

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПОЧУТТЯ
САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 20002

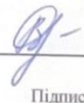
номер ІНП

Виконала: здобувачка IV курсу, групи ПП-20-1


Підпис

Анна ГАВРИЛЮК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент


Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО

науковий ступінь, вчене звання

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

10 серпня 2024 р.

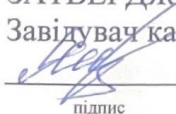
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Анни ГАВРИЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ВАСИЛЕНКО, кандидат педагогічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона); методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих»; опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна); «Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти дослідження самотності в студентському віці як соціально-психологічної проблеми, самотність як соціально-психологічний феномен, причини та прояви переживання самотності в студентському віці, методи і способи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці, методика проведення емпіричного дослідження та аналіз

його результатів, науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунки.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	23 травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	18 червня 2024 р.	виконано

Здобувач  Анна ГАВРИЛЮК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці»

Здобувач Анна ГАВРИЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ВАСИЛЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 50 сторінок, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 46 найменувань.

Ключові слова: самотність, студенти, соціально-психологічні особливості переживання самотності студентами, методи і способи подолання почуття самотності у студентів.

Об'єкт дослідження: самотність в студентському віці.

Предмет дослідження: соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці.

За результатами дослідження розроблено науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності.

Одержані результати можуть бути використані в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти під час підготовки майбутніх фахівців.

Дипломник



Підпис

Анна ГАВРИЛЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	6
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ	11
1.1 Самотність як соціально-психологічний феномен	11
1.2 Причини та прояви переживання самотності в студентському віці	15
1.3 Методи і способи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді	21
Висновки до розділу	26
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	28
2.1 Методика проведення емпіричного дослідження та аналіз його результатів	28
2.2 Науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності	36
Висновки до розділу	41
ВИСНОВКИ	43
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	46

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я.

ЗВО – заклад вищої освіти.

ХНУ – Хмельницький національний університет.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що згідно з опитуванням, проведеним компанією Gallup у 2022-2023 роках серед 1000 осіб у 142 країнах світу, найвищим рівнем самотності характеризуються люди віком від 19 до 29 років: 27% з них повідомили, що почувають себе дуже самотніми. А найнижчі показники самотності були виявлені у людей віком від 65 років (лише 17% з них зізналися, що почуваються самотніми). Загалом у 79 зі 142 країн рівень самотності серед жінок виявлено вищим, ніж серед чоловіків. Таким чином, майже кожна четверта доросла людина у світі почуває себе самотньою [38].

Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що соціальна ізоляція (недостатній рівень соціальних контактів з оточенням) та самотність (почуття відсутності зв'язків з іншими людьми) стали досить поширеними явищами у світі. При цьому, високий рівень соціальної ізоляції та самотності людей призводить до серйозних негативних наслідків для здоров'я та благополуччя населення нашої планети. Люди, які не мають міцних соціальних контактів, схильні до підвищеного ризику інсульту, тривожних розладів, деменції, депресії, суїцидів тощо [12].

Що стосується України, то результати проведених опитувань у 2022-2023 роках свідчать, що більше половини українців оцінюють свій психологічний стан як середній, понад 70% відчують самотність, стрес і знервованість, і найголовніша причина – це російська агресія. Крім того, серед причин переживання самотності і стресу, респонденти назвали такі: фінансові проблеми (44% опитаних); соціально-політична ситуація в країні (30%); стан власного здоров'я (25%); безробіття (25%); робочі питання (23%); сімейні справи (22%) та інші [39].

Значна частина українських студентів також переживає почуття самотності, адже зміни у всіх сферах життя нашого суспільства через початок збройної агресії РФ торкнулися і сфери вищої освіти, коли заклади вищої освіти змушені були перейти на дистанційне навчання, яке в умовах воєнного стану

ускладняється ще й тим, що частина студентів перебуває на прифронтових і окупованих територіях, у студентів наявні різні можливості доступу до мережі інтернет, часто виникають проблеми з приєднанням до відеоконференцій в певний час тощо. Також ця проблема поглиблюється тим, що студентський вік характеризується набуттям особистісної ідентичності, активного самопізнання, завершення формування самосвідомості особистості.

Загалом проблема самотності завжди була і є досить актуальною. Над її вивченням працювали такі вітчизняні та зарубіжні психологи, соціологи, як: С. Боумен, О. Данчева, О. Дмитренко, Е. Еріксон, О. Лавренко, Д. Майерс, І. Наталушко, О. Помазова, К. Роджерс, Д. Рісмен, В. Сіляєва, Е. Фромм, Н. Хамітов, Ю. Швалб та інші. Майже у кожній галузі психології зустрічаються концепції, теорії і наукові дослідження, присвячені проблемі самотності.

Психологічні, соціально-економічні, педагогічні умови, чинники та фактори, що сприяють появі самотності у студентському віці досліджували Н. Атаманчук, К. Далберг, А. Дмитриковська, Л. Колісник, Дж. Мак-Дауелл, О. Мойзріст, А. Пасічніченко, Н. Фролова, Б. Хостетлер та інші.

Про різні способи і методи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді зазначають в своїх працях О. Брюховецька, О. Васильківська, Т. Веретенко, В. Гриценко, Т. Гудзь, О. Дячок, В. Корчук, Д. Колєватова, С. Малишева, О. Рибак.

Поряд з тим, вивченню соціально-психологічних особливостей переживання почуття самотності в студентському віці приділено досить мало уваги, що й зумовило вибір теми нашої кваліфікаційної дипломної роботи.

Об'єктом дослідження є самотність в студентському віці.

Предметом дослідження є соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей переживання почуття самотності в студентському віці.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових праць, присвячених визначенню причин та проявів переживання самотності в студентському віці.
2. Охарактеризувати методи і способи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді.
3. Дослідити соціально-психологічні особливості переживання почуття самотності в студентському віці.
4. Розробити науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності.

Гіпотеза дослідження: запобігти появі почуття самотності в студентської молоді можна за умови врахування соціально-психологічних особливостей переживання почуття самотності в студентському віці.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* («Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона); методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA); опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна) та «Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн»); *методи кількісної та якісної обробки даних*.

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використання в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти розроблених нами науково-практичних порад студентам щодо запобігання появи почуття самотності.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. В ньому взяли участь 52 студента другого курсу спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції «Current issues of science, education and technology in modern conditions»: conference proceedings (Aarhus, Denmark, March 12, 2024).

Структура роботи: кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (46 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної дипломної роботи – 50 сторінок машинописного тексту (основна частина – 45 сторінок).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОБЛЕМИ

1.1 Самотність як соціально-психологічний феномен

Сучасні реалії суспільного життя (пандемії, війни, кризи) загострюють проблему появи почуття самотності у все більшого кола людей. Якщо раніше самотність була більш притаманною людям похилого віку, то на сьогоднішній день вона поширилася серед підлітків, молоді та людей зрілого віку.

У тлумачному психологічному словнику *самотність* розглядається як «... стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [41, с. 449]. В. Шапар зазначає, що при потраплянні людей в умови самотності, обумовленої географічною, соціальною чи тюремною ізоляцією, усі безпосередні зв'язки з іншими людьми перериваються, і це викликає появу гострих емоційних реакцій. Іноді виникає психологічний шок, що характеризується тривожністю, депресією та супроводжується вираженими вегетативними реакціями [41, с. 450].

Також дослідник звертає увагу на те, що в міру тривалості перебування в умовах самотності актуалізується потреба в спілкуванні. У відповідь на неможливість її задоволення люди персоніфікують предмети, тварин, створюють уявних партнерів та розмовляють з ними вголос. Ці екстеризаційні реакції оцінюються як захисні (компенсаторні) та розглядаються як нормо типові [41, с. 450].

В. Сіляєва вважає, що поняття «самотність» слід тлумачити як важке емоційне переживання, що пов'язане з руйнуванням глибинних очікувань особистості щодо реалізації своїх можливостей, які є важливою складовою людського життя [37, с. 33].

К. Роджерс у своїх працях наводив таке визначення самотності: це почуття, яке виникає внаслідок конфлікту між особистістю і зразками поведінки, нормами життя в суспільстві [1, с. 112].

Розглядаючи *самотність як соціально-психологічний феномен*, О. Лавренко стверджує, що це є серйозною соціально-психологічною проблемою сучасної цивілізації, за якої все більшого поширення набуває переживання людьми дефіциту спілкування, нестачі позитивних стосунків з оточуючими [25].

О. Помазова трактує стан самотності як «... переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Це почуття виражається в порушенні гармонії між бажаною та досягнутою якістю соціального спілкування» [34].

Н. Олейник розглядає поняття «самотність» як єдину, цілісну систему і цілісність її забезпечується тим, що переживання почуття самотності відбувається на основі взаємодії когнітивного, емоційного, поведінкового та мотиваційно-вольового компонентів як елементів переживання самотності [33].

М. Мовчан стверджує, що самотність є станом людини, що виявляється у певній формі самосвідомості. Вона показує порушення відносин внутрішнього світу особистості, переживання нею своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати прийняття і визнання себе іншими людьми [31].

Д. Рісмен та його учень Р. Вейс розглядають самотність як захворювання чи примху у певних соціальних колах. На їхню думку, що хоча люди часто відчують почуття самотності, це не належить до традиційних типів суспільств, в яких життя людей проходить поряд із багатьма поколіннями родин, спільнот. Людина у такому соціумі знаходиться у певній соціальній структурі, що співвідноситься з органічними основами суспільства або соціуму. Така людина, на думку науковців, не є самотньою чи покинутою [45, с. 373].

О. Кулєшова та Л. Міхеєва визначають самотність як «... складний внутрішній і соціальний стан людини, що характеризується її відчуженням від

процесів суспільного життя, зниженням рівня соціальної активності, емоційною пригніченістю, зменшенням або втратою соціальних контактів, відсутністю духовної спорідненості з оточуючими, що виникає внаслідок егоцентричного способу життя та відчуженості від соціуму» [24, с. 38]. Натомість усамітнення є процесом добровільного, тимчасового уникнення соціальних контактів з метою активної внутрішньо-психологічної діяльності, що спрямована на самопізнання і духовний розвиток особистості [24, с. 38].

Водночас більшість науковців виділяють дві тенденції стану самотності:

1) *позитивна самотність або усамітнення* як необхідний, бажаний, продуктивний стан людини, який формує її повноцінну самодостатню особистість;

2) *деструктивна самотність* як негативний та руйнівний стан, що робить людину нещасною, відчуженою.

Також дослідники підкреслюють, що розвиток сучасної цивілізації, модернізація усіх сфер суспільного життя, стрімкі соціально-економічні зміни, соціально-політичні події підсилюють появу та поширення почуття самотності серед людей [25].

На думку Л. Данильчук, появи і поширенню самотності як соціально-психологічної проблеми в сучасному суспільстві сприяють такі *фактори*, як:

- інтенсивність розвитку суспільних процесів;
- перенасиченість інформації;
- залежність від думки оточуючих (вплив інтернету і соціальних мереж);
- карантини та обмеження «живих» контактів.

Дослідниця зауважує, що через вплив вище перерахованих факторів спілкування стає все більш поверхневим, а соціальні зв'язки досить слабкими [16].

Л. Колісник виокремлює наступні *чинники* появи почуття самотності:

- порушення зв'язків між поколіннями у сім'ях, що обумовлено їх матеріальним неблагополуччям, робочою завантаженістю батьків, їх алкоголізмом чи кримінальною поведінкою;

- відсутність системи дозвілля у сім'ях або ж неможливість проводити час разом через брак коштів;

- проблема трудової міграції;

- інтернет-залежність дітей і молоді;

- особливість сучасної освіти (дистанційна форма навчання) [19, с. 109].

Переживання почуття самотності як глобального соціально-психологічного феномену, на думку В. Гриценко, може бути виражено у вигляді духовно-психічної властивості особистості або ж як духовно-психічний процес чи стан її внутрішнього світу, ставлення до суспільства, і може проявлятися через соціальну пасивність, депресію, почуття власної непотрібності [13].

Також В. Гриценко зазначає, що переживання почуття самотності викликає низку психофізіологічних реакцій в людини, зокрема таких, як втома, розлади сну, млявість тощо. Проте переживання самотності є необхідним хоча б для того, щоб людина могла ідентифікувати себе і власний внутрішній світ з більш широким – глобальним. Тому існує і позитивний смисл самотності. Отже, переживання самотності як глобального соціально-психологічного феномену може бути виражене у вигляді духовно-психічних властивостей особистості, її внутрішнього світу, ставленні до оточуючих та проявлятися через депресію, соціальну пасивність і почуття власної непотрібності [13].

Таким чином, розглядаючи самотність як соціально-психологічний феномен можемо зробити висновок, що даний феномен означає стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. Не існує єдиного визначення поняття «самотність», адже різні науковці вкладають різне значення у зміст цього поняття. Але вчені однакові в тому, що існує дві тенденції стану самотності:

1) позитивна самотність або усамітнення як необхідний, бажаний, продуктивний стан людини, що формує її повноцінну самодостатню особистість;

2) деструктивна самотність як негативний та руйнівний стан, що робить людину нещасною, відчуженою.

1.2 Причини та прояви переживання самотності в студентському віці

Студентські роки переважно проходять в юнацькому віці, а найбільш вираженою самотністю є саме в цьому віці, що зумовлено особливостями цього періоду. Юнаки і дівчата набувають ідентичності, підвищують саморефлексію і самоаналіз, у них зростає потреба у спілкуванні з протилежною статтю. Студентський вік характеризується набуттям особистісної ідентичності, активного самопізнання, коли завершується формування самосвідомості, що тісно пов'язано з переживанням самотності [21].

Самотність – це почуття відчуження від інших людей. Внаслідок цього дуже важко або навіть неможливо будувати міжособистісні зв'язки.

А. Берюшова вважає, що молодь проявляє більш високу вразливість щодо самотності і більшу схильність до неї, ніж люди зрілого та похилого віку [8].

На думку Н. Атаманчук та А. Пасічніченко, *факторами появи почуття самотності* серед студентської молоді на початкових етапах навчання у закладі вищої освіти (далі – ЗВО) є:

- 1) неуспішна адаптація до навчання;
- 2) ситуативні чинники, що пов'язані з новою обстановкою, розлукою з рідними та друзями, непорозумінням з одногрупниками, труднощами в навчанні тощо;
- 3) індивідуальні риси особистості (низька самооцінка, страх, тривожність, замкненість, сором'язливість, відчай тощо);
- 4) відсутність навичок спілкування, що впливає на становлення самооцінки студента [3, с. 8].

Н. Атаманчук переконана у тому, що входження студента-першокурсника в систему навчання, набуття ним нового соціального статусу вимагає нових

способів поведінки, що відповідатимуть цьому статусові. Адаптація може тривати досить довго, викликаючи в нього напруження на психологічному та фізіологічному рівнях, і це сприяє появі почуття самотності [4, с. 110].

Вітчизняні науковиці Н. Фролова та А. Дмитриковська, здійснивши емпіричне дослідження психологічних особливостей переживання стану самотності у студентському віці з'ясували, що переживання цього стану студентами зумовлено їх статевими та особистісними характеристиками. За результатами проведеного дослідження дослідницями було виявлено зворотний зв'язок з рівнем самотності та такими факторами, як емоційна стійкість та екстраверсія у дівчат, а для юнаків – з упевненістю в собі та емоційною стійкістю. Таким чином, вони зробили висновок, що екстраверсія, емоційна стійкість та впевненість в собі є потужними факторами, що зумовлюють переживання стану самотності залежно від статі [40].

На підтвердження цих результатів досліджень, І. Кошлань з'ясувала, що стиль сімейного виховання також впливає на появу почуття самотності в юнацькому віці, фруструючи ті чи інші їхні потреби. Також стиль сімейного виховання опосередковано впливає на трансляцію неадаптивних моделей поведінки молоддю, що призводить до проблем у задоволенні потреб в інтимному спілкуванні з ровесниками, а також до складних взаємин з ними, та, як наслідок, зростання переживання самотності. На думку І. Кошлань, виключенням є стиль виховання «підвищена моральна відповідальність», адже цей стиль надає можливість побудувати реальний захист від самотності зі своєї небайдужості до близьких [22].

Н. Барінова та О. Пагава звертають увагу на те, що проблема самотності на даний момент в найгострішій формі проявляється саме в юнацькому віці, коли відбувається пошук власної ідентичності та відносин з оточуючим світом. На думку дослідниць, цьому сприяє перехід юнаків та дівчат на новий рівень самосвідомості, посилення потреб у прийнятті та визнанні, спілкуванні та відокремленні тощо. Переорієнтація спілкування з авторитетними дорослими на ровесників робить проблему взаємин з ними досить актуальною [5].

За умови, коли юнаки та дівчата у спілкуванні з друзями та однолітками не отримують визнання та емоційного прийняття, не задовольняються їхні потреби у соціальному визнанні, то в них з'являється почуття самотності. Тому спілкування в юнацькому віці відбувається на основі суперечливого переплетення двох базових потреб: відокремлення і афіліації (приналежності, включеності в певну спільноту). Відокремлення є емансипацією від контролю старших, але воно також діє в стосунках з однолітками» [5].

Також дослідниці встановили, що в юнацькому віці самотність як сукупність емоцій, що виникли у відповідь на дефіцит соціальних зв'язків, проявляється чотирма *комплексами почуттів і переживань* юнаків і дівчат:

- 1) почуття відчаю, паніки, немічності, покинутості;
- 2) відчуття власної неприйнятності, непривабливості, нерозумності тощо;
- 3) нудьга, нетерпіння, неможливість зосередитись;
- 4) депресія, пригніченість, спустошеність, жаль до себе, відчуженість [5, с. 17].

Водночас, на думку О. Брюховецької, якою б не була причина появи самотності в студентському віці, важливим є те, як сам студент сприймає цей стан і як він його використовує. Вона відзначає, що види юнацької самотності можуть бути різні:

1. Тимчасова самотність належить до короткочасних нападів почуття самотності і настає в результаті значних стресових ситуацій (смерть близької людини чи розрив відносин).

2. Постійна самотність розвивається тоді, коли тривалий час юнак чи дівчина не можуть встановити психосоціальних зв'язків з оточуючими [9, с. 47].

Дослідниця вважає, що переживання почуття самотності в юнацькому віці супроводжується розвитком особистісних новоутворень і є обов'язковою умовою психоемоційних реакцій в конфліктних ситуаціях. Досить часто самотність виступає психологічним стабілізатором або дестабілізатором емоційних реакцій молоді. Також саме самотність допомагає студентам вчитися бути незалежними від соціального підкріплення та контролю [9, с. 48].

Проте на думку В. Лашук, самотність спричиняє труднощі у спілкуванні, перешкоджає побудові інтимно-особистісних і довірливих стосунків, формує негативний тип самосприйняття і може спричинити психологічний надрив. Також самотність порушує розвиток мотиваційної сфери юнаків та дівчат і перешкоджає повноцінному розвитку особистості. Самотність в юнацькому віці часто супроводжується почуттям непотрібності, некомпетентності, невпевненості в собі, низьким рівнем самооцінки, схильністю до ізоляції та підвищеної конфліктності [27].

О. Дячок пов'язує самотність в юнацькому віці з такими складовими, як: самооцінка, життєстійкість, задоволеність життям, емоційні здібності. Вона визначила чотири типи переживання самотності юнаками і дівчатами:

Перший тип називається «*відсутність самотності*». Він характеризується низьким рівнем переживання самотності, середніми показниками залежності від спілкування, середнім рівнем життєстійкості та високою самооцінкою.

Другий тип – це *конструктивна самотність*, що передбачає середній рівень загального переживання самотності, слабку залежність від спілкування, низький рівень життєстійкості та середній рівень самооцінки.

Помірна самотність є третім типом та характеризується високими показниками загального переживання самотності, високим рівнем залежності від спілкування, низьким рівнем життєстійкості та середнім рівнем самооцінки.

Четвертий тип – *болісно-творчий*, який передбачає високий рівень загального переживання самотності, середній рівень залежності від спілкування, низьку самооцінку та слабкий рівень життєстійкості [17, с. 26].

Дослідниця робить висновок, що виділені нею типи переживання самотності в юнацькому віці дозволяють визначити ті групи юнаків і дівчат, які потребують психологічної допомоги. Так, представники болісно-творчого типу переживання самотності найбільше страждають від нерозуміння оточуючих і соціальної ізоляції, що обумовлено сильними переживаннями ними власної відчуженості від інших, невпевненості у собі, невміння долати життєві

труднощі, що свідчить про низький рівень їхньої життєстійкості. А юнакам і дівчатам з помірним типом самотності властивий високий рівень загального переживання самотності і низький рівень життєстійкості, залежність від спілкування [17, с. 26].

В. Кириленко та Т. Хасанова вважають, що підліткам і юнакам властиве переживання відчуття самотності з різних причин, але більшою мірою це пов'язано з підлітковою кризою, відсутністю взаєморозуміння з однолітками і батьками. Та пропри те, що у психології є багато емпіричних досліджень, що стосуються цієї проблеми, такі дослідження, на думку В. Кириленко та Т. Хасанової, мають проводитись практичними психологами постійно [18].

Вітчизняні дослідники О. Саннікова, В. Бедан та Л. Гусак розглядаючи таку властивість особистості як переживання самотності з'ясували, що ця властивість полягає у прихильності до певної активності. Вона виявляється в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості і в емоціогенних ситуаціях людина з такою схильністю проявляє високий рівень готовності реагувати переживанням самотності [36].

Досить цікавими для нашого дослідження є праці іноземних науковців стосовно визначення причин і проявів переживання самотності юнаками та дівчатами. Так, науковці Дж. Мак-Дауелла та Б. Хостетлера зазначають, що занижена самооцінка, що включає в себе негативне ставлення до власного тіла, статі, зовнішності, поведінки, сприяють виникненню зон уразливості молодій особистості та розвивають почуття самотності [15, с. 30].

К. Далберг звертає увагу на зв'язок між відчуттям приналежності та самотністю людини. Вона відчуває себе приналежною лише до значимих у її житті людей, а відсутність таких людей передбачає появу почуття самотності [43].

Дослідники Дж. Качіоппо та Л. Хоклі, вивчивши особливості сприйняття соціальної ізоляції, розробили авторську модель самотності, згідно якої соціальна ізоляція сприймається як ситуація небезпеки. Таке сприйняття викликає у людини готовність розглядати соціальне середовище як загрозове.

Тому самотні люди бачать світ ворожим та агресивним. Своїми негативними соціальними очікуваннями вони обумовлюють поведінку інших людей, дистанціюються від них, навіть якщо вважають, що поява соціальної дистанції не залежить від цих людей. Як результат, з'являється замкнене коло самотності, що передбачає появу стресу, почуття ворожості, тривоги, песимізму, зниження самооцінки. Усе це активізує нейробіологічні та поведінкові механізми, які негативно впливають на здоров'я людини [42].

Л. Колісник, здійснивши емпіричне дослідження особливостей переживання самотності у старшому юнацькому віці встановила, що переважна більшість юнаків та дівчат у цей період виявляють середній рівень частоти та інтенсивності переживання самотності. Це проявляється у періодичній появі почуття самотності, частковій задоволеності власними соціальними та емоційними контактами, суперечливим ставленням до свого внутрішнього стану. Для юнацького віку актуальним є переживання усіх видів самотності, однак найбільш вираженими є соціальна та романтична самотність [20].

О. Мойзріст, розглядаючи прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому та юнацькому віці виявила, що у підлітків та юнаків може проявлятися такий позитивний вид самотності як *керована самотність*. Це самотність, що являє собою переживання психологічної відокремленості, власної індивідуальності. Вона обумовлена оптимальним співвідношенням результатів процесів ідентифікації та відособлення, і саме це співвідношення можна розглядати як один із проявів психологічної стійкості юнаків та дівчат щодо впливу соціуму.

Дослідниця стверджує, що негативний і позитивний види самотності діалектично пов'язані між собою. З одного боку, самотність здійснює знецінюючий вплив на самостворення юнака чи дівчини та ставлення їх до свого життя. Але з іншого боку, самотність є показником змін у розвитку особистості, адже спонукає молодь до самопізнання, творчості, самовдосконалення. Тому самотність є амбівалентним психічним феноменом, що має як негативний, так і позитивний вплив на особистісний розвиток в

підлітковому та юнацькому віці. Основними характеристиками самотності є комплексність та амбівалентність впливу на особистість юнаків та дівчат [30].

Отже, можемо зробити висновок, що найбільш поширеними причинами переживання самотності в студентському віці є наступні: неуспішна адаптація до навчання; ситуативні чинники, що пов'язані з новою обстановкою, розлукою з рідними та друзями, непорозумінням з одногрупниками, труднощами в навчанні тощо; індивідуальні риси особистості (низька самооцінка, страх, тривожність, замкненість, сором'язливість, відчай тощо); відсутність навичок спілкування, що впливає на становлення самооцінки студента.

До типових проявів переживання самотності в студентському віці належать: почуття відчаю, паніки, немічності, покинутості; відчуття власної неприйнятності, непривабливості, нерозумності; нудьга, нетерпіння, неможливість зосередитись; депресія, пригніченість, спустошеність, жаль до себе, відчуженість.

1.3 Методи і способи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді

Загальновідомо, що переважна більшість молодих людей, переживаючи почуття самотності, не звертаються за допомогою до фахівців, а намагаються вирішити цю проблему самостійно. Вчені стверджують, що для запобігання появи самотності молоді необхідно прагнути до встановлення та збереження соціальних зв'язків і партнерських взаємин, займатися саморегуляцією та самоконтролем власних психічних станів тощо.

Про різні способи і методи запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді зазначають в своїх працях О. Брюховецька, О. Васильківська, Т. Веретенко, В. Гриценко, Т. Гудзь, О. Дячок, В. Корчук, Д. Колєватова, С. Малишева, О. Рибак.

Так, О. Брюховецька стверджує, що успішність подолання почуття самотності залежить від вибору юнаками та дівчатами адекватних *копінг-стратегій* при зіткненні зі складними життєвими обставинами і проблемами. Так, використання активних копінг-стратегій сприяє швидкому і успішному запобіганню та подоланню самотності. А намагання уникнути застосування поведінкових стратегій призводить до погіршення здоров'я та негативної симптоматики. При цьому дієвість використання копінг-стратегій залежить від індивідуальних особливостей юнаків і дівчат з ресурсними можливостями щодо подолання труднощів [9, с. 52].

Досить ефективним у подоланні юнацької самотності, на нашу думку, є *тренінг соціальних навичок за С. Малишевою*, до структури якого входять такі компоненти: моделювання; розігрування ролей; самоспостереження; домашні завдання. Під час тренінгу юнаки та дівчата набувають нових навичок взаємодії з оточуючими: вступ у розмову та вміння її підтримати, підкреслити власну привабливість, вміння робити і приймати компліменти, регулювати періоди мовчання, підвищувати роль невербальних методів спілкування [18].

На основі проведених власних досліджень О. Дячок розробила *програму соціально-психологічного тренінгу для підлітків та юнаків*, в основу якої покладено принцип переходу від негативних проявів переживання самотності до позитивних. З огляду на те, що дослідниця розглядає самотність як складне переживання, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та мотиваційний компоненти, вона стверджує, що кожен з цих компонентів може мати як негативний, так і позитивний зміст. Так, когнітивний компонент передбачає наявність переконання у тому, що самотність є проблемою та недоліком. Поведінковий компонент самотності може проявлятися у знеціненні власних досягнень, стражданні, самозвинуваченні, байдужості до оточуючих. Негативною стороною мотиваційного компоненту є сприйняття власної самотності як вироку, тобто приреченості особистості бути самотньою решту життя.

Проте, на думку О. Дячок, кожен з визначених компонентів має також і позитивну складову. Емоційний компонент передбачає те, що перебуваючи на самоті юнаки і дівчата здатні відчувати широкий спектр приємних емоцій та почуттів. Когнітивний компонент переживання самотності проявляється у тому, що процеси прийняття, усвідомлення та проживання самотності сприяють розвитку, зокрема, в юнацькому віці. Поведінковий компонент відображається у творчості, самопізнанні, навчанні, відновленні власних сил. А мотиваційний компонент самотності свідчить про готовність людини змінювати власне життя, удосконалювати вже існуючі та встановлювати нові соціальні зв'язки. Тому систематична робота з кожним компонентом переживання самотності дозволяє подолати негативні прояви і розкрити ресурсні можливості самотності [17, с. 26].

Також авторка тренінгу зазначає, що розроблена нею програма тренінгу є практичним інструментом для відпрацювання підлітками та юнаками необхідних життєвих знань, умінь і навичок. В результаті учасники володітимуть певним арсеналом технік і навичок, які допоможуть їм комфортно почувати себе в соціальному середовищі, вирішувати проблеми, розпізнавати та контролювати власні емоції, впевнено висловлювати свої думки і вільно виражати почуття. Також важливим результатом проходження тренінгу є розвиток рефлексії його учасників [17, с. 27].

У своїх дослідженнях Т. Гудзь звертає увагу на *розвиток емоційного інтелекту як умову профілактики самотності* в юнацькому віці. Вона вважає, що це має бути пріоритетним завданням шкільної освіти, закладів вищої освіти, а також сімейного виховання. Адже розвиток емоційного інтелекту та його компонентів значно впливає на розвиток емпатії, комунікативних здібностей, здатності до самоусвідомлення, керування і контролю власних емоцій, підвищення самооцінки та впевненості у собі, а також зниження інтенсивності переживання самотності молоддю [14].

Для того щоб запобігти появі відчуття самотності у студентів, В. Корчук та Д. Колєватова запропонували наступний метод – *створювати на території*

закладів вищої освіти зоокуточок. Вони стверджують, що тварини позитивно впливають на емоційний стан людей, підіймають їм настрій, заспокоюють. Тому спілкування з тваринками на території зоокуточку може допомогти студентам відчувати любов, зняти тривогу, підняти настрій. Адже людині часто легше виговоритися саме тваринці, яка не розуміє слів, але дуже добре відчуває емоції і заспокоює своєю присутністю. Тому зоокуточок може допомогти знизити рівень студентської самотності. Також важливо, на думку дослідниць, щоб студенти мали можливість навчатися біля тваринок або проводити свій вільний час з ними, виходити на прогулянку територією, залишившись сам на сам [21].

О. Рибак та О. Васильківська вважають, що важливо проводити *консультативну роботу зі студентами* (особливо – під час дистанційного навчання) для зниження у них рівня суб'єктивного відчуття самотності. Цьому сприяє корекція патернів поведінки та когнітивних установок у сфері спілкування, за рахунок перерозподілу ресурсів, зосереджених на діяльності з досягнення успіхів, на користь діяльності, спрямованої на встановлення та підтримку контактів, формування близьких відносин, заснованих на взаємоповазі і взаємодопомозі [35].

З метою допомоги студентам у подоланні стану самотності, формування в них здатності до вільного життєвого вибору, спроможності будувати власне життя, в якому не виникатиме почуття самотності дослідник В. Гриценко розробив *програму тренінгу з подолання стану самотності студентів*. Дана програма передбачає реалізацію наступних етапів роботи:

Перший етап – підготовка, яка пов'язана зі ступенем внутрішньої готовності студентів до змін. На цьому етапі відбувається знайомство та зближення учасників тренінгу, пошук спільних тем, зростання емоційної напруги.

Другий етап – це усвідомлення, коли відбувається усвідомлення самими студентами наявності у них стану самотності, його причин і наслідків. На когнітивному рівні проходять основні зміни (рефлексія, що позитивно впливає

на групову динаміку). Також на цьому етапі відбувається емоційне згуртування учасників тренінгу, проявляється емоційна відвертість.

Третій етап – переоцінка супроводжується активізацією не лише когнітивних, але й афективних та оціночних дій. В учасників тренінгу з'являється тенденція до осмислення впливу власних небажаних установок та поведінки на своє життя та найближче оточення, а також переоцінка вживаних стратегій з точки зору їхньої ефективності у подоланні самотності. На цьому етапі відбувається саморозкриття, рефлексія, зворотні зв'язки, готовність учасників робити певні кроки до подолання стану самотності.

Четвертий етап – закріплення має на меті збереження в учасників нових способів поведінки та здійснення ними спроб реалізувати їх у житті. Також на цьому етапі проходить повторна діагностика студентів для виявлення ступеня ефективності проведеної роботи, а також обмін враженнями учасників про тренінгову програму. На четвертому етапі відбувається вихід із ситуації «тут і тепер» та завершення роботи.

Тренінгова програма розрахована на 8 занять (16 годин) та адресується соціальним педагогам, практичним психологам, кураторам, які працюють зі студентами закладів вищої освіти [13].

Отже, як бачимо, науковці пропонують різні методи і способи запобігання та подолання почуття самотності у студентській молоді, зокрема такі, як: формування у студентів ефективних копінг-стратегій; проведення консультативної роботи зі студентами для зниження у них рівня суб'єктивного відчуття самотності; створення на території закладів вищої освіти зоокуточків (зоотерапія); розвиток емоційного інтелекту студентів як умови профілактики самотності; застосування соціально-психологічного тренінгу для підлітків та юнаків, в основу якого покладено принцип переходу від негативних проявів переживання самотності до позитивних; впровадження тренінгу соціальних навичок тощо. Але єдиною метою використання цих методів є допомога студентській молоді у збереженні соціальних зв'язків і партнерських взаємин, саморегуляції та самоконтролю власних психічних станів.

Висновки до розділу

Таким чином, розгляд теоретичних аспектів самотності в студентському віці як соціально-психологічної проблеми показав, що на сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття «самотність», адже різні науковці вкладають різне значення у зміст цього поняття. Але вчені одностайні в тому, що існує дві тенденції стану самотності: 1) позитивна самотність або усамітнення як необхідний, бажаний, продуктивний стан людини, що формує її повноцінну самодостатню особистість; 2) деструктивна самотність як негативний та руйнівний стан, що робить людину нещасною, відчуженою.

Загалом, самотність як соціально-психологічний феномен являє собою стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей. А в юнацькому віці самотність проявляється в найгострішій формі, адже в цей період відбувається пошук юнаками та дівчатами власної ідентичності і відносин з оточуючим світом, посилення їхніх потреб у прийнятті та визнанні, спілкуванні та відокремленні тощо.

Нами з'ясовано, що найбільш поширеними причинами переживання самотності в студентському віці є наступні: неуспішна адаптація до навчання; ситуативні чинники, що пов'язані з новою обстановкою, розлукою з рідними та друзями, непорозумінням з одногрупниками, труднощами в навчанні тощо; індивідуальні риси особистості (низька самооцінка, страх, тривожність, замкненість, сором'язливість, відчай тощо); відсутність навичок спілкування, що впливає на становлення самооцінки студента.

До типових проявів переживання самотності в студентському віці належать: почуття відчаю, паніки, немічності, покинутості; відчуття власної неприйнятності, непривабливості, нерозумності; нудьга, нетерпіння, неможливість зосередитись; депресія, пригніченість, спустошеність, жаль до себе, відчуженість.

Основними методами і способами запобігання та подолання почуття самотності у студентської молоді є такі, як: формування у студентів ефективних копінг-стратегій; проведення консультативної роботи зі студентами для

зниження у них рівня суб'єктивного відчуття самотності; створення на території закладів вищої освіти зоокуточків (зоотерапія); розвиток емоційного інтелекту студентів як умови профілактики самотності; застосування соціально-психологічного тренінгу, в основу якого покладено принцип переходу від негативних проявів переживання самотності до позитивних; впровадження тренінгу соціальних навичок тощо. Спільною метою використання цих методів і способів є допомога студентам у встановленні та збереженні соціальних контактів і партнерських взаємин, саморегуляції та самоконтролю власних психічних станів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1 Методика проведення емпіричного дослідження та аналіз його результатів

В каліфікаційній дипломній роботі з метою дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці були застосовані такі діагностичні методики, як:

1. «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона).
2. «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA).
3. Опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна).
4. Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн.

В дослідженні взяли участь 52 студента другого курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету.

Перш, ніж перейдемо до результатів проведеного дослідження, розглянемо зміст і мету застосованих нами діагностичних методик.

«Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона) має на меті визначити те, наскільки людина відчуває себе самотньою. Феномен самотності полягає в тому, що самотність сприймається людиною як суб'єктивне, індивідуальне та часто унікальне переживання; почуття повної зануреності у власний внутрішній світ.

Інструкція, яка надається досліджуваному: «Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте їх та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Обраний варіант відзначте знаком «+» [45].

Методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA) має на меті виявити види самотності людини. Вона являє собою опитувальник, що складається з двох частин та дозволяє визначити рівні переживання таких видів самотності:

- 1) емоційної самотності (сімейної та романтичної);
- 2) соціальної самотності.

Кожна частина цієї методики містить перелік тверджень – 23 та 14 пунктів відповідно. Підрахунок отриманих результатів здійснюється за допомогою ключа [44].

Опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна) має на меті визначити глибину переживання самотності та її вид.

Інструкція, що надається досліджуваному: «Вам пропонується 30 питань або тверджень і два варіанти відповідей на них: «так» чи «ні». Виберіть той варіант, який найбільше відповідає Вашому уявленню про себе».

Автор методики виділяє такі види самотності:

1) *дифузна самотність*, що характеризується підозрілістю в міжособистісних відносинах, поєднанням протиріч в особистісних і поведінкових проявах: опір і пристосування в конфліктах; наявність всіх рівнів емпатії; тривожність і емоційність характеру. В стані гострого переживання дифузної самотності люди прагнуть до спілкування з іншими людьми, сподіваючись знайти підтвердження власної значущості. Але їм це не вдається, адже у процесі спілкування вони не діляться своїми переживаннями, не обмінюються думками, а лише приміряють на себе особистість іншої людини, ніби ототожнюючись з нею. Люди з дифузною самотністю дуже гостро реагують на стреси, намагаючись отримати співчуття і підтримку. Вони інтуїтивно відчують свою справжню самотність, значний страх і тривожність.

2) *відчужена самотність*, що проявляється в збудливості, тривожності, низькій здатності до емпатії та співпраці, протиборством в конфліктах, підозрілості і залежності в стосунках. Переважання тенденції до відокремлення призводить до відчуження людини від інших людей, норм, правил і цінностей,

прийнятих у суспільстві. При цьому спостерігається втрата контактів, інтимності у спілкуванні, здатності до єднання. Людина не може знайти порозуміння з іншими, що часто призводить до переконання у власній непотрібності, нецікавості. У неї втрачається інтерес до життя взагалі.

3) *дисоційована самотність*, що являє собою найбільш складний стан самотності. Їй притаманні яскраво виражені процеси ідентифікації та відчуження, з різкою їх зміною у ставленні до одних і тих же людей. Спочатку людина ототожнює себе з іншою людиною і безмежно довіряє їй. Але після повної ідентифікації відбувається різке відчуження від неї, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Одні сторони своєї особистості приймаються людиною, а інші – ні.

Почуття самотності при цьому гостре, усвідомлене, хворобливе. Дисоційована самотність виявляється в тривожності і демонстративності характеру, протиборстві в конфліктах, егоїстичності і підконтрольності в міжособистісних відносинах, що є абсолютно протилежними тенденціями [23].

Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн має на меті виміряти рівень домагань та самооцінки досліджуваних. Реалістичний рівень самооцінки – це результати в межах 45 – 74 балів. Вищі значення є свідченням завищеної самооцінки, а 79 балів свідчить про певні відхилення у формуванні особистості, особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, нечутливість до власних помилок, зауважень тощо. Низькі бали вказують на занижену самооцінку і свідчать про відхилення в розвитку особистості [26].

Першою застосованою нами в емпіричному дослідженні стала *«Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона)*. Результати визначення рівнів переживання почуття самотності студентами другого курсу спеціальності «Психологія» відображені на рисунку 2.1.

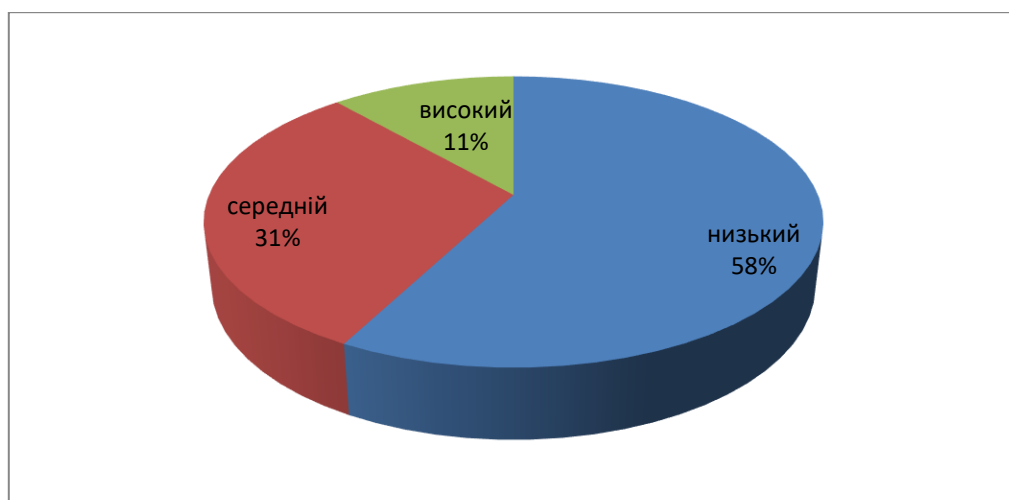


Рисунок 2.1 – Результати визначення рівнів суб’єктивного переживання почуття самотності студентами-психологами (у %)

Як бачимо, більшість студентів другого курсу спеціальності «Психологія» відчувають низький (58%) та середній (31%) рівні самотності. Лише незначна частка студентів-психологів мають високий рівень самотності (11%). Ці показники свідчать про те, що студентам-психологам не властива самотність як глибоке суб’єктивне переживання.

Результати застосованої методики Енріко Ді Томасо «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» серед студентів-психологів представлені на рисунку 2.2.

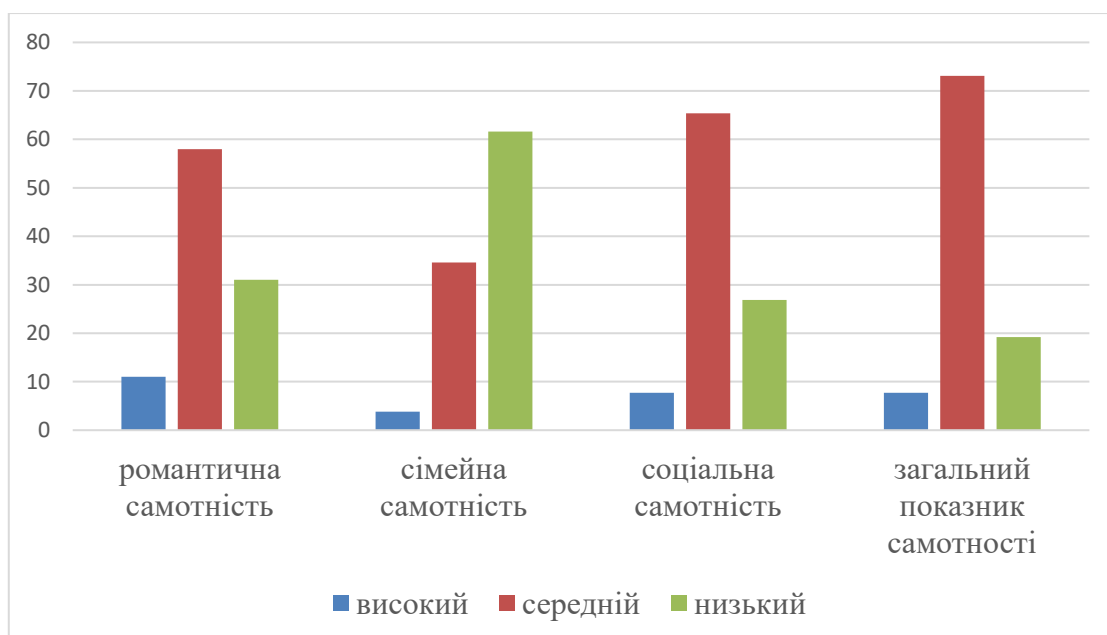


Рисунок 2.2 – Результати дослідження переживання соціальної та емоційної самотності студентами-психологами (у %)

З рис. 2.2 видно, що за усіма видами самотності у досліджуваних переважають середній та низький рівні. Так, рівень емоційної самотності ми визначали за двома видами: сімейної та романтичної. Показники *сімейної самотності* виявилися такими: високий рівень – 3,8%; середній – 34,6%; низький – 61,6%. Як бачимо, 34,6% досліджуваних частково задоволені емоційними зв'язками та якістю стосунків у сім'ях, а у 61,6% студентів-психологів потреби в тісних і довірливих стосунках в сім'ях задоволені повною мірою.

Результати визначення рівнів *романтичної самотності* показали, що високий рівень наявний у 11% досліджуваних; середній – у 58% та низький – у 31% студентів-психологів. З огляду на це, можемо говорити про те, що 58% досліджуваних лише певною мірою задоволені своїми романтичними стосунками, а в 31% студентів-психологів потреби у романтичних стосунках повністю задоволені. У 11% досліджуваних наявна нестача бажаних романтичних стосунків, тобто їх відсутність або ж незадоволеність ними.

Дані проведеного дослідження показали, що переважна більшість студентів-психологів мають середній (65,4%) та низький (26,9%) рівні переживання *соціальної самотності*. Це свідчить про те, що більшість досліджуваних висловлюють лише часткове невдоволення своїми соціальними зв'язками і контактами.

Дослідивши *загальний показник самотності* можемо стверджувати, що у 73,1% досліджуваних наявний середній рівень переживання самотності. Такі студенти переживають самотність лише за певних життєвих обставин. Вони частково задоволені своїми соціальними контактами і ставляться до самотності як до позитивного, так і до негативного почуття.

Низький рівень переживання самотності виявлено у 19,2% студентів-психологів, що говорить про те, що вони цілком задоволені своїми соціальними контактами та мають оптимістичні погляди на життя. Такі студенти ініціативні, незалежні, здатні самотійно приймати рішення і брати відповідальність за їхню реалізацію. Їм притаманне позитивне ставлення до усамітнення. Вони

впевнені в собі, задоволені власною поведінкою і рівнем домагань, особистісними якостями тощо.

Високий рівень переживання самотності властивий 7,7% студентам і це свідчить про те, що вони гостро переживають нестачу емоційних і соціальних контактів. Таким студентам характерний недостатній самоконтроль, невпевненість в собі, залежність від зовнішніх обставин, уникнення відповідальності за прийняття рішень. Вони відчувають труднощі у налагодженні контактів і взаємин з іншими людьми, бояться залишатися на самоті.

Отже, підсумовуючи, можемо зробити висновок, що і емоційний, і соціальний види самотності у студентів-психологів знаходяться в межах норми, що виявляється у періодичній появі цього переживання, частковій задоволеності власними соціальними контактами та емоційними зв'язками. Але, зазначимо, що для студентського віку є типовим переживання соціальної та романтичної самотності.

Характеристика результатів проведеного *Опитувальника для визначення виду самотності (С. Корчагіної)* відображена на рисунку 2.3.

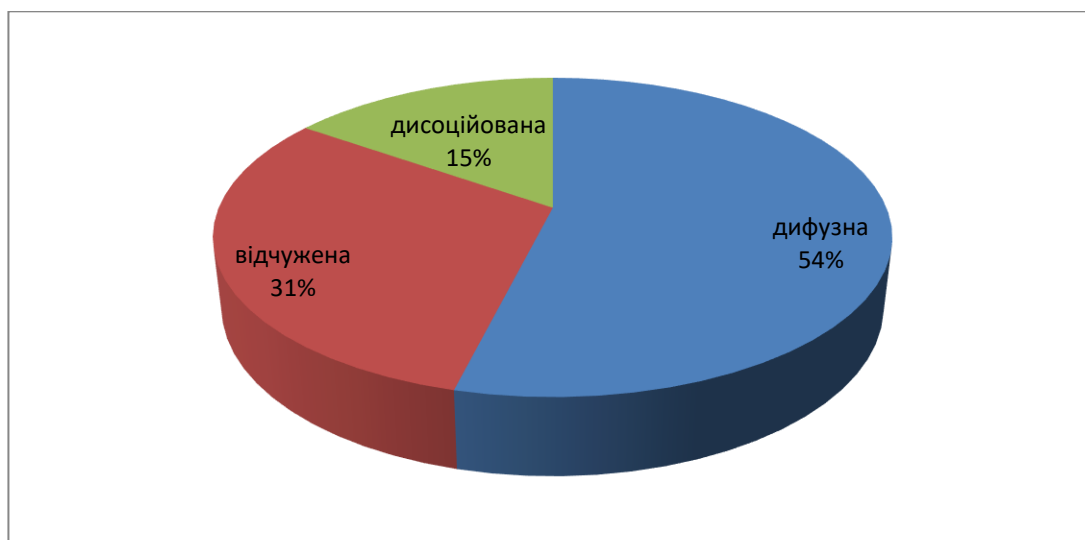


Рисунок 2.3 – Результати визначення різних видів самотності у студентів-психологів (у %)

Як бачимо, для більшості студентів-психологів характерна *дифузна самотність* (54%), що проявляється у протирічах в особистісних і

поведінкових проявах. Досліджувані прагнуть до спілкування з іншими людьми, гостро реагують на стреси, намагаючись отримати співчуття і підтримку з боку оточуючих. Вони інтуїтивно відчувають свою самотність.

У 31% досліджуваних виявлена *відчужена самотність*, що виявляється в збудливості, тривожності, низькій здатності до емпатії та співпраці, протидією в конфліктах, підозрливості і залежності в стосунках.

Але найбільш складний стан самотності – *дисоційована самотність*, притаманний 15% студентам-психологам і проявляється в різких змінах у ставленні до одних і тих самих людей, що відображає їхнє справжнє ставлення до самих себе. Тобто, одні сторони своєї особистості вони приймають, а інші – ні. Почуття самотності у них гостре, усвідомлене, хворобливе.

Результати проведеної *Методики діагностики самооцінки Дембо – Рубінштейна* серед студентів-психологів представлені на рисунку 2.4.

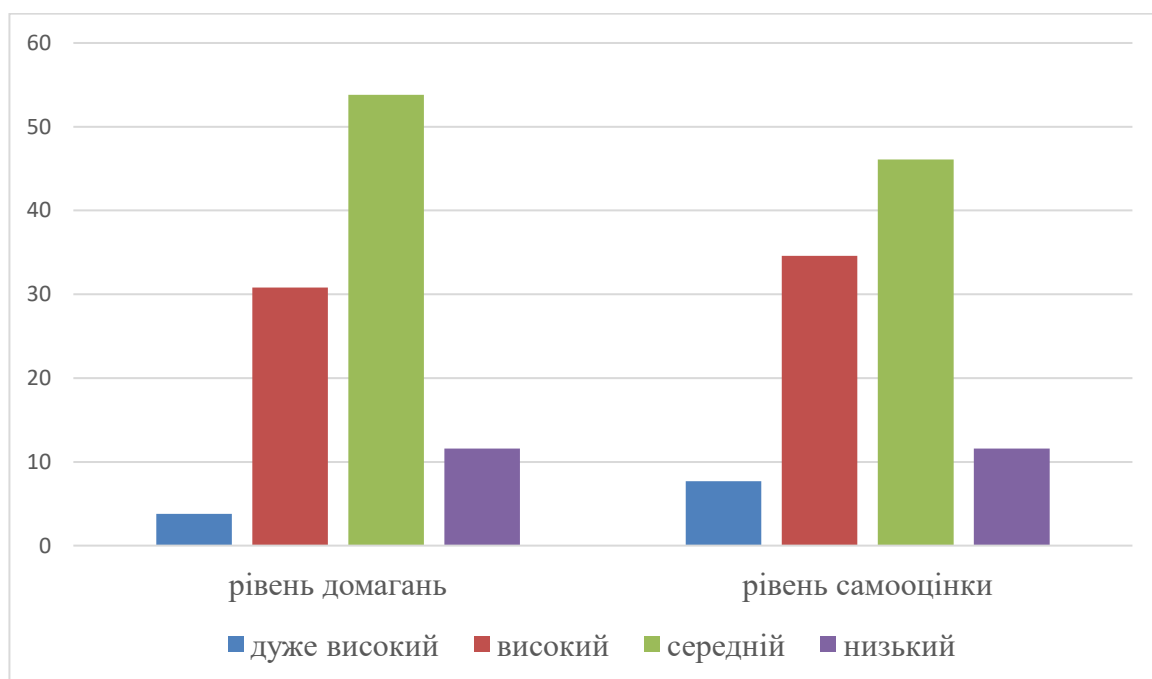


Рисунок 2.4 – Результати визначення рівнів домагань та самооцінки студентів-психологів (у %)

З рис. 2.4 видно, що рівень домагань дуже високий виявлено лише у 3,8% досліджуваних. Високий рівень домагань наявний у 30,8% студентів-психологів. Середній рівень домагань виявлено у 53,8% досліджуваних. А низький рівень домагань характерний 11,6% досліджуваним. Отже, у

переважної більшості студентів-психологів наявний середній та високий рівні домагань.

Щодо рівнів самооцінки студентів-психологів, то нами встановлені такі результати: дуже високий рівень самооцінки виявлено у 7,7% досліджуваних. Високий рівень самооцінки характерний 34,6% досліджуваним. Середній рівень самооцінки виявлено у 46,2% студентів. І низький рівень самооцінки наявний у 11,6% досліджуваних. Отже, як рівні домагань, так і рівні самооцінки досліджуваних є середніми та високими.

Таким чином, отримані результати свідчать, що у більшості студентів-психологів наявний реалістичний рівень оцінки себе і своїх можливостей. Вони легко приймають свою зовнішність, здібності, здатні до змін, але не надають цим змінам великого значення на відміну від студентів з низькою та дуже високою самооцінкою.

Отже, можемо зробити висновок, що більшість студентів другого курсу спеціальності «Психологія» відчують низький та середній рівні самотності. Вони певною мірою задоволені своїми романтичними стосунками і соціальними контактами. Загальний показник самотності у переважної більшості досліджуваних є нормотиповим, що свідчить про те, що студенти переживають самотність лише за певних життєвих ситуацій і обставин.

Також для більшості студентів-психологів характерний дифузний вид самотності, що проявляється у протирічах в особистісних і поведінкових реакціях. Вони прагнуть до спілкування з іншими людьми, гостро реагують на стреси, намагаючись отримати співчуття і підтримку з боку оточуючих. Водночас їм притаманне реалістичне оцінювання себе і своїх можливостей.

З огляду на отримані результати дослідження, ми розробили науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності, які відображені у наступному підрозділі нашої кваліфікаційної дипломної роботи.

2.2 Науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності

Центр громадського здоров'я України разом з Всесвітньою організацією охорони здоров'я (далі – ВООЗ) стверджують, що гарні стосунки з оточуючими є дуже важливими для психічного здоров'я людини, оскільки допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчутти емоційну підтримку. Тому фахівці цих установ радять молодим людям спілкуватися з друзями, сім'єю, колегами; обмінюватися думками і підтримувати одне одного, що допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили [38].

Крім того, спеціалісти ВООЗ стверджують, що «... низький рівень соціальних зв'язків спричиняє такий самий чи навіть більший ризик передчасної смерті, як і інші більш відомі фактори ризику – куріння, надмірне вживання алкоголю, недостатня фізична активність, ожиріння та забруднення повітря. Соціальна ізоляція також серйозно впливає на фізичне та психічне здоров'я: за даними досліджень, вона асоціюється з тривогою та депресією і може на 30% підвищувати ризик серцево-судинних захворювань» [38].

Саме тому дружба, доброта та щедрість здатні допомогти покращити психічний стан молодої людини завдяки створенню у неї позитивних емоцій й відчуття важливості. Невеликі добрі справи та волонтерство сприяють підвищенню рівня таких нейромедіаторів в організмі, як серотонін, дофамін та ендорфін. А це, в свою чергу, знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу. Також коли людина робить добрі справи, у неї зростає самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій [38].

З огляду на усе вище зазначене, ми розробили декілька науково-практичних порад студентам щодо запобігання появи почуття самотності, яких можна дотримуватись без участі фахівців.

1. *Заведіть собі домашню тваринку.*

Загальновідомо, що домашні тваринки можуть скласти гарну компанію, адже дослідження показують, що наявність кішки, собаки чи іншої живності в будинку захищає від самотності. Також результати спостережень вчених свідчать, що жінки, які мають домашніх тварин, відчують себе менш самотніми, ніж ті жінки, які їх не мають. Власники тваринок менш схильні до депресії, оскільки прихильність до тваринки настільки задовольняє потребу в позитивних емоціях, що іноді витісняє потребу в людській дружбі. Також, маючи домашню тваринку, легше знайомитися з людьми на вулиці. Якщо йти з домашнім улюбленцем по вулиці чи парку, то можна легко зав'язати розмову з перехожим.

2. Займайтеся тим, що вам подобається.

Позбутися почуття самотності допомагає робота до душі. Так, до прикладу, космонавту Елу Вордену, командирю орбітального модуля однієї з місячних експедицій, довелося три доби провести сам-на-сам у космосі. Найближчими до нього людьми були члени його екіпажу, які обстежували в той час Місяць, але їх розділяло понад 3000 км. Ел Ворд стверджував, що насолоджувався своєю самотністю, яка допомогла йому зосередитися на роботі. Тому, якщо ви щиро захоплені тією справою, якою займаєтеся, то почуття самотності буде витіснятися цим захопленням.

3. Заведіть собі щоденник.

Результати проведених досліджень показують, що щоденник є значною підмогою в важких ситуаціях, адже прості та невігадливі записи в щоденнику можуть запобігти появі самотності. Ведення щоденника допомагає не лише осмислити свій життєвий досвід, але й краще його оцінити, передбачити наступні події. Адже писати про проблеми і думати про них – це різні речі, оскільки епістолярна справа примушує до неквапливості, вдумливості, і тому, коли ви щось пишете, то аналізуєте стан речей у вашому житті. Самотнім людям фахівці рекомендують детально описувати свої найпотемніші думки, почуття, дії, пов'язані з цим станом.

Тому відкрийте чисту сторінку щоденника і дайте відповідь на такі питання:

- Коли я став(ла) відчувати самотність?
- Що стало його причиною?
- Які зміни відбулися у взаєминах з родиною, друзями?
- Чому мені зараз самотньо?
- Що може мені допомогти?

4. Постійно розширюйте коло своїх знайомств.

Якщо Ви не можете перемогти почуття самотності за допомогою щоденника, варто спробувати й інший, не менш дієвий спосіб – пошуки нових знайомств, зустрічі з приємними людьми, участь у різноманітних семінарах тощо.

5. Створіть собі настрій.

Одним з найважливіших психічних станів в житті людей є їхній настрій. Якщо людина постійно думає: «Я сам(а) у всьому винен(на), бо я не вмію спілкуватися з людьми. Тому і зараз у мене нічого не вийде», то це свідчить про її низьку самооцінку і пригнічений настрій. Тому, замість того, щоб налаштовувати себе на невдачу, потрібно підбадьоритись і сказати: «Так, я самотній(я), але я можу все виправити».

Результати проведених досліджень за участю студентської молоді, які страждали від самотності, показали, що покращити свій настрій і встановити близькі стосунки вдавалося здебільшого тим студентам, у яких була не занижена самооцінка, а адекватна і завищена, а також ті, хто не схильні були приписувати самотність своїм недолікам.

6. Умійте розважитися.

Одним з найпоширеніших способів позбутися почуття самотності є участь в певних клубах для самотніх, які створені для того, щоб знайомити учасників один з одним. Але цей спосіб має істотний недолік: усі знають навіщо вони тут зібралися, тому багатьом стає ніяково.

Тому більш природнім є інший спосіб знайомства – це участь в групах чи клубах, учасники яких об'єднуються за спільними інтересами та уподобаннями. Основна увага тут приділяється цікавим заняттям і процес знайомства стає менш болючим. Досить часто стосунки розпочинаються випадково, але навіть якщо близької дружби у вас не виникне, ви все одно час проведете цікаво і з користю.

За умови, коли ви потрапите в життєву ситуацію, коли вам слід якось проявити себе і зробити свою присутність помітною, але ви не знаєте, яким чином розпочати розмову, то спробуйте почати її з такого питання, як: «Ви раніше слухали цього лектора?» Або ж задайте питання про проведення вільного часу: «Ви куди-небудь поїдете на свята?».

Також дотримуйтеся в розмовах такого правила: трохи послухайте, трохи поговоріть. Пам'ятайте про те, що основна мета розмови при знайомстві – зрозуміти, хто є перед вами і дати можливість співрозмовнику зробити те ж саме. Тому задавайте питання, але й не забудьте розповісти про себе, навіть якщо ваш співрозмовник питань не ставить. Не соромтеся за власною ініціативою повідомляти якісь відомості про себе, поговоріть про погоду тощо. Адже чим частіше ви вступатимете в розмови, тим легше вам це буде вдаватися. Потренуйтеся, говорячи з людьми в ліфті, в черзі, в метро. Навіть такі короткі розмови стануть хорошою практикою.

7. Переборюйте свою сором'язливість.

Ця порада є дотичною до попередньої. Навіть, якщо ви дуже сором'язливі і самі себе позбавляєте спілкування, переконуючи у тому, що якщо я почну виступати, то обов'язково скажу якусь дурість, то коли наступного разу ви зловите себе на подібних думках, запитайте себе: «А коли це я раніше сказав (ла) якусь дурість?» Якщо ви дійсно думаєте, що досить часто, то записуйте такі випадки, припустимо, за тиждень. Як правило, приводу для записів не знаходиться або ж є досить мало.

8. Говоріть про свої почуття та емоції.

Загальновідомо, що емоції посилюються, коли їх не приймають. Висловлення своїх почуттів та емоцій вголос часто зменшує їх силу і зупиняє наростання негативу. Тому, якщо близькій людині розповісти про почуття самотності, можна отримати її емоційну підтримку та подумати про способи подолання цього почуття.

9. Не бійтеся невдач.

Навіть найкращий футболіст світу не впевнений у тому, що жодного разу не промахнеться, закинувши м'яч в ворота. Тому, якщо з десяти спроб познайомитися дві будуть успішними, то результат досить хороший. Іншими словами, не слід очікувати невдачі в кожному випадку. Ви отримали задоволення від спілкування – чудово, а якщо цього не сталося, то встановлюйте нові контакти.

10. Проведіть час на самоті з собою.

Запам'ятайте, що інший погляд на самотність може полегшити її симптоми, тому час, проведений наодинці з собою дуже важливий для людини. Адже усамітнення створює можливості для роздумів, творчості, кращого розуміння себе і своїх потреб. Тому, коли наступного разу відчуєте самотність, то подумайте про неї як про можливість відкрити себе, свої уподобання та здібності. Отже, щоб ви не вирішили робити, використовуйте час на самоті у свою користь.

11. Наповніть свій дім музикою.

Сила звуків музики завжди рятувала людей від самотності. Музика не лише здатна наповнити простір у певному середовищі, але і в думках людини, роблячи їх більш приємними. Також музика здатна покращити настрій, змотивувати до певної діяльності, розважити, створити відчуття приналежності тощо.

12. Займайтеся творчістю.

Заняття творчістю дозволяють запобігти та подолати почуття самотності. Творчість допомагає виражати емоції без слів, активує відчуття натхнення,

наповненості, задоволення. Усі ці емоції здатні подолати негативні нав'язливі думки, у тому числі й про самотність.

13. Зробіть відпочинок від соціальних мереж.

Усі впевнені в тому, що соціальні мережі є чудовим способом підтримки стосунків і боротьби з самотністю. Насправді, це далеко не так. Адже, у соціальних мережах відображені ідеальні картинки життя інших людей, що в дійсності може бути зовсім по-іншому. Ви ж насправді не знаєте що відчують люди з «ідеальних» картинок, тому й думаєте, що ваше життя не таке гарне і цікаве. Тому влаштуйте відпустку від соціальних мереж.

Підсумовуючи зауважимо, що самотність стала одним із наслідків пандемії, самоізоляції, кризи. Повномасштабна війна на сьогоднішній день є одним з головних чинників самотності. Такий тривалий стан виснажує людину як емоційно, так і фізично, включаючи біль, проблеми зі сном та ослаблену імунну систему. Тому ми й розробили науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності, яких можна дотримуватися щоденно і виконувати без допомоги спеціалістів.

Висновки до розділу

Отже, теоретичне дослідження соціально-психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці дало змогу нам підібрати та застосувати в дослідно-експериментальній роботі такі діагностичні методики, як: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона); методика «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA); опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна) та «Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн».

В емпіричному дослідженні соціально-психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці взяли участь 52 студента другого

курсу денної форми навчання спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету.

Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що більшість студентів-психологів другого курсу відчують низький та середній рівні самотності. Вони певною мірою задоволені своїми романтичними стосунками і соціальними контактами. Загальний показник самотності у більшості з них є нормотиповим, що говорить про те, що вони переживають самотність лише за певних життєвих ситуацій і обставин.

Ми з'ясували, що для більшості студентів-психологів характерний дифузний вид самотності, який проявляється у протиріччях в особистісних і поведінкових реакціях. З одного боку, вони прагнуть до спілкування з іншими людьми, гостро реагують на критику і стреси, намагаючись отримати співчуття і підтримку з боку оточуючих, а з іншого – їм притаманне реалістичне оцінювання себе і своїх можливостей (легко приймають свою зовнішність, здібності, здатні до змін тощо).

Отримані результати емпіричного дослідження стали підставою для розробки науково-практичних порад студентам щодо запобігання появи почуття самотності, яких можна дотримуватися щоденно і виконувати без допомоги спеціалістів.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна дипломна робота присвячена теоретичним і практичним аспектам вивчення проблеми самотності в студентському віці. Аналіз наукових джерел показав, що на сьогоднішній день не існує єдиного визначення поняття «самотність». Більшість науковців схильні вважати, що самотність як соціально-психологічний феномен являє собою стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей.

В юнацькому віці самотність проявляється в найгострішій формі, адже в цей період відбувається пошук юнаками та дівчатами власної ідентичності і відносин з оточуючим світом, посилення їхніх потреб у прийнятті та визнанні, спілкуванні та відокремленні тощо.

В результаті аналізу наукових праць ми встановили, що найбільш поширеними причинами переживання самотності в студентському віці є: неуспішна адаптація до навчання; ситуативні чинники, що пов'язані з новою обстановкою, розлукою з рідними та друзями, непорозумінням з одногрупниками, труднощами в навчанні тощо; індивідуальні риси особистості (низька самооцінка, страх, тривожність, замкненість, сором'язливість, відчай тощо); відсутність навичок спілкування, що впливає на становлення самооцінки студента.

До типових проявів переживання самотності в студентському віці належать: почуття відчаю, паніки, немічності, покинутості; відчуття власної неприйнятності, непривабливості, нерозумності; нудьга, нетерпіння, неможливість зосередитись; депресія, пригніченість, спустошеність, жаль до себе, відчуженість.

Основними методами і способами запобігання та подолання почуття самотності у студентському віці є: формування в студентів ефективних копінг-стратегій; проведення консультативної роботи з ними для зниження рівня суб'єктивного відчуття самотності; створення на території закладів вищої освіти зоокуточків (зоотерапія); розвиток емоційного інтелекту студентів як умови профілактики самотності; впровадження соціально-психологічного

тренінгу та тренінгу соціальних навичок та інші. Спільною метою використання усіх цих методів і способів є допомога студентам у встановленні та збереженні соціальних контактів і партнерських взаємин, саморегуляції та самоконтролю власних психічних станів.

З метою вивчення соціально-психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці ми провели емпіричне дослідження за допомогою таких діагностичних методик: «Методика діагностики рівня суб'єктивного переживання почуття самотності» (Рассела-Фергюсона); «Шкала соціальної та емоційної самотності для дорослих» (Social and Emotional Loneliness Scale for Adults - SELSA); Опитувальник для визначення виду самотності (С. Корчагіна) та Методика вимірювання самооцінки Дембо – Рубінштейн.

У емпіричному дослідженні взяли участь 52 студента другого курсу спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету.

За результатами проведеного емпіричного дослідження ми зробили висновок, що у більшості студентів-психологів наявний реалістичний рівень оцінки себе і своїх можливостей. Вони легко приймають свою зовнішність, здібності, здатні до змін, але не надають цим змінам великого значення на відміну від студентів з низькою та дуже високою самооцінкою.

Також майбутні психологи мають низький та середній рівні самотності. Вони певною мірою задоволені своїми романтичними стосунками і соціальними контактами. Загальний показник самотності у них є нормотиповим, що свідчить про те, що студенти переживають самотність лише за певних життєвих ситуацій і обставин.

Для більшості студентів-психологів характерний дифузний вид самотності, що проявляється у протиріччях в особистісних і поведінкових реакціях. Вони прагнуть до спілкування з іншими людьми, гостро реагують на стреси, намагаючись отримати співчуття і підтримку з боку оточуючих. Водночас їм притаманне реалістичне оцінювання себе і своїх можливостей.

З огляду на отримані результати емпіричного дослідження, ми розробили науково-практичні поради студентам щодо запобігання появи почуття самотності.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута, а гіпотеза цілком підтвердилася.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Айвазян Л. Ю. Феномен самотності та його визначення в сучасній психології. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 1. С. 108-113.
2. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загальнопсихологічного феномену: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 18 с.
3. Атаманчук Н. М., Пасічніченко А. В. Спілкування як умова розвитку самосвідомості дітей дошкільного віку. Проблеми сучасної філології: лінгвістика, літературознавство, лінгводидактика: зб. наук. праць, присвячений 25-річчю кафедри філологічних дисциплін. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. Вип. 9. С.8-12.
4. Атаманчук Н. М. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у закладах вищої освіти за допомогою психологічних арт-практик. *Проблеми мотивації особистості в сучасному освітньому просторі* : колективна монографія. Кременчук: Щербатих О.В., 2020. С.110-128.
5. Барінова Н. В., Пагава О. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування. *Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Н. Каразіна. Серія: «Психологія»*. 2010. № 902, С. 13-18.
6. Бедан В. Б. Життєстійкість як один з чинників схильності особистості до переживання самотності. *Вісник Одеського університету. Серія Психологія*. Одеса, 2018. Т. 23. № 2 (48). С. 23-32.
7. Бедан В. Б. Індивідуально-типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 21 с.
8. Берюшова А. В. Поведінкові прояви самотності в юнацькому віці: матеріали наук.-практ. конф. «Теорія і практика сучасної науки». (м. Чернівці, 24-25 листопада 2017 р.). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 60-62.
9. Брюховецька О. Психологічні особливості переживання самотності у юнацькому віці. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові*

науки»; Серія «Управління та адміністрування». Вип. 25 (54). 2023. С. 44-55.

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

11. Василенко О. М., Гаврилюк А. В. Причини та прояви переживання самотності в студентському віці : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Current issues of science, education and technology in modern conditions»: conference proceedings (Aarhus, Denmark, March 12, 2024). Aarhus, Denmark: Scholarly Publisher ICSSH, 2024. С. 44-46.

12. ВООЗ назвала самотність серйозною загрозою здоров'я. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/vooz-nazvala-samotnist-seryoznoyu-zagrozoyu-zdorovyu>

13. Гриценко В. А. Вплив соціально-психологічних особливостей підліткового віку на формування самотності старших підлітків. URL: http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Philosophia/3_98602.doc.htm

14. Гудзь Т. Розвиток емоційного інтелекту як умова профілактики самотності у зрілому віці: матеріали наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 21-24.

15. Дж. Мак-Дауелл, Б. Хостетлер. Слово, що будує стосунки. Львів: Свічадо, 2008. 232 с.

16. Данильчук Л. О. Самотність особистості у віртуальному світі: матеріали наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 25-27.

17. Дячок О. В. Соціально-психологічний тренінг для підлітків, спрямований на профілактику та подолання негативних проявів переживання самотності. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*. № 6 (27), 2020. С. 23-31.

18. Кириленко В., Хасанова Т. Проблема переживання відчуття самотності у підлітковому віці. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*.

2015. № 3. С. 16-23.

19. Колісник Л. О. Емоційно-психологічна ізоляція у сучасному суспільстві: матеріали Всеукр. наук. конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства» (м. Суми, 2012). С. 108-111.

20. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1. С. 102-110.

21. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2021. Випуск 37. С. 50-56.

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

23. Кудрич Ю. Соціально-психологічні чинники функціонування феномену самотності у молоді. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 52 с.

24. Кулєшова О., Міхєєва Л. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення: матеріали наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 33-38.

25. Лавренко О. В. Самотність як соціально-психологічний феномен: матеріалами наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 39-42.

26. Лапшова Н. С. Соціально-психологічні кореляти соціометричного статусу студентів у групі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ. 2021. 241 с.

27. Лашук В. Г. Особливості поведінки самотньої людини в соціумі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2009. Т. XI. Ч. 1. С. 238-246.

28. Лашук В. Г. Самотність як наслідок суспільної трансформації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2008. Т. 7. Вип. 15. С. 175-178.
29. Мак-Дауелл Дж., Хостетлер Б. Слово, що будує стосунки. Львів: Свічадо, 2008. 232 с.
30. Мойзріст О. М. Прояви самотності та їх вплив на особистісний розвиток в підлітковому віці: матеріали наукового круглого столу on-line: «Усамітнення та самотність в житті особистості» (м. Київ, 24 квітня 2020 року). С. 51-55.
31. Мовчан М. М. Самотність як феномен буття особистості: монографія. Полтава: РВВ ПУСКУ, 2009. 265 с.
32. Овсяннікова Я. О., Довбій Т. Ю. Самооцінка та самотність: залежність і взаємозв'язок. *Психологічні науки*. 2011. № 58. С. 119-122.
33. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. Vol. III (34), Issue 69. P. 83-86.
34. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 23. С. 206-214.
35. Рибак О. С., Васильківська О. С. Суб'єктивне відчуття самотності студентів під час дистанційного навчання. *Psychological Journal*. 2022. Vol. 8. Issue 5. (61). P. 18-30.
36. Саннікова О., Бедан В., Гусак Л. Презентація інструменту оцінки схильності особистості до переживання самотності. *Наука і освіта*. 2018. №5-6. С. 5-11.
37. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №4. С 33-35.
38. Справжня епідемія. Майже кожна четверта людина в світі відчувається самотньою – опитування. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://phc.org.ua/news/spravzhnya-epidemiya-mayzhe-kozhna-chetverta-lyudina-u-sviti-pochuvaetsya-samotnoyu>

39. Стрес відчують понад 70% українців, головна причина – агресія рф. Укрінформ. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3602316-stres-vidcuvaut-ponad-70-ukrainciv-golovna-pricina-agresia-rf.html>
40. Фролова Н., Дмитриковська А. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 1. 2020. С. 101-108.
41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.
42. Cacioppo J. T, Hawkey L. C. Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 2009. № 13. P. 447-454.
43. Dahlberg K. The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2007. Volю 2. P. 195-207.
44. DiTomaso E., Spinner B. The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (SELSA). *Personal individual differences*. 1993. Vol.14. № 1. P. 127- 134.
45. Russell D. W. Who Mares Friends Over the Internet? Loneliness and the «Virtual» Co unity. *International Scope Review*. 2003. Vol. 5 (10). P. 1-19.
46. Russell D. W. UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 1996. Vol. 66. P. 20-40.