

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЛІНГВІСТИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Кафедра психології і туризму**

**Кваліфікаційна робота бакалавра з психології**  
**на тему: «Психологічні особливості почуття самотності в юнацькому**  
**віці»**

*Допущено до захисту*  
*«\_\_\_» \_\_\_\_\_ року*

Студентки групи ПС 19-19  
факультету туризму, бізнесу і  
психології  
освітньої програми «Практична  
психологія»  
за спеціальністю 053 «Психологія»  
Корнієнко Анастасії Ігорівни

*Завідувач кафедри психології*  
*і туризму*  
*доктор психологічних наук,*  
*професор*

Науковий керівник:  
кандидат психологічних наук, доцент  
Валентина КИРИЛЕНКО

\_\_\_\_\_Олександр БОНДАРЕНКО  
(підпис)

Національна шкала \_\_\_\_\_  
Кількість балів \_\_\_\_\_  
Оцінка ЄКТС \_\_\_\_\_

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE**  
**KYIV NATIONAL LINGUISTIC UNIVERSITY**  
**the Department of Psychology and Tourism**

**Thesis of Bachelor in Psychology**  
**on the topic: «Psychological peculiarities of the feeling of loneliness in**  
**adolescence»**

*Admitted to the defense*

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_

Higher education student of the  
 group PS 19-19  
 faculty of Tourism, Business and  
 Psychology  
 educational program «Practical  
 psychology»  
 specialty 053 «Psychology»  
 Kornienko Anastasia Igorivna

*Head of Department Psychology and  
 Tourism,  
 doctor of Psychological sciences,  
 professor*

Scientific supervisor:  
 candidate of Psychology, associate  
 professor  
 Valentyna KYRYLENKO

\_\_\_\_\_  
 Oleksandr BONDARENKO  
 (signature)

National scale \_\_\_\_\_  
 Scores \_\_\_\_\_  
 ECTS \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ....	7
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ	7
1.1. Характеристика самотності як психологічного феномену .....	7
1.2. Характеристика осіб юнацького віку .....	17
Висновок першого розділу .....	28
РОЗДІЛ 2. ....	29
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ .....	29
2.1. Методологія дослідження та загальна характеристика вибірки досліджуваних .....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей почуття самотності у студентів .....	35
2.3. Психолого-педагогічні умови подолання почуття самотності у осіб юнацького віку.....	40
Висновок другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	47
ДОДАТКИ.....	52
Додаток А .....	52
Додаток Б.....	54
Додаток В .....	55
Анотація.....	58

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Вивчення феномену самотності, яке за століття не втрачає своєї теоретичної та практичної значущості, є складним та суперечливим завданням. З одного боку, самотність є глобальним, сутнісним та соціально зумовленим явищем з нечіткими критеріями, а з іншого боку, представляє собою складне психологічне переживання, що проникає у глибину людської свідомості.

У контексті сучасної глобальної технологізації та інформатизації суспільства, коли реальне спілкування все більше замінюється віртуальним, стає все більш очевидною необхідність аналізувати природу, сутність та специфіку самотності, яку люди відчують у своєму житті. Крім того, такий аналіз є важливим етапом у пошуку ефективних психотерапевтичних, психокорекційних, консультативних та педагогічних підходів для надання допомоги людям, які страждають від самотності.

Ризик пережити самотність особливо високий у віці пізньої юності та ранньої дорослості. У цей важкий перехідний період, що настає після закінчення школи, змінюється об'єктивне соціальне становище особистості, структура соціальних і міжособистісних зв'язків. Таким чином, перед багатьма юнаками та дівчатами постає завдання вступу в нові соціальні стосунки. Невпевненість у майбутньому, стрес та відчай, які виникають при невдалих спробах побудови взаємин, викликають переживання самотності та негативно впливають на подальшу соціалізацію особистості.

Такі риси особистості як оптимізм, песимізм та егоїзм значним чином опосередковують сприймання людиною свого життя, визначають її очікування щодо майбутнього та спілкування з іншими. Окрім того, система особистісних цінностей виступає активуючим та детермінуючим аспектом поведінки і діяльності особистості, які в свою чергу визначають напрямок її розвитку та становлення як у індивідуальному, так і в соціальному плані. Таким чином,

видається важливим виділення закономірностей зв'язку та впливу даних психологічних конструктів на переживання самотності особистістю.

На сьогодні існує кілька напрямків у дослідженнях факторів, пов'язаних із самотністю та причин її виникнення.

Представники психодинамічного напрямку (Г.Салліван, Ф.Фром-Рейхман, Д.Віннікот, Дж.Адлер та ін.) визначають самотність як реакцію індивіда на неадекватне задоволення потреби в тісних людських зв'язках. Вони вбачають зв'язок між самотністю та нарцисичними рисами особистості, які можуть стати основою для почуття відчуженості, ізолюваності та агресивності.

**Мета роботи:** дослідження психологічних особливостей почуття самотності в юнацькому віці

**Об'єкт дослідження:** фактор самотності.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники виникнення та функціонування феномену самотності у осіб юнацького віку.

Відповідно до мети роботи потрібно вирішити наступні **завдання:**

- навести характеристику самотності як психологічного феномену;
- описати методики та організацію емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності у студентів;
- проаналізувати результати емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності у студентів;
- розглянути сучасні класифікації стратегій подолання стану самотності студентів за критерієм їх ефективності;
- сформулювати психолого-педагогічні умови подолання переживання самотності у студентів.

В ході роботи використовувалися такі **методи дослідження:**  
**теоретичні** - аналіз, синтез, узагальнення, моделювання, цілепокладання;  
**емпіричні** - методика “Диференційний опитувальник переживання самотності” Є.Н.Осіна та Д.О.Леонтьєва для визначення фактичного рівня переживання та ставлення до самотності; **методи математичної обробки**

**даних** – проводилося з використання програми SPSS; непараметрична кореляція за коефіцієнтом Спірмена.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі хмарних технологій Google Forms. У дипломному дослідженні прийняло участь 52 студенти віком від 18 до 24 років, з них 41 – жіночої і 11 – чоловічої статі КНЛУ та інших закладів вищої освіти м. Києва.

**Апробація результатів дипломної роботи.** Основні положення та результати роботи 18 травня 2023 року доповідались та обговорювались на міжнародній науково-практичній конференції – «Ad orbem per linguas. До світу через мови».

**Структура та обсяг дипломної роботи:** списку використаних джерел, що нараховує 53 праць, з яких іноземною мовою становить 17 праць. Загальний обсяг роботи складається з 59 сторінки, а основний зміст роботи міститься на 44 сторінках.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

### 1.1. Характеристика самотності як психологічного феномену

Нині вивчення проблеми самотності викликає величезний інтерес. Якщо заглянути у різні словники з психології можна побачити, що поняття самотності окреслюють як психологічний чинник, який впливає на емоційний складник особистості людини, що в ізоляції від суспільства. Під впливом різних факторів, наприклад, географічних, соціальних, або ж у процесі проведення експерименту, коли людина знаходиться на самоті, вона втрачає зв'язок з суспільством, людьми. Все це призводить до того, що людина реагує на все гостро й емоційно. Найчастіше реакцією на самотність може бути шоківий стан, його відмінними характеристиками можна виділити стан депресії та прояв тривожності, що супроводжується травмувальними для організму реакціями. Чим довше людина перебуває в ізоляції від суспільства та людей, тобто на самоті, тим більше у неї виявляється потреба у комунікації.

За Ж.-П. Сартром вивченням проблеми самотності займалися українські і зарубіжні психологи, серед них автор виділяє таких вчених: Е. Фромм, К. Хорні, В. Франклом, А. Камю, А. К'єркегором, К. Ясперсом і багато інших. Разом з тим, автор зазначає, що проблему самотності підіймали і філософи на початку 20 століття. Їхні дослідження слугують і сьогодні для визначень подальших соціальних і психологічних трактувань поняття самотності [25, с. 89].

Серед західних учених у 20 столітті у сфері вивчення суті усвідомлення людських взаємин провідну позицію займала концепція індивідуалізму, суть якої полягала у «замкнутості як крайній формі взаємного відчуження людей». Замкнутість однієї особи людини призводила до руйнації мережі у соціумі.

Варто підкреслити, що постійна самотність може бути пов'язана з аномією. Так, французький соціолог та філософ Е. Дюркгейм визначив аномію

як стан соціуму, при якому відбувається розкладання, дезінтеграція та розпад системи норм і моральних цінностей, які забезпечують громадський порядок. У контексті самотності, аномія може спричинити відчуття втрати зв'язку із суспільством та порушення норм соціальної взаємодії, що може призводити до постійної самотності.

Отже, вивчення проблеми самотності була актуальною для багатьох соціологів, психологів і філософів. Вивчення феномена самотності вчені розглядали з філософського, релігійного, соціального та психологічного аспектів.

Філософське дослідження феномена самотності у 20 столітті мало свої відмінні аспекти, які базувалися на принципах світогляду різних авторів. Так, на початку 20 століття рухи протестантської самотності сприяли розвитку трансценденталізму. Один з провідних представників цього напрямку був американський філософ і письменник Генрі Торо, який вважав, що самотність – це найважливіший і перший крок до вищої, трансцендентальної форми усамітнення. Він вбачав самотність як можливість для глибокого пізнання себе та світу навколо [29, с. 105].

Данський теолог, філософ і письменник Серен К'єркегор, мав песимістичну думку щодо проблеми самотності. Він розглядав самотність як замкнене коло всередині самосвідомості людини. За К'єркегором, це внутрішнє становище може бути розбите лише Богом, який врятує людину від самотності. Таким чином, К'єркегор підкреслював релігійний аспект і віру в Бога як засіб позбавлення самотності [19].

Європейські екзистенціалісти, зокрема Едмунд Гуссерль, підтримували погляди Серена К'єркегора щодо проблеми самотності. Німецький філософ-ідеаліст Гуссерль у своїх працях висловлював ідею про те, що реальність зовнішнього світу не має прямого впливу на людину. Він наголошував на внутрішньому світу особистості та важливості суб'єктивного досвіду, який визначає індивідуальне сприйняття світу і самотності. Екзистенціалісти



підкреслювали значення індивідуальності людини у створенні свого життя, включаючи боротьбу з самотністю [53, с. 78-84].

Одним з головних представників екзистенціалізму у 20 столітті також був французький філософ Жан-Поль Сартр. Він, як і Е. Гуссерль, вибрав вивчення проблеми самотності та абсурдності буття основою для своєї творчості.

Ідеї Ж.-П. Сартра відображають його уявлення про людину, яка прагне вийти за межі свого індивідуального «Я» шляхом пізнання себе. Так, Сартр вважав, що це неможливо, оскільки об'єктивна реальність світу заважає цьому. Протягом свого життя людина переживає самотність, а суспільство не ділить її тривог та проблем. Все це призводить до втрати надії людиною на глибокі взаємини із суспільством. Якщо взаємини все ж існують, то вони, ймовірно, є штучними та дають лише тимчасове полегшення. За Сартром, істине та глибоке переживання полягає в незабутній самотності, яка є в основі людського буття [25, с. 112].

Німецький філософ, психолог і психіатр, один з головних представників екзистенціалізму Карл Ясперс був переконаний, що справжня комунікація можлива лише тоді, коли людина переживає стан самотності та відчуття ізольованості. Для автора, суспільство та особистість є двома взаємодіючими силами, які створюють внутрішній конфлікт у людини. Саме через цей конфлікт людина стає здатною до комунікації та сприйняття світу більш глибоко. За Ясперсом, самотність є необхідною складовою комунікації, оскільки вона дозволяє людині знайти своє місце у світі та встановити більш глибокі зв'язки з іншими людьми [37, с. 288].

У 20 столітті самотність вважали неминучою для особистості людини. Багато гуманістів не вважали її проблемою, як специфічну для людини. Однак Еріх Фромм не погоджується з цією точкою зору і стверджував, що соціальна ізоляція негативно впливає на психічне здоров'я людини. У своїх працях він зазначав, що сприйняття людиною самотності та нездатності спілкуватися викликає у неї емоційний біль і страх. Він порівнює цей страх з голодом,

оскільки і те, і інше може спустошити людину. Фромм визначив соціальні потреби, які призводять до позбавлення від самотності, такі як «потреба спілкуватися», «потреба взаємодіяти з іншими», «потреба незалежності», «потреба прихильності» та «потреба в об'єкті» [38, с. 154].

А.У. Хараш (2017), проаналізувавши концепцію З. Фрейда, проаналізував феномен самотності. Автор, у слід за З. Фрейд вказує, що, темрява викликає страх у дітей та асоціюється саме з самотністю, діти бояться лягати спати, оскільки їх лякає перспектива усвідомити власну самотність, а доросла людина представляє саму себе як соліпсисту свідомість, яка перебуває у стані повної самотності серед темряви величезного Всесвіту. У такій свідомості людина приречена, блукати в абсолютній темряві, не зустрічаючи на своєму шляху жодної іншої ознаки буття, людина лякається усвідомлення самотності, ізоляції, відсутності «рефлексивного світла» відсутності інших одухотворених і наділених свідомістю істот [35, с. 7-16]. Оскільки потреба у спілкуванні в особистості виникає ще на ранніх стадіях зародження свідомості, то прийнято вважати, що кожній особистості спочатку властиво можливість почуття самотності. Водночас свідомість приходить до того, що навіть повнота буття є різновидом небуття, не наділеним сутністю. Необхідне середовище свідомості, що не підлягає знищенню, - це його (свідомість) власнеча.

Дж. Релфорді досліджує феномен самотності у своєму науковому творі «Людина – істота самотня: біологічне коріння самотності». У своєму дослідженні він виявляє розрізнення між етапами простої самотності та тривалими станами самотності. Стверджує, що етапи простої самотності є нормальними і не характеризуються підвищеною частотою та інтенсивністю, у той час як тривалі стани самотності можуть бути психопатологічними. За його словами, для будь-якої здорової людини характерно періодично перебувати в стані самотності [30, с. 32-47].

Сьогодні кожній людині періодично необхідне усамітнення. Деякі люди вміють занурюватися у свої думки навіть у присутності інших людей, але

необхідно пам'ятати, що усамітнення обов'язково має чергуватись зі спілкуванням [36].

І.С. Кон був одним з піонерів у глибокому вивченні самотності та усамітнення в юнацькому віці. Він досліджував особливості цих станів, їх причини і вплив на формування особистості юнака [14].

Узагальнюючи погляди науковців, можна сказати, що саме в період юнацького віку, коли відбуваються значні трансформації в пізнавальній, емоційно-вольовій, поведінковій та особистісній сферах, проблема усамітнення набуває особливої актуальності. Це пов'язано з якісною перебудовою соціальних зв'язків з навколишнім середовищем, змінами в прагненнях особистості та формах самоорганізації, юнацьким максималізмом та іншими факторами.

Зарубіжні вчені, розглядаючи проблему самотності, звертали увагу на різні аспекти цього феномену. Стверджують, що самотність відображається у переживаннях індивідом почуття відокремленості від соціуму, втрати зв'язку з родиною, клану, на відірваності від історичних реалій, втрати зв'язку з природою. Зазначають, що стан самотності неспроможний прирівнюватися з фізичною ізолюваністю, оскільки стан фізичної ізоляції об'єктивно зумовлений зовнішніми обставинами, тоді як самотність є суто суб'єктивним переживанням. Людина може і в сім'ї, в колективі та в оточенні безлічі людей відчувати самотність [47, с. 23].

Дослідження проблеми самотності у роботах Ю. П. Кошельової спрямоване на вивчення особистих якостей самотніх людей [13, с. 107-116].

Якщо спиратися на досвід клінічної практики, можна помітити, що ці психологи розцінюють стан самотності як патологію і, відповідно, оцінюють її негативно.

Поняття самотності в гуманістичній моделі К. Роджерса сприймається, як глибинний конфлікт, що вказує на низьку адаптативність індивіда та неспроможність задовольнити свої внутрішні потреби в автентичному вираженні себе та взаємодії з оточуючими. Так, згідно поглядів К. Роджерса,

причина самотності полягає у впливах, які виникають у теперішньому моменті життя, а не в дитячих переживаннях або травмах [43].

Згідно представників екзистенційного спрямування, проблема самотності полягає в тому, що кожна людина за своєю природою самотня, але це можна обернути на свою користь, якщо індивід подолає страх перед самотністю.

Можна говорити, що феномен самотності в екзистенційному підході трактується як позитивне явище.

Г.М. Тихонов зазначив, що представники соціологічного підходу (Д. Боумен, Д. Рісмен, Ф. Слейтер) розглядають проблему самотності не як дихотомію «нормальний стан – ненормальний стан», а як статистичний показник, що вказує на певні характеристики соціому. Так, трактування самотності розглядається, як негативна характеристика, яка може відобразити проблеми соціального контексту [32].

Згідно поглядів І. Кона, самотність може бути поділена на два види: емоційну та соціальну ізоляцію, і вона не має патологічного характеру. Емоційна ізоляція виявляється без прихильності до конкретної людини, тоді як соціальна ізоляція пов'язана з порушенням соціальних зв'язків. Одні з можливих причин виникнення самотності може бути інстинкт. Так, феномен самотності розглядається як негативне явище [14, с. 27-36].

За Д.Б. Ельконіним вивченням проблеми самотності займалися і представники когнітивного підходу, серед них автор виділяє таких вчених: Л.Е. Пепло, М. Міцелії, Б. Морош. Представники когнітивного підходу досліджували проблему самотності як стан, що виникає, коли індивід свідомо усвідомлює розрив між своїми бажаннями та реально досягнутими рівнями соціальних контактів. Вчені підкреслюють важливість свідомості у сприйнятті та переживанні самотності, однак наголошують, що не можна зводити цю проблему до простих помилок, які можна подолати лише силою волі. Прихильники когнітивного підходу вважають самотність нормальним станом особистості та оцінюють це явище негативно [31].

У. Садлер визначає самотність як переживання, що тягне у себе складне, гостро відчутне почуття, що виражає певну форму самосвідомості. Це переживання ілюструє розрив відносин індивіда у соціумі та порушення зв'язків у внутрішньому світі людини. Садлер вважає самотність динамічним процесом, що розгортається у внутрішньому світі людини [46 с. 12-16].

У. Садлер визначив відчуття самотності як результат втрати значущих соціальних зв'язків у житті особистості. Він ввів поняття «життєвого світу особистості», яке включає наявність і реалізацію різних можливостей в житті, а саме [46]:

- Неповторність життєвого шляху особистості, актуалізація вродженого «Я» та всієї його багатозначності.

- Культурний багаж особистості, що базується на традиціях, дає їй ґрунт для формування та розвитку цінностей та ідей, за допомогою яких особистість згодом може інтерпретувати свої почуття та дати визначення своєї екзистенції.

- Соціальні зв'язки особистості, з яких формується мережа організаційних відносин з іншими індивідами та сфери, що передбачають участь особистості у груповій діяльності та актуалізацію її рольової функції.

- Безпосереднє сприйняття інших індивідів з метою встановлення відносин «Я - Ти», які мають можливість перетворитися на подвійну реальність «Ми».

Якщо одна або декілька із вище зазначених можливостей не можуть бути знайдені та реалізовані, то порушується цілісність життєвого світу особистості. Це може призвести до відчуття самотності та страждання. У. Садлер наголошує, що самотність часто виявляється як потреба або бажання відчутти приналежність до певної групи та встановити контакт з кимось. Для нього самотність – це складне почуття, яке поєднує внутрішній світ людини з чомось раніше втраченим. Це може спричинити розчарування та руйнування надій особистості. У своїй найважчій формі самотність може переживатися як хаос і абсолютна порожнеча, викликаючи почуття неповноцінності, а особистість може відчувати себе відкинутим [46, с. 13-17].

У вітчизняних дослідженнях психологів виявлено схожість з концепцією феномену самотності У. Садлера. Слід зазначити, що в психологічній науці самотність розглядається як самостійна проблема. Так, протягом останніх десятиліть почали з'являтися окремі дослідження, присвячені цьому явищу.

Спочатку вітчизняна наука вивчала проблему самотності переважно в контексті міжособистісного спілкування та проблем комунікації. Проте згодом виявилось, що феномен самотності обумовлений не так ситуацією спілкування, як якостями особистості. Людина може почуватися самотньо, навіть коли поруч знаходяться інші особи, і навпаки, може відчувати відсутність самотності навіть у процесі комунікації.

У психології існує дві основні позиції щодо проблеми самотності. Перша позиція визначає самотність як несвоєрідний стан для людини, оскільки людина природньо суспільна і схильна до взаємодії з іншими. Це визначення самотності було прийняте вітчизняною психологічною наукою ще за радянських часів. Згідно з цією концепцією, самотність є результатом внутрішніх протиріч особистості, її розчарування у житті та кризових ситуацій. Вона сприймається як внутрішнє переживання недостатньої повноцінності відносин з реальністю та соціумом, почуття спустошеності, втрати надій та орієнтирів. При цьому визначається відмінність самотності від усамітнення. Усамотнення не передбачає припинення спілкування, а навпаки, воно спрямоване на внутрішні форми спілкування, які збагачують внутрішній світ особистості. Самотність виступає як умова для очищення та поглиблення комунікативних процесів. Вона є протилежністю спілкуванню та соціальним зв'язкам, як зазначає О.Н. Кузнєцов [17, с. 114-125].

Інший принцип дотримується теорія, яка показує двояке сприйняття самотності. Одночасно підтверджують трагізм, властивий феномену самотності, та виділяють перспективи, що відкриваються для особистісного зростання індивіда завдяки усамітненню, внутрішньому діалогу.

Згідно Дж. Рельфа, феномен самотності у психологічній науці розглядався, як [30, с. 32-47] як соціально-психологічний феномен. Такої

думки дотримувались К. А. Абульханова-Славська, Л. І. Старовойтова, Г. М. Тихонов, Ж. В. Пузанова; як зозгляд культурно-історичних форм самотності. Прихильниками цієї теорії вважаються Н. Є. Покровський, С. А. Ветров, Ю. М. Швалб, О. В. Данчева; як розгляд явищ, схожих на стан самотності (ізоляція, усамітнення). Дослідники: О. М. Кузнецов, В. І. Лебедєв, А. У. Хараш.

Варто зауважити, що вітчизняні психологи не пронизані тотальною безвихіддю, яка характерна для західних. Вітчизняні дослідники зазначають, що можна знайти рішення для проблеми самотності або, як мінімум, змінити своє ставлення до неї. Одним з можливих варіантів подолання відчуття безвиході самотності є формування насиченого внутрішнього світу особистості.

Дж. Кохен і Р. Лазарус, узагальнивши дані багатьох досліджень, виділяють п'ять основних завдань ефективних стратегій подолання: мінімізація негативного впливу обставин та підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів особистості; пристосування або регулювання, зміна життєвих ситуацій людини; підтримка позитивної Я- концепції, впевненості у своїх силах, емпатії; підтримка емоційної рівноваги; підтримання та збереження тісних взаємозв'язків особистості з іншими людьми [40].

Спираючись на визначення вказаних вчених, під стратегіями подолання стану самотності ми розуміємо комплекс дій осіб юнацького віку, спрямованих на подолання негативного впливу стану самотності на їхній особистісний розвиток, і досягнення студентами адаптації до життєвих кризових ситуацій, пов'язаних із станом самотності.

Праця К. Рубінстайна та П. Шейвера (1982) є однією з перших, яка сприяла розумінню того, як студенти справляються із станом самотності. Причому автори акцентують увагу більшою мірою на поведінкових, ніж інтелектуальних стратегіях [41, с. 81-88].

Маючи багатий внутрішній світ, людина не позиціює себе самотньою. Її не лякають періоди самотності, іноді вона навіть прагне до них, щоб розібратися у своїх душевних перипетіях. Життя серед людей та періодична самота не суперечать один одному. Якщо людина неспроможна плідно використовувати періоди усамітнення, їй важко знайти задоволення у процесі спілкування з іншими особами. Процес комунікації робить наше життя насиченішим та яскравішим. Однак ніхто не здатний зрозуміти всю глибину внутрішнього світу співрозмовника та розділити його унікальне сприйняття життя у всій повноті. Тому усамітнення є надзвичайно цінною частиною людського життя. Важливо розрізняти усамітнення та стан самотності. Самотність зазвичай настає проти нашої волі, але ми можемо обрати своє ставлення до цього стану. Усамітнення є свідомим та добровільним вибором людини.

Вивчення наукової літератури підтверджує, що проблема самотності є актуальною для сучасного суспільства. Незважаючи на широкі можливості спілкування, які надають інтернет та соціальні мережі, спостерігається зростання рівня самотності.

Існує припущення, що самотність – це чинник ризику фізичного та психічного здоров'я. Самотність була визнана фактором ризику інсульту, ожиріння, підвищеного судинного опору, гіпертонії, порушення сну. Крім того, самотність сприяє різним психічним розладам, таким як депресивна симптоматика, агресивна поведінка, соціальна тривога й імпульсивність.

Таким чином, самотність є часто недооцінюваним психопатологічним виміром особистості, при якому необхідно вибудовувати стратегію профілактики.



## 1.2. Характеристика осіб юнацького віку

Сьогодні широко визнано, що на якість професійної діяльності та успішність на роботі впливають не лише професійні навички та компетенції, а й індивідуальні особливості. Особливо це стосується професій, де ключову роль відіграє взаємодія з людьми. У випадку психолога особливо важливим є вплив його особистісних якостей на процес роботи. Сам процес професійного зростання студентів-психологів нерозривно пов'язаний з розвитком конкретних особистісних якостей і багато аспектів цього процесу визначають формування їх професійних навичок та компетенцій (Божович Л.І., Пряжников Л.С. та інші) [2, 24].

Аналізуючи професіограму та психограму студентської молоді можна зробити висновок, що виділяють, як особливо важливі такі параметри:

- Психофізіологічний рівень. Стійкість до стресу, сильний тип НС, емоційна стійкість, адекватність сприйняття, витримка, спокій;
- Інтелектуальний рівень. Здатність до аналізу, логіка, сенситивність, вміння прогнозувати, професійна рефлексія;
- Особистісний рівень. Здатність до емпатії, соціальність, спрямованість на іншого, професійна мотивованість, оптимізм, активність, комунікабельність та великодушність до людей, тактовність та дипломатичність у спілкуванні, моральність, сумлінність, відповідальність, сміливість у розв'язанні практичних питань (Божович Л.І., Пряжников Л.С. та інші) [2, 24].

Для успіху у професійному плані студент має вміти гармонійно реалізовувати дві особисті сторони: морально-психологічну та «психотехнічну». Для роботи студента необхідними навичками є вміння вибудовувати причинно-наслідкові зв'язки поведінки, прогнозування поведінки, правильний вплив на особистість інших людей. Емпатія є одним із ключових моментів профпридатності, як керований процес спрямування уваги, сприйняття та відчуження клієнта – його переживань, емоцій та стану. Вміння "віддзеркалювати" оточуючих, співпереживати їм і перебуває у стані

співучасті до проблем. До інтуїтивної сторони емпатії відносяться вміння «бачити» поведінку партнера, діяти в умовах дефіциту інформації про нього, спираючись на досвід, що «зберігається» у підсвідомості.

Коритова Г.С. у своєму докторському психологічному дослідженні довела, що для позитивного впливу на професійну адаптованість осіб юнацького віку необхідне [15]:

- формування навичок усвідомленої стрес-співвладної поведінки, зокрема, розвиток активних копінг-стратегій, переважання яких у структурі захисно-співвладної поведінки у суб'єктів психологічної діяльності утворює ефективні функціональні стилі вирішення емоційно-стресових та проблемних ситуацій;

- наявність широкого спектра особистісних копінг-ресурсів (активність, екстраверсія та ін.), що дозволяють ефективно (продуктивно) справлятися з проблемними ситуаціями, що виникають у процесі професійної діяльності;

- наявність широко залученої та розвинутої соціальної мережі, утвореної копінг-ресурсами середовища, що надають позитивний вплив на психоемоційний стан та працездатність студентів-психологів [15].

Багато психологів зачіпали у своїх дослідженнях та роботах проблематику професійного становлення особистості: Б.Г. Ананьєв, М.В. Камінська, Є.О. Клімов та інші.

Е.Ф. Зеєр виділив основні положення професійного становлення особистості [6]:

- професійне становлення особистості має історичну та соціокультурну обумовленість;

- ядром професійного становлення є розвиток особистості у процесі професійного навчання, освоєння професії та виконання професійної діяльності;

- професійне життя дозволяє людині реалізувати себе, надає особистості можливості самоактуалізації;

- індивідуальна траєкторія професійного життя людини визначається нормативними та ненормативними подіями, випадковими обставинами, а також ірраціональними потягами людини [6, с. 41].

Професійне становлення суб'єкта виявляється у розвитку його особистості та індивідуальності шляхом набуття професіоналізму та формування індивідуального стилю діяльності [6, с. 43].

І. А. Шмельова зазначає, що формування психологічної готовності обумовлено активною життєвою позицією майбутнього фахівця, його відношення до обраної професії, адекватного її сприйняття, відповідальності за обраний професійний шлях. Професія має викликати почуття радості, захоплювати, приносити задоволення, стимулювати до постійного навчання та самовдосконалення. Ідеї Шмельової багато в чому схожі на уявлення представників позитивної психології щодо професійної діяльності [49].

У процесі професійного розвитку особистості відбувається низка структурних перетворень. На думку А. О. Реан їх можна класифікувати так [29]:

1. Зміна спрямованості особистості:
  - розширення кола інтересів та зміна системи потреб;
  - актуалізація мотивів досягнення;
  - зростання потреби у самореалізації та саморозвитку.
2. Збільшення досвіду та підвищення кваліфікації:
  - підвищення компетентності;
  - розвиток та розширення умінь та навичок;
  - освоєння нових алгоритмів вирішення професійних завдань;
  - підвищення креативності діяльності.
3. Розвиток складних приватних здібностей.
  - розвиток професійно важливих якостей, що визначаються специфікою діяльності.
  - розвиток особистісно-ділових якостей.
  - підвищення психологічної готовності [29].

Правильний вибір професії один із найважливіших аспектів психологічного благополуччя. Для того, щоб професія стала одним із ресурсів, необхідно зробити правильний вибір і тоді проблем із самоактуалізацією та саморозвитком не виникне. На думку Е.А. Клімова, професіонал, крім простого виконання праці, отримує набагато більшу віддачу від самого процесу і результатів, адже у всьому цьому він дізнається і знаходить самого себе. Для психолога необхідно здобуття вищої освіти, не тільки для формування теоретичної бази, але і для правильного настроювання поняттєвого, мотиваційного та професійного мислення [18].

На основі вище викладеної інформації можна зробити висновок, що:

- Професійне життя дозволяє людині реалізовувати себе, самоактуалізуватись;
- Розвиток особистості є основою професійного становлення;
- Професійне становлення особистості має історичну та соціокультурну обумовленість;
- Процес професійного становлення особистості має свої закономірності та особливості, хоча він індивідуальний та неповторний;
- Індивідуальна траєкторія професійного життя людини визначається нормативними та ненормативними подіями, випадковими обставинами, а також ірраціональними потягами людини;
- Знання психологічних особливостей професійного розвитку дозволяє людині свідомо проєктувати свою професійну біографію, творити свою історію [21].

У період юності, який є періодом злагодженого фізіологічного та психоемоційного розвитку, навчально-професійна діяльність відіграє провідну роль. Психологічна готовність до професійного самовизначення проявляється через низку аспектів, а саме: розвиненість пізнавальних психічних процесів, формування спрямованості особистості, мотивів, переконань і ідеалів, усвідомлення власних здібностей, задатків та інтересів,

які сприяють становленню індивідуальності, а також критичне ставлення до власної діяльності і рефлексія [21].

У період студентських років, психологічні процеси протікають найбільш інтенсивно і відкривають багато можливостей для подолання труднощів. Цей період є остаточним етапом формування внутрішнього світу, який відображає неповторну індивідуальність, особливої особистості, а також визначає стиль діяльності.

Підвищений рівень вольової саморегуляції сприяє більш ефективним пізнавальним процесам. Жан Піаже зауважував, що «що логіка юнацького періоду» є складною системою, яка відрізняється від логіки дитинства. Вона складає суть логіки дорослих та є основою для елементарних форм наукового мислення [23, с. 102]. Особливість професійного становлення студента проявляється у розвитку спеціальних здібностей, когнітивні механізми формуються індивідуально і є причиною виникнення та прийняття інтроспекції та рефлексії. Дії, емоційні стани, міркування студента аналізуються ним самим. Інтроспекція проявляється у створенні ідеалів майбутньої сім'ї, суспільного устрою, моральних та моральних цінностей.

На успішність навчання студента у ЗВО за тих самих зовнішніх умов навчальної діяльності впливають такі індивідуальні особливості, як конституція, здібності, темперамент, характер [16, с. 33]. Студенти астеничного типу будови тіла зазвичай менше витрачають енергію і можуть вивчити матеріал, не вдаючись до численного повторення; студенти з реактивним типом будови тіла відповідають, як правило, серед перших і на важкі питання намагаються відповісти на початку іспиту.

Особливості вищої нервової діяльності, що лежать в основі темпераменту, також впливають на успішність студента у ВНЗ. Адже людина з сильною та рухливою нервовою системою зможе успішніше підлаштуватися під організаційні вимоги при навчанні у ВНЗ. Людині зі слабкою інертною нервовою системою буде необхідно використовувати деякі способи, щоб не відстати від однокурсників у навчанні: давати собі перепочинок у вивченні

матеріалу, при відповідях на іспитах, часто аналізувати та передбачати результат навчальної діяльності. Тут важлива і чуйність викладача до особливостей такого студента: не вимагати негайних відповідей та включення до роботи, швидкого переходу від одного завдання до іншого.

Твердження, що рівень розвитку здібностей впливає успішність навчання, – це незаперечний постулат. Але тут слід зауважити, що, крім креативності, рівня інтелекту, необхідні розвинені спеціальні здібності, які відповідатимуть профілю навчального закладу, та високо розвинений соціальний інтелект, який є базою комунікативної компетентності та виявляється в умінні спілкуватися. Соціальний інтелект дозволяє встановлювати конструктивні взаємини з оточенням та займати гідне становище у суспільстві. Для студента, який володіє здатністю на викладача, доступний спосіб заміщення низького розвитку загального інтелекту соціальним інтелектом. Інтелектуальні здібності у студентському віці вже сформовані, але продовжують удосконалюватися складні операції аналізу та синтезу, узагальнення, абстрагування, аргументування та докази [22, с. 212-216].

Характер людини не впливає безпосередньо на успішність навчання, але його акцентуації можуть створювати певні труднощі або, навпаки, сприяти успішності в навчанні, залежно від організації навчального процесу в даній установі, стилю викладання педагога та методів, що застосовуються ним. Над виявленими акцентуаціями характеру необхідно працювати, щоб уникнути труднощів у навчанні.

У студентські роки реалізується повною мірою такий соціально-психологічний феномен, як спілкування. Не можна розглядати спілкування лише як процес обміну інформацією. Спілкування - це багатогранний процес розуміння та сприйняття індивідів. Спілкування входить до структури комунікативної компетенції, як основи плідної співпраці та соціальної адаптації людини. У студентські роки значні сфери життєдіяльності молоді визначають ціннісно-сміслову домінанту спілкування. Взаємини давніх

товаришів, нові знайомі, протилежну стать, люди, які впливають визначення майбутнього, становлять коло спілкування та визначають теми спілкування [42, с. 107-109].

Таким чином, бачимо, що студентський вік має свої соціально-психологічні особливості, і для побудови ефективного навчально-виховного процесу у вищому навчальному закладі необхідно враховувати особливості студентського віку, нових психологічних утворень, особливостей спілкування.

До сучасних класифікацій стратегій подолання стану самотності осіб юнацького віку за критерієм їх ефективності можна віднести дослідження, проведене К. Рубинстайном і П. Шейвером, вказує на те, що студенти, включаючи самотніх, віддають перевагу використанню Інтернету для спілкування із своєю сім'єю, друзями і коханою людиною, ніж використанню телефону [41, с. 34-41]. Вчені пояснюють це тим, що спілкування через Інтернет є безпосередньою формою комунікації, тоді як телефонний дзвінок вимагає більше зусиль, фінансових і часових витрат. Спілкування онлайн також дозволяє самотнім студентам знаходити контакт з багатьма людьми, у порівнянні з телефонною розмовою, яка зазвичай обмежується діалогом один одного. Таким чином, самотні студенти можуть обирати онлайн спілкування і відчувати, що мають широке коло соціальних зв'язків з людьми, які про них дбають. Крім того, під час онлайн спілкування студенти можуть краще контролювати свою поведінку.

Наступне дослідження, яке було проведене у 2001 р. С. Сіперседом було спрямоване на класифікацію стратегій подолання, які використовують студенти, що почувалися самотніми. Результати емпіричного дослідження виявили три основні категорії стратегій подолання: розумові та пасивно-уникаючі стратегії; стратегії емоційного реагування та соціального коупінгу; конструктивно-активні стратегії подолання [45, с. 12-39]. Слід зазначити, що категорії стратегій подолання самотності, визначені С. Сіперседом, упорядковані ним у певному спектрі, а саме, починаючи від розумових та пасивно-уникаючих стратегій, через стратегії емоційного реагування та

соціального копінгу, і закінчуючи конструктивно-активними стратегіями подолання. Це відрізняється від попереднього дослідження, проведеного К. Рубінштейном та П. Шейвером. Проте, аналізуючи дослідження К. Рубінштейна, П. Шейвера, А. Рокача та Х. Брока, а також С. Сіперседа, можна виявити подібне у тих стратегіях подолання, які вони виділяють (див. табл.1.1.):

*Таблиця 1.1.* Класифікація стратегій подолання стану самотності в дослідженнях К. Рубінштейна та П. Шейвера, А. Рокач та Х. Брок і С. Сіперседа

<p><b>Активне усамітнення</b> Навчання чи робота, слухання музики, фізичні вправи, прогулянки, улюблена справа, відвідування кінотеатру, читання.</p>	<p><b>Підвищена активність</b> Присвячення більше часу роботі та громадській діяльності, щоб зробити час на самоті більш приємним, продуктивним та важливим.</p>	<p><b>Конструктивно-активні стратегії</b> Хобі, фізичні вправи / прогулянки, слухання музики, робота / навчання, позитивна реінтерпритація, активне планування, змагання, естетика.</p>
<p><b>Соціальні контакти</b> Дзвінок другу, відвідування когось.</p>	<p><b>Мережа соціальних зв'язків та підтримки</b> Збільшення соціального включення та взаємодії, романтичні стосунки.</p>	<p><b>Стратегії емоційного реагування та соціального коупінгу</b> Емоційна соціальна підтримка, інструментальна соціальна підтримка, Бог, любов та близькість, надання виходу почуттям, плач, витрачання грошей.</p>
<p><b>Сумна пасивність</b> Плач, сон (більше звичайного), пасивність, переїдання, приймання транквілізаторів, зловживання алкоголем, перегляд програм по телебаченню.</p>	<p><b>Дистанціювання та самозречення</b> Зловживання медикаментами, алкоголем чи наркотиками, вимушена самоізоляція, суїцидальні спроби, злочинна поведінка, заперечення стану самотності.</p>	<p><b>Розумові та пасивно- уникаючі стратегії</b> Прийняття стану самотності, уникання, пасивність, неконструктивне використання Інтернету, зловживання медикаментами, роздуми, сон (більше звичайного), помста, депресивне усамітнення, переїдання, перегляд програм по телебаченню.</p>

Категоризація стратегій подолання зроблена С. Сіперседом на основі факторного аналізу, з теоретичного та статистичного поглядів, зазначає, що включення плачу до категорії емоційного реагування та соціального копінгу є більш обґрунтованим [45, с. 17]. С. Сіперсед умовно розділяє конструктивно-активні стратегії подолання на дві категорії: та стратегії, які передбачають



активність та проблемно-фокусовані стратегії. Автор також включає в другу категорію таку стратегію, як «конструктивна Інтернет-поведінка». Так, за думкою С. Сіперседа, використання Інтернету може бути як активною, так і пасивною стратегією подолання самотності [45, с. 20]. Важливо відзначити, що студенти використовують Інтернет по-різному, і це включає як проведення часу на самоті, так і використання його для соціальних цілей, таких як спілкування. Проблема полягає в тому, що термін «Інтернет» є досить широким, щоб однозначно використовувати його для опису причини або засобу подолання самотності. Однак автор виявив, що існує значний зв'язок між вищими рівнями самотності і неконструктивним використанням Інтернету як стратегії подолання самотності. Самотні студенти, які використовують Інтернет неконструктивно – частіше схильні до використання інших пасивних стратегій [45, с. 22].

Стратегії, які використовуються для подолання почуття самотності, можуть варіюватися в залежності від віку, статі та культурної приналежності. Наприклад, С. Сіперсед встановив зв'язок між віком самотніх людей і використанням пасивних стратегій подолання, тобто чим молодші самотні люди, тим частіше вони вдаються до пасивних стратегій для подолання почуття самотності [45 с. 28].

Залежно від статевої приналежності, стратегії подолання почуття самотності, на думку Д. Нокса, можуть варіюватися. Так, жінки в переважній більшості випадків надають перевагу звертанню до своєї соціальної мережі, тоді як чоловіки частіше застосовують альтернативні стратегії, такі як вживання алкоголю та усамітнення [51, с. 273–279].

Ми поділяємо погляди К. Еллісона, який ідентифікує три взаємодоповнюючі категорії ефективних стратегій подолання почуття самотності. Перша категорія включає стратегії, що передбачають самотійну роботу над собою з метою подолання самотності. Друга категорія відноситься до стратегій, спрямованих на розширення соціальних зв'язків, здатність налагоджувати та підтримувати соціальні контакти. І третя категорія

включає стратегії, спрямовані на пошук допомоги, включаючи професійну або інституційну допомогу [47, с. 154].

Такі вчені, як С. Спірсед [45, с. 12-39], Б. Мак Райтер і Дж. Хоран [50, с. 42-52 ], Д. Перлман і Л. Пепло [48 с. 13-46] та інші у своїх дослідженнях найефективнішими стратегіями подолання почуття самотності визначали ті, які є більш активними порівняно з пасивними. Це означає, що пасивні стратегії виявляються найменш ефективними, і можуть навіть посилювати почуття самотності.

У сучасному світі людина виступає активним користувачем комп'ютерних технологій, що часто призводить до залежності від віртуальної реальності. Виступаючи активним учасником суспільних взаємин і не відчуваючи самотності, проте маючи недостатній рівень самоконтролю та нездатність витримати високі фізичні та психологічні навантаження, людина часто шукає втечі у віртуальному світі. Це все призводить до втрати соціальних зв'язків та відчуття відокремленості від навколишнього світу, що в кінцевому підсумку може призвести до почуття самотності.

Для українських студентів актуальною є така форма проведення часу, в тому числі і в якості стратегії подолання стану самотності, як перегляд телепрограм. Звичайно, така стратегія є пасивною й, як доводять зарубіжні вчені, малоефективною для подолання стану самотності. Наприклад, К. Рубинстайн та П. Шейвер вважають, що телебачення є “замінником соціального життя, а не шляхом до нього” [41, с. 85-86]. Вони роблять висновок, що телебачення, в якості стратегії подолання стану самотності, стає частиною спіралі, яка зводить вниз до ще більшої самотності та депресії.

Віртуальна реальність може функціонувати як засіб психологічного комфорту внаслідок слабкої соціальної інтеграції, соціальної дезорганізації та почуття самотності у реальному світі. Неможливість самореалізації у реальному світі примушує людину шукати псевдо-реалізації віртуальному. Часом людина може сприймати віртуальну реальність як щось справжнє. Однак, віртуальний світ не є правильним рішенням для подолання самотності,

а лише тимчасовою послугою. Юнаки та юначки повинні бути чесними та відповідальними перед собою, усвідомлюючи свою самотність у реальності та знаходячи мужність у пошуку справжніх шляхів для знаходження єдності з навколишнім середовищем.

## Висновки до першого розділу

Проведений у даному розділі теоретико-методологічний аналіз досліджень з проблеми самотності в історичному та сучасному контекстах дозволяє зробити такі висновки:

1. Показано, що вивчення проблеми самотності була актуальною для багатьох соціологів, психологів і філософів. Вивчення феномена самотності вчені розглядали з філософського, релігійного, соціального та психологічного аспектів.

2. Період юності – період міжкомпонентного розвитку як і фізіологічному, і у психоемоційному розвитку. Провідною діяльністю у юнацькому віці є навчально-професійна діяльність.

3. Самотність може бути розглянута як особливий стан самосвідомості, який виникає, коли людина відчуває неможливість знайти задоволення своїх потреб у спілкуванні з іншими людьми. Це може створювати відчуття безсилля та відчуження від оточуючих, що може мати негативний вплив на емоційний стан людини та її поведінку.

4. Розуміння самотності як форми самосвідомості дозволяє більш детально вивчати її механізми виникнення та взаємозв'язки з іншими аспектами психіки людини.

5. Самотність є часто недооцінюваним психопатологічним виміром особистості, при якому необхідно вибудовувати стратегію профілактики.

Ми розглянули особливості осіб юнацького віку та причини актуальності психологічної самотності. На основі даних, отриманих у теоретичній частині, переходимо до емпіричного дослідження.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОЧУТТЯ САМОТНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

#### 2.1. Методологія дослідження та загальна характеристика вибірки досліджуваних

З метою дослідження феномену почуття самотності у осіб юнацького віку, нами була використана методика: «Диференційний опитувальний переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.А. Леонтєва, розроблений у 2013 році.

Відповідно до поставленої мети, задач та для перевірки гіпотези даної дипломної роботи нами було застосовано: методику «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.А. Леонтєва. Емпіричні дані були зібрані за допомогою хмарних технологій Google Form (посилання на сформований нами опитувальник):

- <https://forms.gle/KM7UxJ6fAuEtAtmC8>

Опитування проводилося в он-лайн режимі в умовах військового часу, тому такий фактор може вплинути на результати дослідження. Збільшена кількість часу, яку респонденти проводять вдома і можливість проходити опитування в зручний для них час, може призвести до більшої відкритості відповідей і більш точних результатів. З іншого боку, фактор війни та відсутність особистих контактів з сім'єю або близьким оточенням респондентів, які перебувають наразі за кордоном або в інших містах, можуть спричинити посилення почуття самотності та збільшення потреби у спілкуванні. Тому, дослідження, проведене в таких умовах, може дати цікаві результати, що варто враховувати під час інтерпретації результатів.

Он-лайн опитування займає близько 11 хвилин, що дозволяє за короткий час отримати потрібні дані.

Методику «Диференційний опитувальник переживання самотності» ми обрали, оскільки вона надає детальну інтерпретацію результатів через

широкий спектр шкал. Ці шкали включають загальне переживання самотності, позитивну самотність та залежність від спілкування. Такий інструментарій дозволяє зрозуміти різні аспекти самотності, які є темою нашого дослідження.

Дана методика ґрунтується на екзистенційних уявленнях про ставлення людини до самотності. Згідно з цими уявленнями, якщо людина приймає самотність як невід'ємний факт життя, то це відкриває їй можливість оцінювати ситуації усамітнення як ресурс для особистісного зростання та для внутрішньої комунікації з собою. Натомість, неприйняття або страх самотності може призвести до уникнення, усамітнення та постійного пошуку соціальних контактів, що може заважати особистісному зростанню.

Даний опитувальник містить 24 твердження, які надають детальну інтерпретацію результатів через широкий спектр шкал. Досліджуваному необхідно розглянути низку тверджень і оцінити на скільки досліджуваний згоден з ними, вибравши один із чотирьох варіантів відповідей,

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в прямих значеннях):

- 1 бал - не погоджуюсь;
- 2 бали - швидше не погоджуюсь;
- 3 бали - швидше погоджуюсь;
- 4 бали – погоджуюсь.

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в зворотніх значеннях):

- 1 бал – погоджуюсь;
- 2 бали – швидше погоджуюсь;
- 3 бали – швидше не погоджуюсь;
- 4 бали – не погоджуюсь.

При обробці результатів підраховується сума оцінок за кожною шкалою відповідно до ключа:

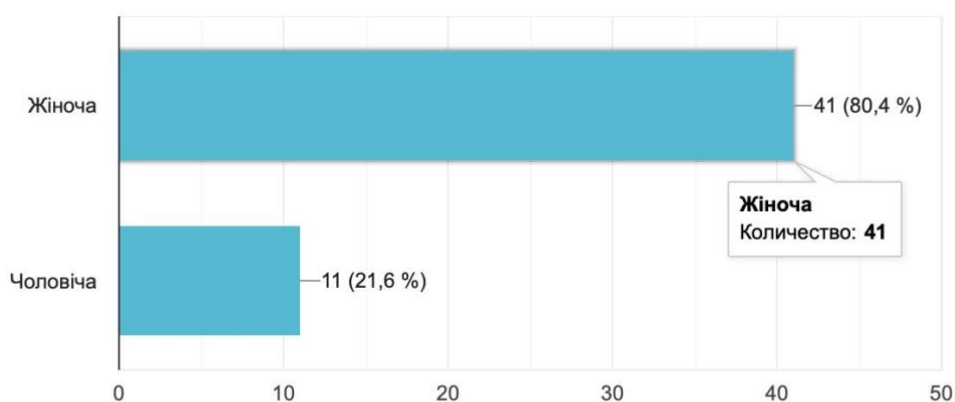
Загальне переживання самотності: 1, 5, 6, 14, 16, 21 4, 10.

Залежність від спілкування: 2, 8, 11, 18, 20, 23 13

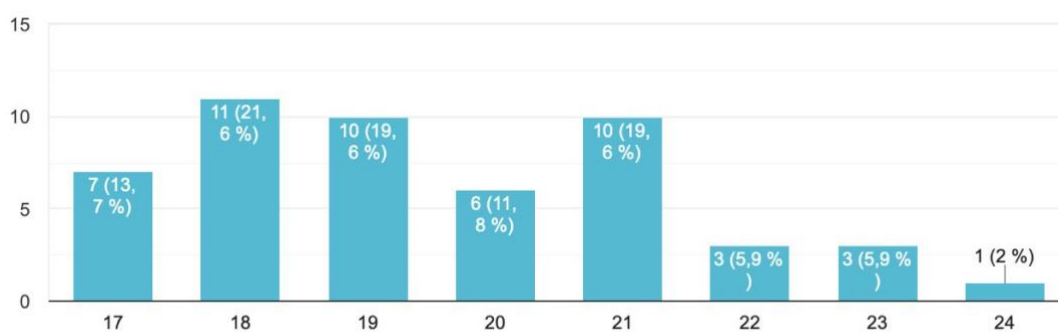
Позитивна самотність: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

Аналіз отриманих результатів представлено в наступних параграфах кваліфікаційної роботи.

Відповідно до сформульованої мети, задачі та для перевірки гіпотези даної дипломної роботи, нами було проведено дослідження, в якому взяло участь 52 (студентів) віком від 18 до 24 років (мал. 2.2), з них 41 – жіночої статі і 11 – чоловічої статі (мал. 2.1). Студенти, які поїшли опитування були представниками київських ВНЗ, в основному – КНЛУ, де навчаються 90% респондентів.

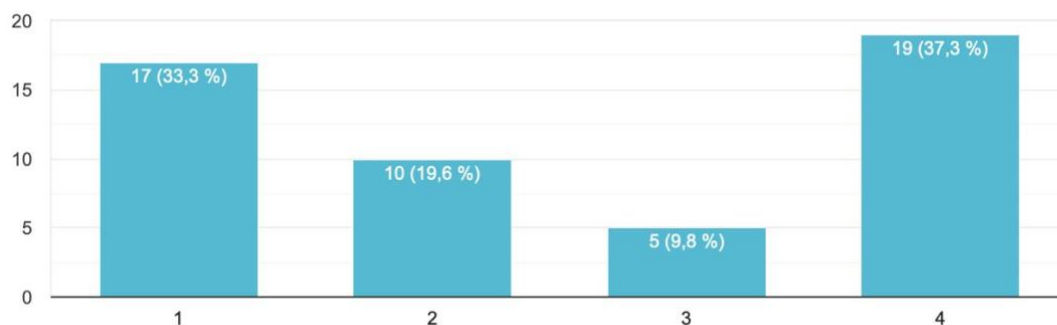


Мал. 2.1 Характеристика респондентів відповідно статі



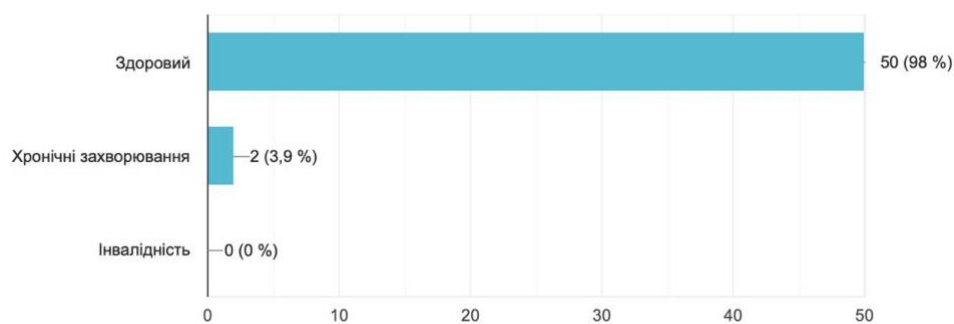
Мал. 2.2 Характеристика респондентів відповідно віку

Ми можемо стверджувати, що найбільшу частину нашої вибірки складають студенти 4-го курсу (37,3 % досліджуваних) та 1-го курсу (33,3% досліджуваних), першого бакалаврського рівня (мал. 2.3).



Мал. 2.3 Характеристика респондентів відповідно курсу навчання

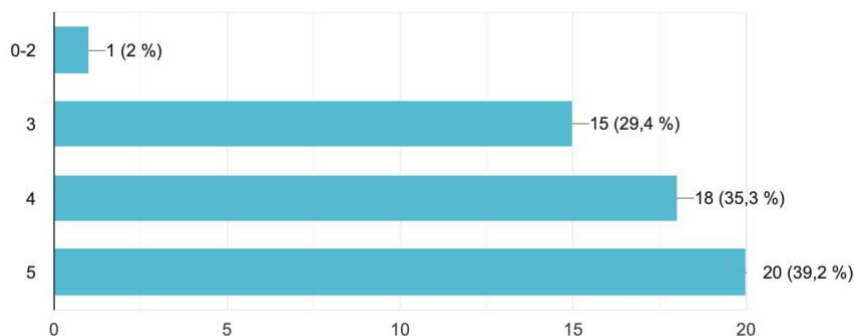
Загальний стан здоров'я респондентів більшою мірою оцінений як здоровий, але у деяких наявні хронічні захворювання (мал. 2.4).



Мал. 2.4 Характеристика респондентів відповідно стану здоров'я

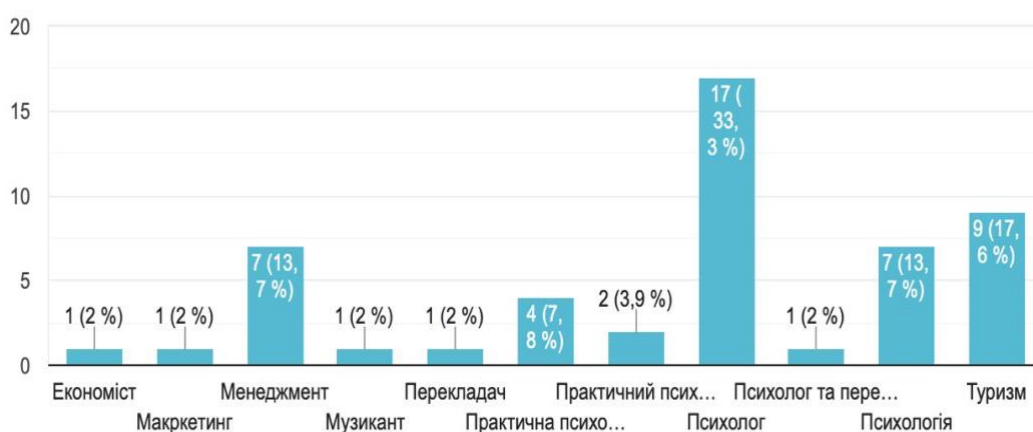


У нашому дослідженні навчальний критерій складають студенти з високими показниками навчальної успішності, з переважанням оцінки відмінно - 5 балів (39,2 % досліджуваних)(мал. 2.5).



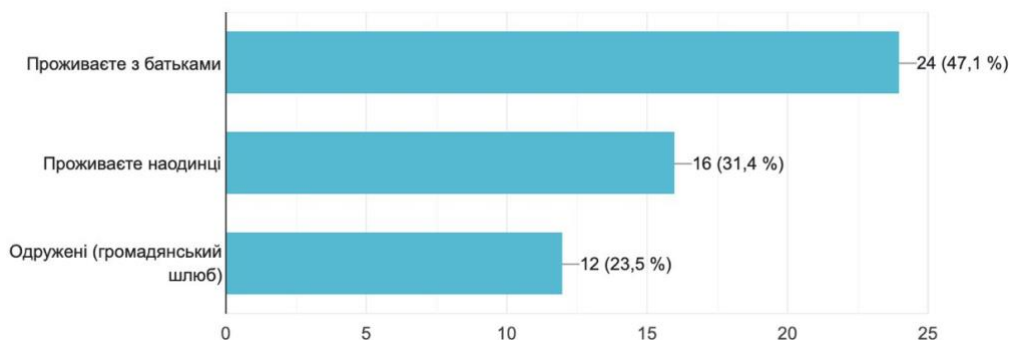
Мал. 2.5 Характеристика респондентів відповідно навчального критерію

Серед досліджуваних, найбільшу частину нашої вибірки (професійна спеціальність) складають студенти – психологи (60,7% досліджуваних), а також студенти – туристи (17,6% досліджуваних)(мал. 2.6).



Мал. 2.6 Характеристика респондентів відповідно професійної спеціальності

Найбільшу частину нашої вибірки складають студенти, які проживають з батьками (47,1% досліджуваних), студенти які проживають наодинці – 31,4% досліджуваних та студенти, які одружені або мають громадянський шлюб – 23,5% досліджуваних (мал. 2.7).



Мал. 2.7 Характеристика респондентів відповідно сімейного стану.

Під час проведення основного етапу дослідження, респонденти надали про себе додаткову загальну інформацію у вигляді паспортних даних, сформованих за допомогою технологій Google Forms. Питання загальної інформації в анкеті стосувалися соціального статусу досліджуваних: статі, віку, стану здоров'я, сімейний стан, навчальний критерій, професійна спеціальність та курс, на якому навчається респондент.

## 2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей почуття самотності у студентів

Для дослідження рівня самотності в юнацькому віці було використано «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна, Леонтьєва.

Результати за Диференційним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Леонтьєва представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2. Результати респондентів за Диференційним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтьєва у %

Шкали	Рівень вираженості показників		
	Високий	Середній	Низький
Загальна самотність	29	60	11
Залежність від спілкування	38	49	13
Позитивна самотність	29	48	23

За результатами опитування у 29% респондентів діагностовано високий рівень загальної самотності, який може свідчити про недостатність соціального спілкування, відчуття ізольованості та відчуження від інших людей. Це може бути пов'язано з різними факторами, такими як віддаленість від друзів та родичів, зміна життєвого стану, така як переїзд до нового місця проживання або розлучення, чи втрата близьких людей. Актуальність самотності може впливати на загальний психологічний стан людини та її якість життя.

Так, середній рівень самотності у 60% досліджуваних юнаків та дівчат свідчить про те, що вони періодично відчують себе самотніми.

11% досліджуваних не відчують самотності, частина досліджуваних осіб вважає свій рівень соціальної підтримки і задоволеність близькістю задовільними і не мають проблем із самотністю. Однак, варто зазначити, що інтерпретація даних дослідження потребує обережності, оскільки самотність – це складний і багатовимірний феномен, і можливо, деякі досліджувані особи

не повністю розуміли поняття самотності, що могло призвести до заниження її рівня.

Шкала Залежність від спілкування показує, що у людини немає можливості відчувати задоволення від самотності, вона шукає постійне спілкування з іншими людьми, навіть за ціною втрати своєї особистості та самовідзначення. В нашій вибірці таких респондентів 38%. Це може бути пов'язано із страхом від розділення та відчуттям втрати контролю над ситуацією. Негативне ставлення до самотності може бути причиною відчуття стресу та тривоги у таких людей, які залежні від постійного спілкування. Це може впливати на їхні відносини з іншими людьми та на загальний рівень їхнього благополуччя.

Низький рівень залежності від спілкування діагностовано у 13% юнаків та дівчат. Це може свідчити про те, що такі люди можуть бути більш самостійними і не залежати від постійного спілкування з іншими людьми. Вони можуть відчувати комфорт у своїй класній компанії і не мати необхідності постійно шукати супутників для спілкування. Однак, важливо зазначити, що низький рівень залежності від спілкування не означає відсутності потреби в соціальному житті, а лише може свідчити про більш збалансовану і здорову позицію щодо самотності.

Шкала Позитивна самотність діагностувала високий рівень у 29% досліджуваних, що може вказувати на розвинуту внутрішню самосвідомість, здатність розуміти свої потреби та бажання, а також на наявність внутрішнього ресурсу для творчості та розвитку. Такі люди можуть бути досить незалежними від зовнішнього спілкування, але при цьому не відчують сильного дискомфорту від усамітнення. Це може бути корисною якістю, яка дозволяє людині бути самодостатньою та задоволеною в будь-яких умовах. Однак, важливо не перетворювати позитивну самотність на втечу від реального світу та відносин з іншими людьми.

У 27% респондентів діагностовано низький рівень позитивної самотності, що може свідчити про те, що для таких індивідів усамітнення є

проблемою, а не можливістю, і вони відчують певний дискомфорт, байдужість або навіть тривогу під час перебування на самоті. Їм може бути важко займатися собою, розвиватися і знаходити радість в усамітненні. Можливо, для таких таких індивідів важливо покращити навички самотійності і здтності займатися самим собою, щоб вони могли знайти користь у часі усамітнення.

У дипломній роботі за допомогою програми SPSS ми перевірили дані на нормальність розподілу за допомогою одновибіркового критерія Колмогорова-Смірнова. За допомогою результатів (табл. 2.3.) ми бачимо, що було отримано асимптотичну значущість наших показників, яка свідчить, що розподіл даних є ненормальним. Тому ми будемо використовувати кореляцію за допомогою коефіцієнта Спірмена. Лише один показник (позитивна самотність) показала нам, що розподіл даних є нормальним. Ми не можемо її віднести до кореляції за коефіцієнтом Спірмена, адже розподіл даних є нормальним і тут потрібно використовувати кореляцію за коефіцієнком Пірсона. Дану кореляцію ми не можемо провести бо лише один показник (позитивна самотність) має такий розподіл даних.

Тому ми провели непараметричну кореляцію за коефіцієнтом Спірмена (табл. 2.3). В кореляції було представлено шість показників: вік, курс, навчальний критерій, стан здоров'я, загальна самотність та залежність від спілкування. Ми бачимо, що в нас присутня стасистично значуща кореляція між шкалами вік та курс, а також між шкалами загальна самотність та залежність від спілкування.

Таблиця 2.3. Результати нормальності розподілу за Диференційним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва

**Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова**

	Вік	Курс	Навчальний_критерій	Загальна_самотність	Залежність_від_спілкування	Позитивна_самотність	Стан_здоров'я	
N	51	51	51	51	51	51	51	
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	Среднее	19,53	2,51	4,06	11,96	19,96	14,75	1,04
	Среднекв. отклонение	1,848	1,302	,858	1,661	1,833	3,509	,196
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,162	,246	,236	,177	,229	,118	,540
	Положительные	,162	,210	,185	,177	,229	,118	,540
	Отрицательные	-,120	-,246	-,236	-,119	-,123	-,102	-,421
Статистика критерия		,162	,246	,236	,177	,229	,118	,540
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,002 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>	,073 <sup>c</sup>	,000 <sup>c</sup>

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

Кореляція відмічена двома зірочками, що свідчить про статистичну значущість на рівні значущості  $p < 0,01$ . За коефіцієнтом Спірмена ми бачимо, що взаємозв'язок присутній між шкалами вік та курс, адже тут спостерігається статистично значуща кореляція (0,921). Також за коефіцієнтом Спірмена ми бачимо, що також присутній взаємозв'язок між шкалами загальна самотність та залежність від спілкування, адже тут присутня зворотня статистично значуща кореляція (-0,430).

Таблиця 2.4. Результати кореляційного аналізу за Диференційним опитувальником переживання самотності Є.Н. Осіна, Д.О. Леонтєва

**Корреляции**

	Вік	Курс	Навчальний_критерій	Стан_здоров'я	Загальна_самотність	Залежність_від_спілкування	
Рo Спирмена Вік	Коефициент корреляции	1,000	,921**	-,092	,077	-,009	,232
	Знач. (двухсторонняя)	.	,000	,519	,593	,951	,102
	N	51	51	51	51	51	51
Курс	Коефициент корреляции	,921**	1,000	,034	,090	-,064	,148
	Знач. (двухсторонняя)	,000	.	,810	,529	,654	,299
	N	51	51	51	51	51	51
Навчальний_критерій	Коефициент корреляции	-,092	,034	1,000	,233	-,026	-,094
	Знач. (двухсторонняя)	,519	,810	.	,100	,859	,512
	N	51	51	51	51	51	51
Стан_здоров'я	Коефициент корреляции	,077	,090	,233	1,000	,144	,035
	Знач. (двухсторонняя)	,593	,529	,100	.	,314	,807
	N	51	51	51	51	51	51
Загальна_самотність	Коефициент корреляции	-,009	-,064	-,026	,144	1,000	-,430**
	Знач. (двухсторонняя)	,951	,654	,859	,314	.	,002
	N	51	51	51	51	51	51
Залежність_від_спілкування	Коефициент корреляции	,232	,148	-,094	,035	-,430**	1,000
	Знач. (двухсторонняя)	,102	,299	,512	,807	,002	.
	N	51	51	51	51	51	51

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

З усіма іншими показниками взаємозв'язок не відбувається, адже низький кореляційний зв'язок. Наприклад, за коефіцієнтом Спірмена ми бачимо, що взаємозв'язку між шкалами навчальний критерій і курс – немає, адже там присутня слабка кореляція (0,034). Також взаємозв'язок між шкалами стан здоров'я і загальна самотність – немає, адже там присутня слабка кореляція (0,144).

Отже, за кореляційними даними бачимо, що статистично значуща кореляція присутня між шкалами вік та курс. А також зворотня статистична значуща кореляція присутня між шкалами загальна самотність і залежність від спілкування. У всіх інших показників низький кореляційний зв'язок. Відсутність кореляції може полягати, що аналізовані показники зумовлені чинниками, які не знаходяться в ході нашого завдання.

### **2.3. Психолого-педагогічні умови подолання почуття самотності у осіб юнацького віку**

Проаналізувавши отриманні результати дослідження можна виділити низку психолого-педагогічних умов, які дозволять подолати або принаймі зменшити почуття самотності у осіб юнацького віку. Однією із таких умов на нашу думку є проведення корекційної роботи серед осіб юнацького віку. Аналізуючи роботу В.В. Дубровіної, однією із умов проведення корекційної роботи є дотримання принципів корекційного впливу [3]:

При здійсненні корекційних впливів необхідно керуватися наступними принципами:

1. Принцип корекційного впливу в основі якого лежить аналіз внутрішніх і зовнішніх чинників формування почуття самотності.

2. Принцип єдності вікового та індивідуального в розвитку. В основі реалізації цього принципу лежить погляд на самотність, як індивідуальний власний досвід кожної особи юнацького віку [3].

3. Принцип корекції "зверху вниз". Даний принцип, висунутий Л. С. Виготським, розкриває спрямованість корекційної роботи. В центрі уваги психолога стоїть завтрашній день розвитку, а основним змістом корекційної діяльності є створення «зони найближчого розвитку» для клієнта.

4. Принцип єдності діагностики та корекції почуття самотності. Завдання корекційної роботи можуть бути зрозумілі і поставлені тільки тоді, коли ми побачимо який негативний вплив наявності цього почуття є на людину.

5. Діяльнісний принцип здійснення корекції. Цей принцип визначає вибір засобів, шляхів і способів досягнення поставленої мети. Діяльнісний принцип заснований на визнанні того, що саме активна діяльність самої дитини є рушійною силою розвитку. Цей принцип передбачає проведення психолого-педагогічної корекційної роботи через організацію відповідних видів діяльності студента у співпраці з дорослим [3].



Використовуючи рекомендації В.В. Дубровіної, ми вважаємо за необхідне, як другою умовою у подоланні самотності проводити на початку студентського життя профілактичні заняття. Програма розроблена М.А. Яковлевою (в додатках). Авторка радить проводити ці заняття два рази на тиждень, не більше ніж 60 хвилин на заняття, в загальній кількості 8 занять. На думку авторки, кількість занять може бути розширена.

Метою окремих занять є підвищення загального рівня самооцінки осіб юнацького віку.

Завданнями групових занять є: отримання навички вираження себе за допомогою творчості та ігрових форм діяльності, придбання навички формування активної життєвої позиції, можливість усвідомлення цінності власної особистості та отримання можливості посилення позитивного ставлення до себе.

Реалізація програми спирається на принципи, які застосовуються в груповій, тренінговій роботі: принцип добровільної участі в роботі, принцип «я – висловлювань», принцип «не перебивати, коли говорить інший», принцип толерантності по відношенню до інших членів групи, принцип симпатії в участі - учасник повинен відчувати себе в цілковитій безпеці, принцип конфіденційності.

Умовою реалізації занять є дотримання чіткої структури, яка характерна для тренінгових занять. Складається з ритуалу, розминки, основного змісту занять, рефлексії і прощання.

Третьою умовою буде формування активної життєвої позиції і пошук додаткових видів діяльності, до прикладу розвиток хоббі або творчоті. Це все необхідно для того, щоб забезпечити учасників засобами, що дозволяють йому найбільш ефективно вступати у різні види відносин, вирішуючи щоденні завдання, що постають перед ними.

І ще однією умовою на нашу думку для ефективного подолання самотності є позитивна взаємодія юнаків і юначок з педагогами закладу. В даній взаємодії обидві сторони мають звернути увагу на психологію студентів,

на погляд і цінності, характерні цьому віку. А саме, головним аспектом буде вважатися тісна робота педагогів і психологів, яка передбачена в педагогічному процесі. Це психологічні тренінги, де необхідно допомогти педагогам набути психотехнічних навичок для спілкування із студентами.

Ось декілька основних навичок, необхідних для спілкування з будь-яким студентом: підтримка, пасивне, активне і емпатичне слухання, виразно власних «я-слухань» і формуванні «Я-висловлювань» в конфліктній ситуації.

Таким чином, при роботі з корекції самооцінки студентів важливий принцип комплексного підходу. Корекційно-розвиваюча робота буде ефективною лише при спільній роботі з педагогами. Самооцінка осіб юнацького віку є нестійкою. Вони зайняті пошуком себе, багато з них незадоволені зовнішністю, у деяких з них є романтичні переживання, що може стати причинами зниження самооцінки.

## Висновки до другого розділу

На основі проведеного нами дослідження, ми встановили, що самотність може бути обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників можна віднести, наприклад, розлучення з близькими людьми, переїзд в інше місто чи країну, відсутність сімейних та дружніх стосунків, труднощі в комунікації з іншими людьми тощо. До внутрішніх чинників можна віднести такі як страх, низька самооцінка, переживання депресії, стан тривоги тощо.

Дослідження самотності дійсно не охоплюють учевь життєвий цикл, оскільки проблеми з самотністю можуть виникати в різний час у залежності від життєвої ситуації людини. Наприклад, самотність у юнацькому віці може бути пов'язана зі змінами в соціальному середовищі, а самотність у старшому віці може бути пов'язана з втратою близьких людей або з погіршенням здоров'я.

Здійснений нами аналіз дослідження дає нам можливість зробити висновок, що умовами подолання почуття самотності у студентів юнацького віку є:

- Проведення корекційної роботи серед осіб юнацького віку;
- Проведення профілактичних занять на початку студентського життя осіб юнацького віку;
- Формування активної життєвої позиції і пошук додаткових видів діяльності;
- Дотримання позитивної взаємодії осіб юнацького віку з педагогами закладу.

Натомість неефективними умовами подолання стану самотності є пасивні способи реагування та поведінка. А також зловживання алкоголем, наркотиками, медикаментами; переїдання, сон (більше зайвого); уникання соціальної взаємодії; телебачення, неконструктивне використання Інтернету.

## ВИСНОВКИ

У теоретичній частині було проведено аналіз феномену самотності як психологічного явища. Було розглянуто розуміння даного явища з погляду різних дослідників. Наведено низку визначень поняття самотності, проведено аналіз відмінностей між такими поняттями, як самотність, ізоляція та усамітнення, наведено класифікацію видів самотності та розглянуто різні напрями у межах яких відбувалося дослідження самотності.

1. У межах вирішення першого завдання проаналізувати характеристику самотності як психологічного феномену. Так, проблема самотності є актуальною, має глобальні масштаби. Суспільство йде шляхом індивідуалізації, розвитку «Я-свідомості», тому відчуття самотності загострюється. Зараз розширюється та поглиблюється вивчення самотності у вітчизняній психології, однак розвиток психології самотності як галузі наукового дослідження тільки починається. Наукове визначення феномену самотності відрізняється складністю та неоднозначністю. Незважаючи на поширеність наукових розробок із проблеми самотності вчені досі не виробили єдиних поглядів на її сутність. Останнім часом більшу роль грають не соціальні, а індивідуально-особистісні передумови самотності, що становить загрозу психічного здоров'я особистості та суспільства в цілому. Дослідження самотності визначають, що самотність - не фактор, що викликає певний стан, а сам стан психічного переживання. Самотність несе в собі як руйнівну силу для особистості, так і необхідну умову, етап розвитку, самопізнання та самовизначення.

2. Відповідно до поставленої мети, задач та для перевірки гіпотези даної дипломної роботи нами було застосовано методiku: Методiku «Диференційний опитувальник переживання самотності» Є.Н. Осіна та Д.А. Леонтьєва. Емпіричні дані були зібрані за допомогою хмарних технологій Google Form. Опитування проводилося в он-лайн режимі в умовах військового часу, тому такий фактор може вплинути на результати дослідження. Збільшена кількість часу, яку респонденти проводять вдома і можливість проходити

опитування в зручний для них час, може призвести до більшої відкритості відповідей і більш точних результатів. З іншого боку, фактор війни та відсутність особистих контактів з сім'єю або близьким оточенням респондентів, які перебувають наразі закордоном або в інших містах, можуть спричинити посилення почуття самотності та збільшення потреби у спілкуванні. Тому, дослідження, проведене в таких умовах, може дати цікаві результати, що варто враховувати під час інтерпретації результатів.

3. Проведене нами дослідження встановило, що існує взаємозв'язок, а також вплив між шкалами загальна самотність, позитивна самотність та залежність від спілкування. Окрім того, доведено, що ставлення самотності залежить від факторів та умов, в яких знаходиться респондент. Також було з'ясовано, що існують значимі відмінності між переживанням самотності в залежності від віку, сімейного стану, стану здоров'я та спеціалізації. Дані висновки можна використати для подальшого дослідження особистісних факторів переживання самотності, а також для визначення ефективних шляхів подолання та профілактики деструктивного переживання самотності у віці ранньої дорослості.

4. Спираючись на розглянуті нами сучасні класифікації стратегій подолання самотності ми розуміємо комплекс дій студентів, спрямованих на подолання негативного впливу стану самотності на їхній особистісний розвиток, і досягнення студентами адаптації до життєвих призових ситуацій, пов'язаних із станом самотності. А саме: мінімізація негативного впливу обставин та підвищення, відновлення психічних та фізичних ресурсів особистості; підтримка позитивної Я-концепції, впевненості у своїх силах, емпатії; підтримка емоційної рівноваги; підтримання та збереження тілесних взаємозв'язків особистості з іншими людьми.

5. Проаналізувавши отримані результати дослідження ми виділили низку психолого-педагогічних умов, які дозволять подолати або принаймі зменшити почуття самотності у осіб юнацького віку. Однією з таких умов буде проведення корекційної роботи серед осіб юнацького віку. Другою умовою у

подоланні почуття самотності буде проводити на початку студентського життя профілактичні заняття. Третьою умовою буде формування активної життєвої позиції і пошук додаткових видів діяльності. І ще однією умовою на нашу думку є позитивна взаємодія осіб юнацького віку з педагогами закладу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бантишева О. О. Методика дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту осіб юнацького віку, схильних до віктимної поведінки / Проблеми сучасної психології, 2015. С. 36-54. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2015\\_28\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_28_5)
2. Божович Л. І. Проблеми формування особистості: обрані психологічні праці / за ред. Д. І. Фельдштейна. Практична психологія, Київ. 2000. С. 75-96.  
Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. № 1. С. 53–57. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_1\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_10)
3. Дубровина В.В. Психология: учебник для студ. проф. Учебные заведения. Издательский центр «Академия», 2011. 464 с.
4. Ігнатенко І. В. Самотній квазісуб'єкт у епоху постмодерну: критика глобалізованого суспільства / Вісник Національного авіаційного університету. Філософія. Культурологія. - 2011. № 2. С. 88-93.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnau\\_f\\_2011\\_2\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnau_f_2011_2_22)
5. Железнякова Ю. В. Теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття "самотність" / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2013. С. 65-72.  
Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2013\\_45%282%29\\_\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2013_45%282%29__10)
6. Зер Э.Ф. Психология профессий: Академический проект; Фонд «Мир», 2008. 336 с.
7. Сіляєва В.І. Жіноча самотність як психологічна проблема / Практична психологія та соціальна робота, Київ. 2000. С 33-35. Режим доступу: <http://psysocwork.onu.edu.ua/old/article/view/145631/151414>
8. Смирнов С.Д. Психология и педагогика в высшей школе, Москва. 2005. 352 с.
9. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці / Вісник Одеського національного університету. Серія :

- Психологія, 2014. С. 102-110. Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu\\_psi\\_2014\\_19\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2014_19_1_14)
10. Колісник Л.О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві. Київ, 2012. С. 108–111.
  11. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху : автореф. дис.. на здоб. наук. ступ. канд.. психол. наук. : спец. “Педагогічна та вікова психологія” Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2010. 10 с.
  12. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості / Психологічний часопис, 2017. - № 3. С. 59-69. Режим доступу:  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2017\\_3\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2017_3_8)
  13. Кошелева Ю.П. Самопредъявление одиноких людей в тексте газетных объявлений / Вопросы психологии, 1998. С. 18-116.
  14. Кон И.С. Многоликое одиночество. / Популярная психология: Хрестоматия: Учеб. пособие для студентов пединститутів, 1990. С. 16-170.
  15. Корытова Г.С. Защитно-совладающее поведение субъекта в профессиональной педагогической деятельности. Диссертация на соискание учёной степени доктора психологических наук. Иркутск, БГУ, 2007. С. 24-41.
  16. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). ДП Інформаційно-аналітичне агентство. Київ, 2020. С. 33–38.
  17. Кузнецов О.Н., Лебедев В.И. Личность в одиночестве. Вопросы философии, 1971. 114 с.
  18. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. Ростов-на-Дону, Феникс, 1996. 98 с.
  19. Кьеркегор С. Страх и трепет. Москва, 1993. 383 с.
  20. Мовчан М.М. Самотність як полівекторний феномен: філософсько-антропологічний дискурс / Філософські обрії, 2008. С. 124-137



21. Лашук В.Г. Дослідження особливостей переживання самотності в молодому віці за допомогою методу фокус-груп / Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, Житомир. 2009. С. 237-241.
22. Попелюшко Р. П. Самотність – як проблема соціалізації особистості в суспільстві / Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна", 2013. С. 212-216. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist\\_2013\\_2\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Znpkhist_2013_2_43)
23. Пиаже Ж. Психология интеллекта / пер. А.М. Пятигорский. СПб., 2003. 192 с.
24. Пряжников Л.С. Профессиональное и личностное самоопределение. – М.: Институт практической психологии. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. С. 55-68.
25. Сартр Ж.-П. Тошнота / СПб. : Азбука-классика, 2006. 106 с.
26. Сартр Ж.-П. Буття і ніщо / Київ. : Основи, 2001. 854 с.
27. Осин Е.Н. Дифференциальный опросник переживания одиночества: структура и свойства. Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2013. С. 55–81.
28. Олейник Н. О. Особливості організації структури переживання самотності в досліджуваних із різним рівнем самотності /Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки, 2017. С. 94-99. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_1%281%29\\_\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_1%281%29__19)
29. Реан А. А. Психологический атлас человека. СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 651 с.
30. Дж. Релфорди. Человек — одинокое существо / Лабиринты одиночества, 2018. С. 32-47.
31. Эльконин Д. Б. Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1989. 560 с.

32. Тихонов Г. М. Проблема соціально-психологічної адаптації студентів – майбутніх фахівців з комп'ютерних технологій / Педагогічні науки: збірник наукових праць, Херсон, 2006. С. 387–391.
33. Торо Г.Д. Уолден, или Жизнь в лесу / пер. с нем. З.У. Александровой; отв. Ред. А.А. Елистратова. - М.: Издательство Академии наук СССР, 1962. 240 с.
34. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Нац. ун-т ДПС України. Ірпінь, 2011. 232 с. Режим доступу: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14580/3/Psykholoh\\_opanuval\\_%20povedinky.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14580/3/Psykholoh_opanuval_%20povedinky.pdf)
35. Хараш А.У. Психология одиночества // Педология /Новый век. - № 4. С. 7-16.
36. Шмелева И. А. Введение в профессию // Психология. СПб. : Питер, 2007. 256 с.
37. Ясперс К. Смысл и назначение истории: пер. с нем.: Политиздат, 1991. 527 с.
38. Fromm E. Escape from freedom. Farrar & Rinehart. 1941. P. 257.
39. Folkman S. Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. Journal of Personality and Social Psychology, 1984. P. 46.
40. Lazarus R. S., Cohen J. B. Environmental stress in human behavior and the environment. Current theory and research, edited by I. Altaiian and J.F. Wohlwill: New York, Plenum, 1977. P. 98.
41. Rubenstein C. M., Shaver P. The experience of loneliness. In: Peplau, L.A., and Perlman, D., eds. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. New York: Wiley-Inter-science. 1982, P. 86.
42. Rokach A., Brock H. Coping with loneliness. Journal of Psychology. 1998, pp. 107-127.
43. Rogers C.K. The loneliness of contemporary man as seen in "the case of Ellen West /Annals of Psychotherapy. 1961, pp. 22-27.

44. J. Relf. *Der Mensch ist ein einsames Geschöpf // Labyrinth der Einsamkeit*. 2018, pp. 32-47.
45. Seepersad S. *Analysis of the relationship between loneliness, coping strategies and the Internet*. Thesis Submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science in Human Development and Family Studies in the Graduate College of the University of Illinois at Urbana-Champaign, Urbana, Illinois, 2001. pp. 12–39.
46. Sadler W.A.Jr. *Creative existence: Play as pathway to personal freedom and community//Humanitas*, 1969. pp. 12-80
47. Ellison C. W. *Loneliness: The Search for Intimacy*. Chappaqua, N.Y.: Christian Herald, 2001. P. 154.
48. Perlman D., Peplau L. A. *Loneliness research: a survey of empirical findings*. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.). *Preventing the harmful consequences of severe loneliness*. U.S. Government Printing Office, DDH Publication No. (ADM) 84-1312, 1984. pp. 13-46.
49. Clinton T., Sibcy G. (2002). *Attachments: why you love, feel and act the way you do*. Brentwood: Integrity Publishers, 2002. P. 166.
50. Mcwhirter B. T., Horan J. J. *Construct validity of cognitive- behavioral treatments for intimate and social loneliness*. *Current Psychology: Developmental learning. Personality. Social.* 15, 1996. pp. 42–52.
51. Knox D., Vail-Smith K., Zusman M. *The Lonely College Male*. *International Journal of Men's Health*, 2007. pp. 273–279.
52. Pergament K. I. *God help me: Toward a theoretical framework of coping for the psychology of religion*. *Research in Social Scientific Study of Religion*. 2007. pp. 195-224.
53. Weiss R. S. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation / R. S. Weiss*. Cambridge, Mass, 1973. P. 17.
53. Husserl E. *Vorlesungen zur Phänomenologie des inneren Zeitbewusstseins / Jahrbuch für Philosophie und phänomenologische Forschung*. Bd. IX. Halle, 1928. P. 150.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Методика “Диференційний опитувальник переживання самотності”

Є.Н.Осіна та Д.О.Леонтєва

Інструкція: Вам пропонується низка тверджень. Будь ласка, розгляньте послідовно кожне і оцініть, наскільки Ви згодні з ним, вибравши один із чотирьох варіантів відповіді: «Не погоджуюсь», «Швидше не погоджуюсь», «Швидше не погоджуюсь», «Погоджуюсь».

Твердження	Не погоджуюсь	Швидше не погоджуюсь	Швидше не погоджуюсь	Погоджуюсь
1. Я почуваюся самотнім	1	2	3	4
2. Коли поряд зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу	1	2	3	4
3. Я люблю залишатися наодинці із самим собою	1	2	3	4
4. Є люди, з якими я можу поговорити	1	2	3	4
5. Немає нікого, до кого б я міг звернутися	1	2	3	4
6. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками	1	2	3	4
7. На самоті приходять цікаві ідеї	1	2	3	4
8. Мені важко бути далеко від людей	1	2	3	4
9. Бувають почуття, відчути які можна лише наодинці із собою	1	2	3	4
10. Є люди, які по-справжньому розуміють мене	1	2	3	4
11. Я не люблю залишати один	1	2	3	4
12. Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній	1	2	3	4
13. Коли я залишаюся один, я не відчуваю неприємних почуттів	1	2	3	4
14. Я відчуваю себе покинутим	1	2	3	4
15. На самоті голова працює краще	1	2	3	4
16. Люди навколо мене, але не зі мною	1	2	3	4

17. На самоті людина пізнає саму себе	1	2	3	4
18. Я погано виношу відчутність компанії	1	2	3	4
19. На самоті я відчуваюсь самим собою	1	2	3	4
20. Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну	1	2	3	4
21. Мені здається, що мене ніхто не розуміє	1	2	3	4
22. Мені добре вдома, коли я один	1	2	3	4
23. Коли я залишаюся один, я відчуваю дискомфорт	1	2	3	4
24. На самоті кожен бачить у собі те, що він є насправді	1	2	3	4

Ключі до опитувальника:

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в прямих значеннях):

- 1 бал - не погоджуюсь;
- 2 бали - швидше не погоджуюсь;
- 3 бали - швидше погоджуюсь;
- 4 бали – погоджуюсь.

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в зворотніх значеннях\*):

- 1 бал – погоджуюсь;
- 2 бали – швидше погоджуюсь;
- 3 бали – швидше не погоджуюсь;
- 4 бали – не погоджуюсь.

При обробці результатів підраховується сума оцінок за кожною шкалою відповідно до ключа:

Загальне переживання самотності: 1, 5, 6, 14, 16, 21 4\*, 10\*

Залежність від спілкування: 2, 8, 11, 18, 20, 23 13\*

Позитивна самотність: 3, 7, 9, 12, 15, 17, 19, 22, 24

### Анкета «Паспортні дані»

Питання загальної інформації в анкеті стосуються соціального статусу досліджуваних: статі, віку, стану здоров'я, професійна спеціальність, навчальний критерій, сімейний стан та курс, на якому навчається респондент.

Питання	Відповідь
1. Вкажіть Ваше ім'я	<input type="radio"/> _____
2. Вкажіть Вашу стать	<input type="radio"/> Жіноча <input type="radio"/> Чоловіча
3. Вкажіть Ваш вік	<input type="radio"/> _____
4. Вкажіть Вас курс	<input type="radio"/> _____
5. Вкажіть Ваш сімейний стан	<input type="radio"/> Проживаєте з батьками <input type="radio"/> Проживаєте наодинці <input type="radio"/> Одружені (громадянський шлюб)
6. Вкажіть Вашу професійну спеціальність	<input type="radio"/> _____
7. Вкажіть Ваш навчальний критерій	<input type="radio"/> 0-2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
8. Вкажіть стан Вашого здоров'я	<input type="radio"/> Здоровий <input type="radio"/> Хронічні захворювання <input type="radio"/> Інвалідність

**Корекційна робота. Автор М. Я Яковлєва:****Заняття № 1. «Знайомство»**

Мета - встановлення контакту з учасниками. Створення довірчої атмосфери, досягнення взаєморозуміння в цілях роботи програми.

Вправа 1. "Кругімен".

Мета: знайомство юнаків в групі.

Вправа 2. «Ваші цінні якості».

Мета: визначення своїх особистісних якостей.

Вправа 3. "Позитивні думки".

Мета: розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

**Заняття № 2 «Усвідомлення себе індивідуальністю».**

Вправа 1. «Я в своїх очах, я в очах оточуючих».

Мета: розвиток позитивного ставлення до себе шляхом отримання зворотного зв'язку.

Вправа 2. «Я впевнена 100%».

Мета: навчитися розкріпачуватися і полюбити себе.

Мета - допомогти учасникам зрозуміти, що кожен з них індивідуальність.

**Заняття №3 «Формування самооцінки».**

Мета - допомога учасникам групи у формуванні самооцінки.

Вправа 1. "Втеча з в'язниці".

Мета: Відпрацювання навичок ефективного спілкування.

Вправа 2. «Підвищення впевненості в собі».

Мета: формувати повагу, довіру до самого себе, сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією, що в свою чергу ефективно впливає на підвищення впевненості в собі.

**Заняття № 4 «Успіх запорука високої самооцінки. Уява самооцінки».**

Мета - розвиток вміння використовувати уяву для поліпшення самосприйняття.

Вправа 1. «Уява успіху».

Мета: розвиток вміння використовувати уяву для поліпшення самосприйняття.

Вправа 2. "Поділися успіхом". Мета: підвищити самооцінку студента.  
Заняття № 5 «Саморозвиток».

Мета - вчити позитивно мислити і використовувати механізм самопідтримки.

Вправа 1. «Афоризм.»

Мета: вчити дітей позитивно мислити і використовувати механізм самопідтримки.

Вправа 2. » Гарячий стілець "

Мета: розрядка.

Заняття № 6 «Перевтілення».

Мета - навчитися перевтілюватися, приміряти на себе особистості інших людей.

Вправа 1. «Король і королева».

Мета: виявлення захистів особистості.

Вправа 2. «Я - медійна особистість»

Мета: навчитися перевтілюватися, приміряти на себе особистості інших людей.

Заняття № 7 «Підвищення рівня впевненості в собі».

Мета - формувати повагу, довіру до самого себе, сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією, що в свою чергу ефективно впливає на підвищення впевненості в собі.

Вправа 1. «Підвищення впевненості в собі». Мета: формувати самоповагу.

Вправа 2. «Відчуття впевненості».

Мета: довіра до самого себе.



Заняття № 8 «Завершення».

Мета - підведення підсумків заняття, обговорення результатів роботи, створення відчуття завершеності.

Вправа 1. "Позитивні думки".

Мета: розвиток усвідомлення сильних сторін своєї особистості.

Вправа 2. «Щоденний звіт».

Мета: розвиток можливості аналізувати і регулювати своє повсякденне життя.

Вправа 3. «Долонька.»

Мета: досвід отримання і вираження позитивного зворотного зв'язку.  
Можливість вираження позитивних емоцій по відношенню один до одного.

## АНОТАЦІЯ

**Кваліфікаційна робота бакалавра на тему: «Психологічні особливості почуття самотності в юнацькому віці»**

**Об'єкт дослідження** – фактор самотності.

**Предмет** – соціально-психологічні чинники виникнення та функціонування феномену самотності у осіб юнацького віку

**Метою даної роботи** є дослідження психологічних особливостей почуття самотності в юнацькому віці.

**Робота складається з 2 розділів:**

У першому розділі розкрито характеристику самотності як психологічного феномену, висвітлено чинники виникнення стану самотності у юнацькому віці; вивчення проблеми самотності.

У другому розділі визначено основні методики, що були використані в нашій дипломній роботі; проведена процедура емпіричного дослідження; проаналізовані результати дослідження та розглянуті психологічні особливості почуття самотності у юнацькому віці.

**Ключові слова:** самотність, юнацький вік, позитивна самотність, залежність від спілкування, загальна самотність.

## ANNOTATION

**Bachelor's qualification work on the topic:** "Psychological features of the feeling of loneliness in youth"

**The object of research:** the factor of loneliness.

**The subject:** socio-psychological factors of the emergence and functioning of the phenomenon of loneliness in youth

**The purpose of this work** is to study the psychological features of the feeling of loneliness in youth.

**The work consists of 2 sections:**

**In the first chapter:** the characteristics of loneliness as a psychological phenomenon are disclosed, the factors of the emergence of the state of loneliness in youth are highlighted; studying the problem of loneliness.

**In the second chapter:** defines the main methods used in our thesis; the empirical research procedure was carried out; the research results are analyzed and the psychological features of the feeling of loneliness in youth are considered.

**Keywords:** loneliness, youth, positive loneliness, dependence on communication, general loneliness.