покинутим.				
12	Мої соціальні відносини поверхневі.				
13	Насправді ніхто мене добре не знає.				
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших.				
15	Я можу знайти товариство, коли захочу.				
16	Є люди, які мене дійсно розуміють.				
17	Я нещасливий через те, що настільки замкнутий.				
18	Люди поряд зі мною, але не зі мною.				
19	Є люди, з якими я можу поговорити.				
20	Є люди, до яких я можу звернутися.				

Додаток В

Адаптований опитувальник мовного бар’єру (на основі FLCAS)

Інструкція: Прочитайте кожне твердження та позначте, наскільки ви з ним згодні, використовуючи шкалу від «Повністю згоден» до «Повністю не згоден».

№	Твердження	Повністю згоден	Згоден	Важко сказати	Не згоден	Повністю не згоден
1	Я ніколи не почуваюся цілком упевненим у собі, коли мені доводиться розмовляти мовою, якою я володію недостатньо.					
2	Я не дуже хвилююся через те, що можу зробити помилку під час розмови з однолітками.					
3	Я відчуваю внутрішню напругу, коли знаю, що до мене зараз звернуться мовою, якою мені важко спілкуватися.					
4	Мене лякає, коли я не розумію, що саме мені кажуть іншою мовою в компанії.					
5	Мене б зовсім не засмутило, якби мені довелося більше часу проводити в середовищі, де говорять іншою мовою.					
6	Під час розмови я часто відволікаюся на сторонні думки, бо мені важко концентруватися на незрозумілій мові.					
7	Я постійно думаю, що інші підлітки спілкуються набагато легше і краще за мене.					
8	Зазвичай я почуваюся спокійно, навіть якщо мені потрібно пройти співбесіду чи тест на знання мови.					
9	Я починаю панікувати, коли мені доводиться відповідати на запитання без підготовки в іншомовному середовищі.					
10	Я хвилююся, що через мій мовний бар’єр оточуючі будуть вважати мене менш здібним або дивним.					

11	Я не розумію, чому деякі люди так сильно нервують через необхідність говорити іншою мовою.					
12	Коли я намагаюся заговорити, я можу так розхвилюватися, що забуваю навіть ті слова, які добре знаю.					
13	Мені ніяково першим починати розмову в групі, де всі спілкуються мовою, яка є для мене бар'єром.					
14	Я б не відчував тривоги, розмовляючи з носіями мови в неформальній обстановці.					
15	Я засмучуюся і «закриваюся», коли не розумію, що саме в моїй мові намагаються виправити інші.					
16	Навіть якщо я знаю, що сказати, я все одно відчуваю тривогу перед тим, як відкрити рот.					
17	Я часто шукаю привід, щоб уникнути зустрічей, де мені доведеться багато спілкуватися мовою, якою я володію погано.					
18	Я почуваюся впевнено, коли мені вдається підтримати розмову, незважаючи на акцент чи помилки.					
19	Мені здається, що люди помічають кожну мою мовну помилку і засуджують мене за це.					
20	Я відчуваю фізичне напруження (тремтіння, серцебиття), коли розумію, що мені доведеться зараз заговорити.					
21	Чим більше я намагаюся контролювати правильність своєї мови, тим більше я заплутуюся і втрачаю суть розмови.					

Додаток Г

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Інструкція: Перед вами список тверджень, що стосуються рис характеру та особливостей поведінки. Прочитайте уважно кожне твердження і, якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, будь ласка, поставте позначку у стовпці «Так», якщо не відповідає - у стовпці «Ні».

№	Твердження	Так	Ні	№	Твердження	Так	Ні
1	Інші думають про нього прихильно			65	Любить давати поради		
2	Створює позитивне враження			66	Справляє враження значної людини		
3	Вміє розпоряджатися, наказувати			67	Наказовий		
4	Вміє наполягти на своєму			68	Владний		
5	Має почуття гідності			69	Хвастливий		
6	Незалежний			70	Гордовитий і самовдоволений		
7	Здатний сам подбати про себе			71	Думає лише про себе		
8	Може виявляти байдужість			72	Хитрий, розважливий		
9	Може бути суворим			73	Нетерпимий до помилок інших		
10	Строгий, але справедливий			74	Корисливий		
11	Може бути щирим			75	Відвертий		
12	Критичний до інших			76	Часто неприязний		
13	Любить поплакатися			77	Озлоблений		
14	Часто сумний			78	Скаржник		
15	Здатний виявляти			79	Ревнивий		

	недовіру						
16	Часто розчаровується			80	Довго пам'ятає свої образи		
17	Може бути критичним до себе			81	Самобічний		
18	Здатний визнати свою неправоту			82	Сором'язливий		
19	Охоче підкоряється			83	Безініціативний		
20	Поступливий			84	Лагідний		
21	Вдячний			85	Залежний, несамостійний		
22	Здатний захоплюватися			86	Любить підкорятися		
23	Шановний			87	Надає іншим право приймати рішення		
24	Шукає схвалення			88	Легко потрапляє в халепу		
25	Здатний до співпраці			89	Легко піддається впливу друзів		
26	Прагне ужитися з іншими			90	Готовий довіритися будь-кому		
27	Доброзичливий			91	Прихильний до всіх без розбору		
28	Уважний, лагідний			92	Усім симпатизує		
29	Делікатний			93	Прощає все		
30	Підбадьорливий			94	Переповнений надмірним співчуттям		
31	Чуйний на заклики про допомогу			95	Великодушний		
32	Безкорисливий			96	Прагне заступатися		
33	Здатний викликати захоплення			97	Прагне досягти успіху		

34	Користується в інших повагою			98	Чекає на захоплення від кожного		
35	Має талант керівника			99	Розпоряджається іншими		
36	Любить відповідальність			100	Деспотичний		
37	Впевнений в собі			101	Сноб (судить за рангом)		
38	Самовпевнений, наполегливий			102	Марнославний		
39	Діловий, практичний			103	Егоїстичний		
40	Любить змагатися			104	Холодний, черствий		
41	Стійкий і наполегливий			105	В'їдливий, глузливий		
42	Невблаганний, але неупереджений			106	Злий, жорстокий		
43	Дратівливий			107	Часто гнівливий		
44	Відкритий, прямолінійний			108	Нечуттєвий, байдужий		
45	Не терпить команд над собою			109	Злопам'ятний		
46	Скептичний			110	Пройнятий духом протиріччя		
47	Важко вразити			111	Впертий		
48	Вразливий, педантичний			112	Недовірливий, підозрілий		
49	Легко ніяковіє			113	Несміливий		
50	Невпевнений у собі			114	Легко бентежиться		
51	Поступливий			115	Надмірна готовність підкорятися		
52	Скромний			116	М'якотілий		

53	Часто просить допомоги			117	Майже ніколи не заперечує		
54	Дуже шанує авторитети			118	Нав'язливий		
55	Охоче приймає поради			119	Любить, щоб його опікали		
56	Довірливий			120	Надмірно довірливий		
57	Завжди люб'язний			121	Шукає прихильності кожного		
58	Цінує думку оточуючих			122	З усіма погоджується		
59	Комунікабельний			123	Завжди доброзичливий		
60	Добросердечний			124	Любить усіх		
61	Добрий, вселяє впевненість			125	Занадто поблажливий		
62	Ніжний, лагідний			126	Намагається втішити кожного		
63	Любить дбати про інших			127	Дбає про інших на шкоду собі		
64	Безкорисливий, щедрий			128	Псує людей надмірною добротою		