Прикарпатський національний університет

Імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**Дипломна робота**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему:

**«ВПЛИВ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ»**

Виконала: студентка ПС(з) – 41

Бойко Світлана Валентинівна

Керівник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Пілецький В. С.

Рецензент:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної педагогіки

та соціальної роботи

Яремчук В.В.

Івано – Франківськ - 2023

**ЗМІСТ**

**ВСТУП**………………………………………………………………………3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ**………………………………………………………………………5

1.1.Теоретичні дослідження особливості переживання самотності в студентському віці…………………………………………………………………5

1.2. Аналіз формування особливостей характеру особистості в студентському віці…………………………………………………………………13

1.3. Взаємозв’язок та взаємовплив особливостей характеру на переживання стану самотності студентів……………………………………….18

Висновки до розділу 1……………………………………………………..23

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ**……………………………………………………………………..25

2.1. Організація та основні методи досліджень………………………….25

2.2. Тенденції прояву особливостей характеру на переживання стану самотності студентів……………………………………………………………..32

2.3. Шляхи оптимізації впливу характеру на переживання стану самотності студентів……………………………………………………………..38

Висновки до розділу 2…………………………………………………….43

**ВИСНОВКИ**………………………………………………………………44

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**………………………………46

**ДОДАТКИ**………………………………………………………………...50

**ВСТУП**

**Актуальність.** Феномен самотності лежить на перетині психології, соціології, філософії та культури, тому немає чіткого визначення, причин і конкретних шляхів її подолання. Однак можна сказати, що самотність належить до внутрішнього світу людини і виражається у ставленні до світу і до себе.

У сучасному суспільстві віртуальне спілкування замінює безпосередню взаємодію між людьми. Незважаючи на те, що людина не є соціально ізольованою, має широке коло спілкування і перебуває серед людей, вона може відчувати себе емоційно відчуженою і водночас незрозумілою. Тому необхідно ставитися до цього поняття не лише як до індивідуальної соціальної проблеми, а й як до соціальної відповідальності.

Феномен самотності безпосередньо співвідноситься з характерологічними рисами особистості. В основі концепції К. Леонгардта лежить ідея про те, що існують основні та додаткові риси особистості. Базові риси утворюють ядро особистості і визначають її розвиток, адаптацію та психічне здоров'я. Коли основні риси розвиваються і стають яскраво вираженими, вони визначають особистість в цілому, накладають свій відбиток на особистість і всі її прояви, а за певних умов можуть навіть зруйнувати всю структуру особистості.

У зарубіжній науковій літературі проблема самотності найбільш активно досліджується приблизно з 50-х років XX-го століття. Серед видатних психологів, які зробили цінний внесок у вивчення проблеми самотності, слід виділити такі прізвища, як: Р. С. Вейс, Г. Зілбург, Т. Б. Джонсон, І Кон, Л. Є.  Попелу, Д. Рісмен, К.  Роджерс, Г.  Салліван, П.Є.  Слейтер, У. А. Садлер, Л. А. Варава, О. В. Конова, В. Г. Лашук та інші.

Отож для глибокого розуміння сутності кожної людини потрібно глибше вивчати її характер та акцентуації. Акцентуації, як правило, починають з'являтися у підлітковому віці, і продовжують проявлятися у студентському віці. Тому важливу роль відіграє діагностика акцентуації характеру, які мають вплив на почуття самотності у студентському віці.

**Мета дослідження** полягає у виявленні впливу характеру на переживання стану самотності студентів.

Реалізація поставленої мети передбачала виконання таких **завдань**:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей переживання самотності у студентському віці.
2. Проаналізувати процес формування особливостей характеру особистості в студентському віці.
3. Проаналізувати та узагальнити результати досліджень щодо впливу та взаємозв’язку характеру на переживання самотності.
4. Емпірично дослідити вплив характеру на переживання самотності у студентів.
5. Розкрити шляхи оптимізації впливу характеру на переживання стану самотності студентів.

**Об’єкт дослідження** – особливості переживання самотності у студентському віці.

**Предмет дослідження** – вплив акцентуацій характеру на особливості переживання самотності у студентському віці.

**Методи дослідження.** Для розв’язання поставлених завдань у роботі були використані методи теоретичного й емпіричного дослідження:

а) *теоретичні методи* (аналіз, порівняння, класифікація, узагальнення) дали можливість науково-теоретичного обґрунтування отриманих нами даних;

б) *емпіричні методи дослідження*: методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (модифікація Г. Шмішека), методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М.  Фергюссона), методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогової); кількісний та якісний аналіз.

**Структура та обсяг роботи.** Курсова роботаскладається із вступу, двох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел.

**РОЗДІЛ 1**

**ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**1.1.Теоретичні дослідження особливості переживання самотності в студентському віці**

Існує багато теорій та концепцій самотності. Кожна теорія допомагає нам поглянути на предмет під іншим кутом, поглиблюючи і збагачуючи наше розуміння феномену самотності. Вчені Д. Перлман і Е. Пеплоу виділили вісім підходів до вивчення самотності [29]. Опираючись на їхню структуру, охарактеризуємо кожен із цих піходів. Адже ознайомлення з цими підходами сприятиме кращому розумінню психологічних механізмів самотності, її різних типів і характеристик.

Перший підхід – психодинамічний. Відомий психолог З. Фройд дуже цікавився проблемою самотності. Особливо важливо поглянути на проблему самотності через призму перших концепцій Фрейда про ідентифікацію та відокремлення. За Фрейдом, динаміка особистості - це чергування процесів ідентифікації та відокремлення-відчуження.

Ідентифікація - це несвідомий процес інтеграції, в якому людина ототожнює себе з чимось (людиною, групою або системою) і приймає норми, цінності та ідеали інших у свій внутрішній світ. На певних етапах розвитку ідентифікація необхідна для формування «супер-его», засвоєння моделей поведінки «значущих інших» і розвитку почуття приналежності та емпатії. У майбутньому ідентифікація може функціонувати як психологічний захист від внутрішньої тривоги та як засіб пом'якшення внутрішніх конфліктів [29].

Протилежним процесом ідентифікації є сепарація, яку Фройд розглядав як патологічний варіант відчуження. Сепарація - це процес, за допомогою якого людина відокремлюється від суспільства та усвідомлює власну унікальність і неповторність. Механізм «ідентифікація-відокремлення» є фундаментальним для соціалізації людини. В ідеалі він має коливатися, як маятник, з однієї точки в іншу. Коли динаміка порушується, один з процесів стає домінуючим, і людина або потрапляє в залежність від соціального середовища (домінування процесу ідентифікації), або відчуває себе відчуженою, ізольованою і відірваною від зовнішнього світу (домінування процесу сепарації) [29].

Серед послідовників З. Фройда, Зільбург був одним із перших, хто опублікував детальні дослідження психології самотності [7]. Він припустив, що на виникнення самотності у людини впливає наявність певних особистісних рис, таких як нарцисизм, манія величі та ворожість. Вчений запропонував розрізняти самотність та ізоляцію, розглядаючи першу як «нормальний і тимчасовий стан душі», що виникає внаслідок відсутності конкретної людини. З іншого боку, самотність - це постійне і непереборне відчуття покинутості та ізольованості. Як і інші психоаналітики, Зільбург вважав, що коріння дорослої самотності лежить у дитинстві.

Дослідник Г. Салліван [29] висуває таку ж точку зору і вказує на «потребу в людській близькості» як основну рушійну силу. Ця потреба проявляється як прагнення дитини до першого контакту з дорослими. Коли дитина дорослішає, вона шукає близькості з однолітками. Якщо ця потреба не буде задоволена, вона, швидше за все, буде відчувати глибоку самотність у майбутньому.

Підсумовуючи наведені вище позиції психоаналітичних теорій, особливо в аналізі самотності, можна сказати, що самотність часто розглядають як патологію, щось абсолютно негативне, вкорінене в дитинстві, підкреслюючи, що відштовхуються вони від клінічної практики.

Наступний підіхд це феноменологічна теорія К. Роджерса.

К. Роджерс - один з лідерів гуманістичної психології. Його аналіз самотності ґрунтується на його Теорії самості. Роджерс писав, що суспільство змушує людей поводитися відповідно до загальноприйнятих шаблонів, що обмежує їхню свободу і призводить до конфлікту зі своїм внутрішнім, істинним «Я». Неможливість просто виконувати соціальні ролі, тобто слідувати своїй внутрішній природі, робить людей глибоко нещасними і «замкненими в пастці самотності» [25]. Вчений вважав, що причина самотності криється в самій людині, але на відміну від психоаналітиків, не визнав можливості впливу дитинства на формування самотності, а що зміст самотності формується з поточної ситуації, в якій опинився індивід. А самотність - це лише нездатність індивіда адаптуватися.

Соціально-психологічний підхід. Дуже цікаву концепцію розробив Д.  Рісман у своїй монографії «Самотній натовп» [31]. У цій роботі він розглядає соціальний характер людей і аналізує задоволення потреб людини суспільством. Фахівець виділяє три типи соціального характеру людини: традиційна орієнтація, зовнішня орієнтація і внутрішня орієнтація. Самотні натовпи (точніше, самотні натовпи) складаються з людей із зовнішньою орієнтацією. Ці люди мають сильну потребу в схваленні оточуючих і активно пристосовуються до ситуацій, щоб отримати це схвалення. Ці люди регулюють свою поведінку, як флюгер, і дуже відірвані від свого справжнього «Я» (згадайте теорію Роджерса). Такі люди дуже стурбовані тим, що про них не піклуються, а їхні високі очікування часто призводять до загальної незадоволеності, підвищеної тривожності та самотності внаслідок того, що їхні потреби не задовольняються.

Дещо інший підхід до самотності висловлює Слейтер [31]​​. Причиною, чому люди відчувають себе відірваними, а отже, самотніми, є індивідуалізм. Індивідуалізм втілюється в бажанні заперечувати реальність людської взаємозалежності. Одна з головних цілей технологій - звільнити людей від необхідності співпрацювати з іншими, підкорятися, залежати від них або контролювати їх. На жаль, чим більше людям це вдається, тим більш відірваними, нудьгуючими і самотніми почуваємося вони.

Когнітивний підхід. Е. Пепло [30] також займалася дослідженням самотності. Емпіричні дані мали вирішальне значення для її теоретичного формулювання. Важливою особливістю його підходу є підкреслення ролі пізнання у виникненні дефіциту соціальних контактів і самотності. На думку когнітивістів, самотність може виникати при розбіжності між бажаним і досягнутим соціальним контактом; А. Бек пише, що коли внутрішня реальність людини не відповідає зовнішній реальності, це може призвести до емоційних розладів, таких як депресія, тривога і самотність. Дослідниця підкреслювала важливу роль низької самооцінки у формуванні почуття самотності. Коли людина починає відчувати себе самотньою, цей стан самотності починає набувати реалістичних характеристик, посилюється і береться під контроль, створюючи докази неіснуючих проблем.

Інтимний підхід. Основна ідея цього підходу полягає в тому, що люди намагаються досягти балансу між бажаним і досягнутим рівнями соціальних контактів. Американські дослідники В. Дерлег і С. Маргуліс [30] ввели такі поняття, як «інтимність»і «саморозкриття», щоб краще зрозуміти феномен самотності. Люди потребують близькості та глибини у спілкуванні. Ця глибина або інтимність сприяє саморозкриттю. Якщо людині бракує такої глибини та інтимності, спілкування стає формалізованим. А коли інтимність зменшується і формальне спілкування стає домінуючим, людина відчуває себе самотньою. Однак між інтимним і формальним спілкуванням має бути належний баланс, адже перекіс у протилежний бік може бути саморуйнівним. На думку цих дослідників, самотність є нормальним і природним переживанням в умовах «атомізації» глобального суспільства і може бути викликана як внутрішньо-індивідуальними, так і зовнішніми факторами. І ці дослідники вважають потребу в глибоких та інтимних стосунках фундаментальною.

Гуманістичний підхід. Досить оригінальний підхід до вивчення самотності належить А. Маслоу [32], який досліджував самоактуалізованих людей і цілком раціонально дійшов висновку, що потреба в самотності є для них необхідною. Однак можна також сказати, що незадоволення та депривація всіх психологічних потреб, таких як дефіцит спілкування та самоактуалізації, може призвести до стану самотності. На думку Маслоу, самотність набуває позитивного характеру. Можна згадати багато висловлювань видатних людей про цілющу силу самотності та її позитивний і благотворний вплив на людину.

Висловлювання знаменитостей про благотворний вплив самотності на творчість і особистісний розвиток занадто численні, щоб їх можна було порахувати. Важливо відзначити, що тільки зрілі особистості з високим ступенем самоаналізу, стійким почуттям власної гідності і глибокою здатністю до самотрансформації можуть бачити самотність в позитивному світлі. Одного разу розпочавшись, процес самореалізації може тривати протягом усього життя. Іншими словами, людина завжди потребує усамітнення [16].

Екзистенційний підхід перетинається з гуманістичним. Самотність є абсолютно природним і необхідним явищем, притаманним людській психіці. Згідно з екзистенціалістським підходом, самотність є основою розвитку особистості; І. Ялом [31] розглядав самотність як одну з чотирьох характеристик нашого існування. Він підкреслював, що це не ізоляція від людей з почуття самотності, а внутрішня ізоляція від частин власної особистості. Під цією ізоляцією, однак, криється ще глибша ізоляція, пов'язана з самим існуванням. Ця ізоляція зберігається навіть за наявності найзадовільнішої комунікації з іншими людьми і найвищого рівня самопізнання та інтеграції. Екзистенційна ізоляція означає нездоланну прірву між собою та іншими. Вона також означає більш фундаментальну ізоляцію - відокремлення між людиною і світом.

Віктор Франкл вважав, що втрата певних цінностей і сенсу життя також призводить до відчуття ізоляції. Представники екзистенціальної психології, такі як Маслоу, також вважають, що справжня самотність може бути творчою силою. Вони закликають людей подолати страх самотності і навчитися використовувати його в позитивному ключі. У той час як незрілі або невротичні люди намагаються уникати самотності, справді автентична особистість приймає свою самотність як справжню людську присутність, дар, можливість для становлення і самореалізації [24].

Гуманістичний психоаналіз Е. Фромма.

Е. Фромм вважається одним із засновників неофрейдизму та фрейдо-марксизму, а його роботи можна віднести не лише до психоаналітичної школи, а й до соціальної психології. У будь-якому випадку, він би застряг у межах однієї парадигми. Е. Фромм писав, що людина за своєю природою є соціальною істотою. І її природа не сприяє ізоляції та самотності. Прагнення до спілкування, співчуття, самоствердження, любові та прихильності є протилежністю самотності. Самотність роз'єднує особистість і призводить до агресії, насильства та дезорганізації [32].

Дж. Янг виділив та описав такі причини самотності [31]:

1. Труднощі залишатися сам на сам із собою. Деяким людям важко переносити перебування наодинці з собою, що може бути обумовлено психологічними труднощами, такими як страх, високий рівень тривоги, неможливість бути самому собі цікавим тощо.

2. Страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятим, знехтуваним. Якщо у людини низька самооцінка, не вистачає поваги до себе, переважають ірраціональні установки «Я − не цікавий», «Мене не люблять», сильна орієнтація на чужу думку та гостра чутливість до неї, то для такої людини буде важко «виходити на люди», відчувати себе природно в їх оточенні.

3. Невміння вибирати оточення. Часто такі люди досить швидко зближуються, не встигають пізнати людину по-справжньому, помиляються в людях, «наступають на одні й ті ж граблі», і, в результаті, починають відчувати самотність.

4. Недовіра до людей: «нікому не можна довіряти» − така установка сприяє появі почуття самотності. Людина, якій важко встановлювати довірливі стосунки, зазнає труднощів розкритися, прирікає себе на «життя в неволі», всередині себе. Звичайно, якщо людину зраджували, вона отримувала негативний досвід, то довіра може втрачатися.

5. Страх емоційної близькості. Труднощі розкритися, довіритися, відкритися назустріч іншій людині, показати свої справжні почуття заважають створити стосунки.

6. Труднощі психосексуальної сфери (неможливість розслабитися, комплекси, почуття сорому, тривоги, внутрішні заборони).

7. Навички спілкування. Людині не вистачає навичок, які сприяють конструктивному спілкуванню. Незграбність, безініціативність, невпевненість, або грубість, некоректність та інші риси можуть заважати організовувати спілкування та стосунки.

8. Високі, нереалістичні очікування від людей. Є люди, схильні до перфекціонізму у стосунках з іншими людьми, мають високий рівень домагань. А так як ніхто не ідеальний, вони переживають почуття розчарування, коли ці «неідеальні» люди не виправдовують їх очікувань і, як наслідок, відчувають себе самотніми.

9. Схильність до самоствердження через інших людей, використання інших в своїх цілях. Коли інші люди, лише об‘єкти, які можуть принести вигоду (матеріальну, психологічну, соціальну тощо), допомогти досягти певних цілей, а власний успіх стоїть на чолі кута, то шанси створити близькі, теплі взаємини зовсім невеликі, звідси і ризик відчуття себе самотнім.

Цей переживання самотності особливо важливе у студентські роки, коли молодь активно намагається будувати своє майбутнє. Часті зміни соціального контексту розвитку, складні періоди адаптації в новому соціальному середовищі, нерозвиненість міжособистісних навичок до необхідного рівня та труднощі у встановленні бажаних емоційних стосунків зі значущими іншими є основними факторами, що сприяють виникненню самотності у молодого покоління [12].

В. Корчук та Д. Колєватова припускають, що виражена самотність студентів може бути пов'язана з особливостями цієї вікової групи. У цей період студенти активно шукають своє місце в суспільстві, розкривають свої таланти, продовжують розвивати навички самоаналізу, намагаються будувати власну особистість та налагоджують міжособистісні стосунки. Студентський період характеризується зміною та поступовим розширенням соціального оточення, адаптацією до вимог навчального процесу та завершенням формування самосвідомості. Студентський період характеризується розумінням самотності як життєвої ситуації. Це призводить до негативних емоцій, дисгармонії та соціальної ізоляції, і, зрештою, до бажання її уникнути [10].

Варто зауважити, що самотність можна порівняти з прив'язаністю: якщо потреби в прив'язаності не задовольняються належним чином, люди відсторонюються незалежно від віку. Хоча студентські роки починаються переважно в юнацькому віці, участь зрілих і старших людей в освіті стає все більш поширеною. Варто зазначити, що старші люди здебільшого навчаються на заочній формі навчання, тому їхнє звичне соціальне становище залишається незмінним. Самотність найбільш виражена в юнацькому віці, що пов'язано з особливостями цього періоду. У цей період люди ідентичності, підвищена самоаналітичність, сильніше прагнення до самоаналізу, криза позитивної самооцінки і стрімко зростаюча потреба в спілкуванні з протилежною статтю. Цей вік характеризується набуттям особистої ідентичності, переосмисленням власного життя і потребою в більш тісному спілкуванні [3].

Студентський вік - це період активного самопізнання, в якому завершується формування самосвідомості і який дуже тісно пов'язаний з переживанням самотності. Це впливає на формування їхнього ставлення до себе і на вибір, який вони роблять щодо своєї поведінки та життєвих патернів. Як відомо, молоді люди у студентському віці, мають період переїзду в інше місце, інтенсивної зміни соціальних кіл, пошуку себе в цьому світі та самовизначення. У цей період вони стають більш самостійними і відповідальними, а молоді люди часто психологічно не готові до цього. Через відстань вони вже не так психологічно прив'язані до своїх батьків, як раніше, і змушені шукати собі іншого батька чи матір. Однак, якщо це не вдається зробити одразу, особистість може відчути себе покинутою та самотньою [13].

**1.2. Аналіз формування особливостей характеру особистості в студентському війці**

Найбільш об'єктивні дані про характер людини можна отримати з її свідомих вчинків. Про характер людини судять за вибором вчинків, які вона може здійснити в тій чи іншій ситуації. Таким чином, характер - це індивідуальне поєднання основних рис особистості, які виражають ставлення людини до дійсності і проявляються в її поведінці та ставленні до неї. Характер є досить багатогранним явищем. Змістом характеру є особистісна спрямованість людини, яка визначає її інтереси, переконання і цілі [15].

Характер можна визначити як єдність спрямованості і правил поведінки. Саме спрямованість має фундаментальне значення для єдності, цілісності та сили характеру людини. Однак характер і спрямованість - це не одне й те саме. Люди зі схожою спрямованістю можуть досягати своїх цілей дуже по-різному, використовуючи власні методи. Ця відмінність визначає конкретний зміст особистості людини (наприклад, людина з високими моральними цінностями або груба людина може бути товариською). Наявність життєвих цілей є ключовою умовою розвитку особистості. Люди без особистості характеризуються відсутністю або розмитістю цілей. Головною складовою сформованої особистості є система переконань. Переконання визначають напрямок довгострокової поведінки [30].

Філософсько-психологічна концепція С. Л. Рубінштейна визначає сутність особистості як ставлення людини до світу та інших людей, що становить внутрішній зміст особистості [9].

Особистість виражається в особистісних установках і значущих відносинах, які регулюють усі прояви людини. Таким чином, основними питаннями у визначенні особистості є цілі та цінності, які є важливими для людини і відображають певну сферу її взаємовідносин зі світом. Особистість показує рішучість людини поводитися певним чином по відношенню до інших і по відношенню до себе як активного суб'єкта. Ця позиція виявляє твердість і наполегливість у важливих відносинах і безособовість та байдужість у неважливих відносинах. Поведінка визначається цілісною системою відносин, в якій існує певна ієрархія. Таким чином, особистість визначається сукупністю цінностей, що виражаються у ставленні людини до світових подій, людей і самої себе. Таким чином, характерологічною є риса характеру, яка виражає систему відносин людини і накладає певний відбиток на її поведінку [9]

С. Л. Рубінштейн розглядає систему людських відносин як механізм саморегуляції особистості. Сприйняття людиною світу і її ставлення до нього є функцією змісту її свідомості (цінностей, установок і орієнтацій). З розвитком самосвідомості та набуттям життєвого досвіду відбувається процес перегляду життя та переоцінки цінностей. Основною смислоутворюючою характеристикою людини і критерієм нормального морального розвитку є її ставлення до інших як до самоцінності, а реалізація цього залежить від її здатності до співчуття, безкорисливості та любові. Показником духовно-морального виміру стосунків є здатність людини робити моральний вибір і поводитися морально [15].

Отже, в основі характеру лежить система відносин зі світом, з людьми і з самим собою. Вивчити і зрозуміти таке складне ціле, як характер, неможливо без виявлення його типових проявів (рис). Риси особистості - це звичні і стійкі форми реакцій, поведінки і відносин. Риси характеру чітко проявляються в ситуаціях, коли здійснюється поведінка і поведінковий вибір.

За І. Кантом, характер - це форма поведінки, яка зберігає наявні мотиваційні структури та пропонує варіанти дій у проблемних ситуаціях. Характер зберігає структуру мотивів. Якщо в ньому виникає конфлікт, може бути виражена негативна функція психологічного захисту, яка тимчасово знижує тривожність [15].

Розгляд характеру як індивідуального поєднання рис особистості, що відображають ставлення людини до дійсності і проявляються в її поведінці, є ключем до розуміння структури характеру як сукупності рис і послідовності його формування в первісні часи. Б. Г. Ананьєв, відштовхуючись від того, що на етапах розвитку дитини першою важливою діяльністю є безпосереднє емоційне спілкування з оточуючими, вважає, що перше, що виникає в процесі формування особистості, - це відносини дитини з оточуючими, ці відносини залишаються незмінними протягом усього життя і перетворюються в найзагальнішу рису особистості - комунікативну [5].

Людина розвивається в життєвих ситуаціях як об'єкт відносин з боку інших, стаючи суб'єктом відносин А. Адлер також розглядає людину як соціального індивіда і визначає почуття спільності як початок особистості. Комунікативні характеристики також визначаються тим, наскільки організовані відносини людини з іншими, наскільки авторитетними і потрібними вони є для людей. Ставлення до людей чітко виражається в таких рисах особистості, як товариськість, ввічливість і дружелюбність. На іншому кінці спектру знаходяться ізоляція, нерозсудливість і недоброзичливість.

У процесі роботи розвивається працьовитість як риса характеру. Чесність - одна з важливих якостей, яка надає характеру активної спрямованості.

Наступна система стосунків - це стосунки з самим собою. Вони формуються пізніше за інші, оскільки пізніше формується Я-концепція і самосвідомість. Для того, щоб стосунки людини з собою перетворилися на рефлексивну рису характеру, їй потрібен важливий досвід усвідомлення себе як об'єкта дії. Життєві цілі найтісніше пов'язані з ціннісними орієнтаціями і виконують функції самоставлення, саморегуляції та саморозвитку, тобто є основою самосвідомості [15].

Ставлення до себе виявляється через самооцінку своєї поведінки. Спокійна самооцінка є однією з умов саморозвитку і допомагає розвивати такі риси особистості, як смиренність, чесність і самодисципліна. Негативними рисами особистості є егоцентризм, гордість і зарозумілість. Люди з такими рисами несвідомо створюють конфліктні ситуації в колективі. Догідливість, тобто боязкість у висловленні власної позиції та відстоюванні власних ідей, є ще однією крайністю небажаного характеру. Смиренність і самокритика повинні бути пов'язані з людською гідністю.

З вищесказаного ми виводимо чотирирівневу систему, яка поділяє риси характеру на чотири блоки відповідно до системи взаємовідносин особистості:

* стосунки з людьми характеризуються такими рисами, як альтруїзм, чуйність, повага до інших або замкнутість, агресивність, індивідуалізм, грубість і дискомфорт;
* ставлення до роботи визначають: працьовитість, сумлінність, відповідальність у роботі, творчість, ініціативність і наполегливість, а також їхні протилежності: лінь, нечесність, безвідповідальність і пасивність;
* стосунки з самим собою визначаються смиренністю, самокритичністю, гідністю і самоповагою та їхніми протилежностями - егоцентризмом, зарозумілістю і пихатістю.
* стосунки з Богом визначають духовно-моральну орієнтацію; такі якості, як довіра до Бога, послух, смирення або, навпаки, нігілізм, гордість і свавілля.

Неважко зрозуміти, що риси особистості є бінарними, тобто вони є або позитивними, або негативними за змістом.

Однією з найважливіших складових особистості є характер - сукупність стійких індивідуально-психологічних особливостей, що найчастіше проявляються в діяльності та спілкуванні і визначають систему людських стосунків. Студенти як соціальна група належать до вікового періоду, в якому формування особистості знаходиться на стадії завершення. Більше того, навчання в університеті слугує полігоном для формування особистісних рис молоді - інтелектуальних, вольових, емоційних та моральних. Проте практика виховної взаємодії зі студентами виразно демонструє проблеми в процесі стабілізації їхнього особистісного становлення як ядра особистості, наприклад, розвиток негативних рис, акцентуації характеру тощо. Водночас професійна освіта має багато можливостей позитивно впливати на процес становлення особистості учнів шляхом посилення самоаналізу та саморозвитку [15]

Вченими встановлено, що розвиток і зміцнення вольових рис особистості відбувається в підлітковому віці, а їх морально-світоглядних основ - у старшому шкільному віці. На думку Б.Г. Ананьєва, найактивніша частина шкільних років (зріла стадія юності) - це розвиток моральних та естетичних почуттів, становлення і стійкість особистості, а головне - всіх громадянських, суспільно-політичних, професійних і трудових функцій дорослої людини. Особистість людини фактично формується після закінчення вищого навчального закладу. Період професійного навчання сприяє інтеграції особистісних рис студента в стійку поведінкову модель, яка є особливо чутливою до формування лідерських якостей через низку об'єктивних і суб'єктивних умов. Серед об'єктивних умов, що сприяють формуванню лідерських якостей, - великий ступінь автономії, що делегується суб'єктами виховного впливу, а також той факт, що суспільство покладає на студентів відповідальність стати майбутніми професіоналами та соціально активними громадянами. До суб'єктивних умов можна віднести зрілість усіх психічних функцій студента, широку поінформованість та досвід побудови соціальної взаємодії [5].

Дослідниця Т. Рогачова зазначає, що студентські роки - це період найактивнішого розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення та стабілізації особистості, а головне - засвоєння всіх соціальних ролей дорослого життя, включаючи громадянські та професійні. Цей період також пов'язаний з початком «підприємницької активності», що означає залучення до самостійної продуктивної діяльності, побудови кар'єри та створення власної сім'ї. Це період, коли трансформується мотивація, вся система ціннісних орієнтацій, інтенсивно формуються спеціальні компетенції, пов'язані зі спеціалізацією, які є центральними для становлення характеру та інтелекту [22].

**1.3. Взаємозв’язок та взаємовплив особливостей характеру на переживання стану самотності студентів**

Для того, щоб вивчити психологічні особливості студентів, схильних до переживання самотності, необхідно дослідити широкий спектр компонентів самотності та їх проявів.

Теоретичний аналіз літератури з питань переживання самотності показав, що під феноменом самотності розуміють широкий спектр явищ, характеристик та станів людини з різним особистісним навантаженням та емоційним забарвленням. Загалом, самотність - це переживання, яке може викликати як різні емоції та почуття, так і різні психічні стани.

До особливостей переживання почуття самотності в студентському віці В. Г. Лашук було віднесено [13]:

* люди з сильним почуттям ізоляції характеризуються нестабільністю, залежністю від зовнішніх ситуацій і рішень, а також відсутністю самоконтролю. Вони уникають брати на себе відповідальність за рішення і прагнуть, щоб їх контролювали інші. Їм важко встановлювати контакт і стосунки з іншими людьми. Вони також негативно ставляться до самотності і бояться залишитися на самоті;
* люди з середнім рівнем самотності сприймають самотність як позитивно, так і негативно;
* люди з низьким рівнем відчуття самотності характеризуються позитивним поглядом на життя, високим рівнем самоконтролю, ініціативністю в соціальних відносинах, позитивним ставленням до себе і самотності, задоволеністю власною поведінкою, якостями і досягненнями, впевненістю в собі. Вони можуть брати на себе відповідальність за прийняття та реалізацію рішень.

Когнітивний рівень у структурі самотності сприйняття самотності на фізичному та психічному рівні характеризується відчуттям особистої втрати, відокремленості, невідповідністю очікувань, позитивними та негативними оцінками ставлення до самотності та атрибутивними поясненнями, засобами контролю, очікуваннями змін та орієнтацією на майбутнє.

Афективний рівень представлений як негативними почуттями, такими як самотність, порожнеча, безглуздість і напруга, так і позитивними почуттями, такими як радість і відчуття свободи на самоті. Поведінковий рівень стосується того, якою діяльністю займається людина, яка відчуває самотність.

Самотність: конструктивна діяльність (побудова стосунків), компенсаторна діяльність (альтернативна робота), деструктивна діяльність (агресія, ворожість, придушення активності), когнітивна діяльність (зміни у стосунках, рівень асертивності, негативна самооцінка).

На основі класичних спостережень та пілотажних експериментів Д. Янг виділила 12 незалежних синдромів самотності, кожен з яких представляє певний набір емоційних, когнітивних та поведінкових характеристик особистості. Так, з точки зору дослідниці, нездатність побути на самоті може призвести до таких наслідків [1]:

* низька самооцінка призводить до відчуття дистресу і порожнечі, що є наслідком минулого досвіду невдач, хронічного смутку і безнадії, страху перед новими розчаруваннями, почуттям провини і «комунікативної невмілості» в поєднанні з низькою емпатією, фрустрацією і розчаруванням
* нездатність встановити глибокі стосунки переживається як безпорадність і спустошення. Сором і безпорадність виникають у ситуаціях сексуальної невпевненості, страху перед емоційною близькістю та невпевненості в оцінці власних почуттів.

Проаналізувавши особистісні риси людей, які переживають почуття самотності В. М. Куніцина, В.І. Сіляєва, В. Джонс та Р. Хобс серед найбільш характерних називають замкненість, внутрішню зосередженість, тривожність та надмірну вимогливість до інших. Це свідчить про недостатню оцінку власних здібностей та вміння встановлювати і підтримувати стосунки з іншими, а також про схильність приписувати комунікативні невдачі самокритичним внутрішнім чинникам [28].

Психіка людини цілісна і багатоаспектна, і будь-який її прояв взаємопов'язаний і має відображення у житті всього суб'єкта загалом. Саме тому переживання самотності також слід вивчати з погляду цілісного психічного життя особистості, у співвідношенні з іншими проявами психіки людини.

Одне з найцікавіших питань у дослідженні суб'єктивного переживання самотності – його зв'язок із особистісними характеристиками людини. До таких особистісних рис можна віднести спрямованість особистості, особливості поведінки у конфліктних чи стресових ситуаціях, здатність до співпереживання, агресивність, тривожність, залежність або наявність акцентуацій характеру. Важливо дослідити взаємо зв'язок самотності з цими та іншими особистісними рисами, оскільки це дозволить нам краще розуміти природу переживання самотності та можливі причини її появи [7].

Багато авторів вважають, що в основі виникнення самотності лежить сама особистість, риси характеру та поведінкові особливості. Зокрема, Л. М.  Хоровіц, Р. де С. Френч і К .А. Андерсон вважають, що самотнім людям притаманні такі ознаки, як реальне або уявне відчуття власної унікальності, почуття непотрібності або уявне розуміння відмінностей від інших, почуття непотрібності, почуття неповноцінності, уникнення соціальних контактів, ізоляція, параноя, гнів і депресивні почуття [26].

Схожі погляди знаходимо у С.М. Симоненко, яка підкреслює, що з віком особистісні характеристики, які спричиняють самотність, поглиблюються і надають досвіду міжособистісних контактів негативного стилю, що проявляється в експресивній поведінці [27].

Маємо розуміти, що акцентуації характеру можуть призводити до дезадаптації людини у певних умовах життя та навколишнього середовища. Одним із проявів такої дезадаптації може бути якраз ситуація самотності – як наслідок дисгармонійного прояву певних рис особистості, а також нестандартної поведінки при взаємодії з іншими людьми та спілкуванні. Ґрунтуючись на цьому, можна припустити що студенти з акцентованим типом характеру частіше тикаються з переживанням самотності. Багато із дослідників також відзначають взаємозв'язок між переживанням самотності та наявністю певних особистісних характеристик, зокрема, акцентуації характеру.

Можна припускати, що деякі акцентуації характеру сприяють прояву самотності у житті людини, наприклад, такі як збудливість, тривожність, циклотимність, гіпертимність. Збудливий тип часто є ініціатором конфлікту, активною його стороною, у нього ослаблений контроль над спонуканнями та потягами. Тривожним людям властива низька контактність, невпевненість у собі, що може бути перешкодою на шляху до встановлення нових контактів. У людей із циклотимними акцентуаціями, може часто змінюватись манера спілкування у зв'язку з частими змінами настрою, що може викликати подив у оточуючих. Гіпертимний тип відрізняється комунікабельністю, підвищеним тонусом. Але саме для таких людей ситуація самотності буває вкрай важкою і нестерпною [25].

Для дослідження індивідуально-типологічних особливостей схильності людини до переживання самотності варто розглянути ієрархічний підхід до вивчення структури рис особистості, запропонований О.П. Санніковою [25].

Концепція континуально-ієрархічної структури особистості дозволяє не тільки структурувати рису за певними рівнями, але й простежити її феноменологію. Йдеться про риси особистості, які інтегровані на всіх рівнях, що складають особистість.

Так, авторка виділяє такі рівні: формо-динамічний рівень: включає всі сукупності рис, що відображають динаміку психічних явищ та особистісні характеристики конституціонального характеру. змістовно-особистісний рівень: включає особистісні риси (поняття особистості рівень соціального імперативу, тобто нормативний. Якщо перші два рівні узгоджуються (як вербально, так і змістовно) з уявленнями про два аспекти свідомості (динамічний і змістовний), то третій рівень містить клас ознак, що відображають сприйняття індивідом суспільства, моралі, норм, культури, знань і самої моралі. Помічено, що третій рівень жорстко контролюється свідомістю [25].

Межі між рівнями є умовними: переходи з одного рівня на інший утворюють прикордонну зону, яка поєднує в собі ознаки, що належать до двох сусідніх рівнів. Кожен з цих переходів має специфічний зміст. Перетин між формальним/динамічним рівнем (рівень 1) та змістовним/особистісним рівнем (рівень 2) включає наступне.

Клас рис, які є спільними для обох рівнів і не можуть бути чітко віднесені до одного з них. Тут виділяються якісні характеристики психологічних складових темпераменту та особистості. Прикордонні області другого і третього рівнів належать до обох рівнів і представлені як характеристики, що гарантують переживання, переробку інформації, пізнання і взагалі вплив будь-якої мети зовнішнього світу - особистий досвід, усвідомлення, самосвідомість.

До них відносяться наступні. Ці рівні взаємопов'язані і взаємозалежні, що пояснює безперервний (розмірний) розвиток будь-якої риси особистості в міру проникнення в її структуру від нижчих до вищих рівнів [26].

З цієї точки зору, якщо розглянути макроструктуру схильності до переживання самотності, то можна побачити, що самотність проявляється на всіх рівнях, характеризується певним змістом на кожному рівні і є стійким станом чи стійкою рисою характеру.

Розглянемо зміст рівнів більш детально [20]:

- формальна динаміка виражається на одному рівні. Динамічні риси, що відображають особливості її перебігу та форми прояву і застосування в життєвих ситуаціях;

- на якісному рівні схильність до переживання самотності включає характеристики, що відображають психологічну природу цього явища;

- на якісному рівні схильність до переживання самотності включає характеристики, що відображають психологічну природу цього явища;

- на змістовно-індивідуальному рівні проявляються як особливості, пов'язані зі спрямованістю особистості, сферами бажання-мотивації, ціннісними орієнтаціями тощо;

- на рівні індивідуального досвіду схильність до переживання самотності регулює діапазон взаємодії особистості та соціуму;

- на рівні соціального імпульсу прояв самотності відображає систему уявлень про вимоги культури, релігії, професії, соціального оточення та етично-моральних норм. Наприклад, на Сході прийнято розуміти первинність моральних норм у поведінці, м'якість і співчуття у стосунках; самотність сприймається як стан глибокого самоусвідомлення та усамітнення. Для західних людей усамітнення є необхідною умовою формування особистості, індивідуального «Я» [19].

**Висновки до розділу 1**

Самотність є складним і багатогранним соціально-психологічним явищем і може бути виражена як сукупність причин, типів переживання та моделі, що включає сприйняття самотності, стани реагування та стратегії її подолання. З вищесказаного можна зробити висновок, що самотність є наслідком взаємодії наступних симптомів наявність нестійкої особистісної структури, неадекватного ставлення до себе, підвищеної тривожності, формування поведінкових стратегій, заснованих на деструктивних механізмах ідентифікації та дисоціації, відсутність навичок ефективної комунікації.

Отже, самотність - це особлива форма самосприйняття, яка ґрунтується на суб'єктивному переконанні в неможливості отримати допомогу ззовні для задоволення своєї потреби в інших і сприймається як відсутність соціальної взаємодії та важливих соціальних зв'язків, що призводить до відчуття власного соціального безсилля. Причини самотності можна розділити на дві категорії: емоційна та соціальна ізоляція. Під першою категорією розуміють роз'єднаність. Люди переживають її внутрішньо, і тому часто її важче подолати. Друга категорія включає відсутність близьких друзів, нудьгу та відчуження.

**РОЗДІЛ 2**

**ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРУ НА ПЕРЕЖИВАННЯ СТАНУ САМОТНОСТІ СТУДЕНТІВ**

**2.1. Організація та основні методи дослідження**

Мета дослідження – експериментально дослідити вплив характеру на переживання стану самотності студентів.

Основні етапи нашого дослідження:

1. Організаційний етап включав огляд літератури та теоретичне дослідження теми, а також постановку завдань дослідження. Проведення короткого ознайомлення з діагностичними процедурами, які будуть проводитися. Було підготовлено емпіричний матеріал дослідження за темою.

Ці методики були обрані за принципом зручності та доступності для досліджуваних та експериментаторів. Стимульні матеріали є дуже конструктивними і простими для розуміння досліджуваними. Вони дають можливість повноцінно оцінити та проаналізувати вплив характеру на самотність студентів.

Хоча кожна методика є індивідуальною у власному розумінні, в цілому вони доповнюють одна одну, а тому загальні результати є достатньо об'єктивними та змістовними, щоб можна було зробити правильні висновки.

2. Етап збору даних є основною експериментальною роботою.

Дослідження проводилося на базі Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника, група ПСз- 41 факультет психології. Всього в опитуванні взяли участь 35 осіб.

Відповідно до вимог етичного кодексу психологів, дослідження проводилося анонімно.

3. Якісна та кількісна обробка результатів На цьому етапі проводиться кількісний аналіз отриманих даних. Він включає в себе підрахунок балів, перерахунок у відсотки, кількісний та якісний аналіз.

Таким чином, реалізація емпіричного дослідження передбачає кілька підготовчих етапів, які систематично плануються і проводяться таким чином, щоб дослідження отримало велику кількість даних, які потребують ретельної обробки, аналізу та інтерпретації.

В якості діагностичного інструментарію були використані наступні методики:

* методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (модифікація Г.  Шмішека) [23];
* методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М. Фергюссона) [23];
* методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогової) [3].

1. **Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (модифікація Г. Шмішека)**

Методика складається з 88 питань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні».

Розроблений також скорочений варіант опитувальника (Додаток А) За допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда)

1. *Демонстративний тип (Акцентуація - «Витіснення»)*

Високі бали за цією шкалою свідчать про підвищену здатність до переїзду та демонстративну поведінку. Така людина характеризується підвищеною здатністю до мобільності, яскравою поведінкою, життєрадісністю, рухливістю і легкістю в налагодженні контактів. Фантазія, обман, рольові ігри, авантюризм, артистизм і гарна постава прикрашають особистість цієї людини.

*2. Педантичний тип (Акцентуація - «Ригідність»)*

Високі бали за цією шкалою свідчать про підвищену здатність до переїзду та демонстративну поведінку. Така людина характеризується підвищеною здатністю до мобільності, яскравою поведінкою, життєрадісністю, рухливістю і легкістю в налагодженні контактів. Фантазія, обман, рольові ігри, авантюризм, артистизм і гарна постава прикрашають особистість цієї людини.

*3. Застрягаючий, неврівноважений тип (Акцентуація - «паранойяльний»)*

Основними характеристиками цього типу є надмірна емоційна стабільність і схильність до формування трансцендентних ідей. Йому притаманні помірна товариськість, нудьга, моралізаторські нахили та замкнутість. Часто страждає від несправедливого ставлення до себе. У зв'язку з цим він обережний і недовірливий до людей, чутливий до образ і відчаю, вразливий, скептично налаштований, мстивий, довго переживає те, що сталося, і не «оговтується» від образ.

*4. Збудливий тип (Акцентуація - «Проективна»)*

Ці люди характеризуються підвищеною імпульсивністю, ослабленим контролем над імпульсами та аргументацією. Погана керованість, ослаблений контроль над імпульсами в поєднанні з фізіологічними імпульсивними силами. Характеризується імпульсивністю, інстинктивністю, грубістю, хамством, нудьгою, похмурістю, млявістю, грубістю і брехливістю, сильною схильністю до протиріч і конфліктів, людина є агресивною і провокуючою стороною. Дратівлива, запальна, часто змінює роботу і має труднощі в роботі в команді.

*5. Гіпертимний тип (Акцентуація - «гіпертимний»)*

Високі бали свідчать про поєднання постійно піднесеного настрою і жаги до діяльності, високої активності та підприємливості. Цей тип людей дуже рухливий, товариський, балакучий, виразний у жестах і міміці, пантоміміці, надмірно незалежний, пустотливий і не дотримується дистанції у спілкуванні з іншими. Вони часто спонтанно відхиляються від основної теми розмови. Вони всюди галасують, насолоджуються товариством однолітків і намагаються їх налякати.

*6. Дистимічний тип (Акцентуація - «дистимічного (депресивна)»)*

Цей тип є протилежністю попередньому і характеризується пригніченим настроєм, одержимістю темними аспектами життя та ідеомоторною загальмованістю. Люди цього типу також серйозні, пригнічені, мляві та безвольні. Вони не тільки мають песимістичне ставлення до майбутнього і низьку самооцінку, але також характеризуються низьким рівнем контакту з людьми, малою кількістю слів у розмові, а іноді і мовчанням. Вони домашні та індивідуалістичні, часто уникають суспільства і галасливих друзів, ведуть усамітнений спосіб життя. Вони похмурі і тверезі, часто зосереджуються на темній стороні життя. Вони сумлінні, доброзичливі, швидко підкоряються, мають сильне почуття справедливості і повільно мислять.

*7. Тривожно-боязкий тип (Акцентуація - «Невротична»)*

Основними характеристиками є схильність до страху, підвищена боязкість і сором'язливість, а також висока тривожність. Цей тип людей характеризується низькою контактністю, монотонністю, боязкістю, сором'язливістю і невпевненістю в собі. У них рано формується почуття обов'язку і відповідальності, а також високі морально-етичні стандарти. Вони намагаються відволіктися від почуття неповноцінності, займаючись діяльністю, яка краще демонструє їхні здібності.

*8. Циклотимічний (афективно-лабільний) тип (Акцентуація - «Циклотимічний»)*

Для людей з високими показниками за цією шкалою характерні зміни ейфоричних і дистимічних фаз. Характеризується зміною ейфоричних і дистимічних станів. Характеризується частими циклічними змінами настрою і залежністю від зовнішніх подій. Приємні події викликають у людей підвищене збудження, наприклад, прагнення до активності, підвищену балакучість і стрибки ідей, тоді як сумні події часто призводять до депресії, застою в реакціях і мисленні, а також до змін у способі спілкування з іншими людьми.

9. *Афективно-екзальтований тип (Акцентуація - «Інтроетивна»)*

Цей тип людей характеризується широким діапазоном емоційних станів, легко захоплюється радісними подіями і повністю впадає у відчай від сумних подій. Відмінною рисою цього типу є здатність насолоджуватися, захоплюватися і посміхатися почуттям щастя, радості і задоволення. Ці почуття зазвичай виникають з причин, які не надто хвилюють інших, вони легко радіють приємним подіям і повністю впадають у відчай при сумних подіях. Вони характеризуються високим рівнем комунікабельності, балакучістю і романтичною вдачею.

*10. Емотивний тип (Акцентуація - «Емоцентричність»)*

Цей тип чутливий і делікатний, саме вони відрізняються глибиною переживань в області тонких почуттів в духовному житті людини. Цей тип пов'язаний з піднесеним, але його прояви менш виражені. Він характеризується емоційністю, чутливістю, тривожністю, балакучістю, боязкістю і глибокими реакціями в області тонких емоцій. Найяскравіші їхні риси - людяність, емпатія, чуйність до інших людей і тварин, щира симпатія до успіхів інших.

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуйованої особистості» К. Леонгарда. Згідно з цією концепцією, всі риси особистості можна розділити на основні та додаткові. Базові риси складають ядро особистості і визначають розвиток особистості, процеси адаптації, психічне здоров'я тощо. Базові риси, коли вони виражені на високому рівні, характеризують особистість в цілому. За несприятливих умов вони можуть набувати патологічного характеру і руйнувати структуру особистості. Особистості з яскраво вираженими базовими рисами К. Леонгард називає акцентуйованими особистостями. Експресивні особистості не слід вважати патологічними. Це випадок «загострення» певних характеристик, притаманних кожній людині. За К. Леонгардом, акцентуйована особистість потенційно містить у собі як можливості для соціально позитивних результатів, так і соціально негативні обтяження.

За результатами методики можна визначити 3 рівні вираженості акцентуації:

виражена акцентуації – 19 - 24 балів

тенденція до акцентуації – 12-17 балів

часткові ознаки акцентуації – 0-11 балів;

1. **Методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М. Фергюссона)**

В основі цієї методики лежить ідея, що самотність - це особистісний феномен. Це означає, що самотність сприймається як щось суб'єктивне, як власний, особистий і часто абсолютно унікальний досвід людини. Одним з найхарактерніших аспектів самотності є відчуття повного занурення у власний внутрішній світ. У цьому випадку відчуття самотності суттєво відрізняється від інших переживань, адже воно повністю заволодіває особистістю, ізолює її від соціуму і звертає всі думки всередину.

Це питальний, що містить 20 тверджень. Твердження сформульовані наступним чином. Респондентів просять оцінити, як часто вони мали певний досвід: «ніколи», «рідко», «іноді» та «часто». Бали підраховуються за допомогою ключа. Методика дозволяє діагностувати три рівні самотності:

від 0 до 20 балів - низький рівень;

від 21 до 40 балів - середній рівень;

від 41 до 60 балів - високий рівень.

1. **Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогова)**

Цей питальник, розроблений Є.Є. Роговою, допоможе оцінити ступінь самотності, яку відчуває людина.

Респондентам пропонується відповісти «так» або «ні».

Деякі питання допомагають визначити типологічні особливості особистості людини.

Результати порівнюються з ключем тесту і за кожен збіг виставляється бал. Максимальна кількість балів для кожного типу самотності - 10. Виходячи з отриманої загальної кількості балів, можна виділити наступні відмінності

Рівні самотності розподіляються наступним чином:

0-3 бали - низький рівень;

4-6 балів - середній (адаптивний) рівень;

7-10 балів - високий рівень самотності.

Діагностика самотності за Є.Є. Роговою включає в себе виявлення різних видів самотності.

Тимчасова самотність є найпоширенішою формою самотності і вважається станом короткочасної ізоляції. Іноді вона виникає внаслідок серйозних стресових ситуацій у житті людини, таких як смерть близької людини або розрив певних стосунків. У цьому випадку, після короткого періоду дистресу, самотня людина зазвичай адаптується до життя з втратою і і долає свою самотність.

Постійна самотність - це психологічний та емоційний стан, який виникає, коли людина не може встановити значущі соціальні зв'язки протягом тривалого періоду часу і, як наслідок, не може задовольнити потребу в психосоціальній взаємодії.

Емоційна самотність - це стан, що виникає внаслідок відсутності прив'язаності до людини або, за наявності, розриву бажаних для людини емоційних зв'язків (позитивні або негативні почуття та емоції, пов'язані з відчуттям самотності, прийняття або неприйняття почуття самотності). Люди, які переживають цей стан, або приймають, або відкидають почуття самотності). Цей тип самотності може виникати у випадку емоційної холодності батьків до дитини або дорослих, які її оточують, або відкидання однолітками в дитинстві чи підлітковому віці.

Поведінкова самотність - це тип самотності, що проявляється у конфлікті, втраті зв'язків з іншими людьми, відсутності або недостатності доступних соціальних кіл (наприклад, відсутність значущої дружби, спільноти та спільності, виключення з референтних груп). Цей тип самотності може виражатися як в активних (зусилля, уникнення, прихильність, залученість), так і в пасивних поведінкових проявах.

Когнітивна самотність - це стан, який люди переживають внаслідок усвідомлення власних недоліків (вони відчувають почуття внутрішньої самотності, порожнечі та відчуження). Когнітивна самотність може бути наслідком раптової зміни пріоритетів або цінностей, різниці в поглядах, різниці в інтересах, турботах або орієнтаціях у стосунках з іншими людьми.

**2.2. Тенденції прояву особливостей характеру на переживання стану самотності студентів**

За результатами методики визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (модифікація Г. Шмішека) нами було отримано наступні показники (див. табл.  2.1 ). Варто врахувати той, факт що у однієї людини можете бути притаманно декілька акцентуацій на кожному із рівнів вираження.

*Таблиця 2.1*

**Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда**

**(модифікація Г. Шмішека)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Типи акцентуацій** | **Рівні** | | |
| **виражений (акцентуація)** | **тенденція** | **ознака** |
| гіпертимний | 11 | 5 | 13 |
| циклотимічний | 9 | 9 | 4 |
| емотивний | 8 | 16 | 1 |
| афективно-екзальтований | 7 | 6 | 16 |
| демонстративний | 5 | 8 | 2 |
| збудливий | 4 | 11 | 11 |
| педантичний | 1 | 11 | 8 |
| застрягаючий | - | 12 | 14 |
| дистимічний | - | 8 | 11 |
| тривожно-боязкий | - | 9 | 10 |

Ми підрахували у % виражений тип акцентуацій серед досліджуваних:

Гіпертимний тип (33%) – таким людям притаманна висока активність та оптимізм, переважає позитивний настрій

Циклотимічний тип (27%) - для досліджуваних даного типу характерна часта зміна настрою, перехід від позитивного до негативного та навпаки.

Емотивний тип (24%) - для даного типу є притаманною висока чутливість і вразливість до подій.

Афективно-екзальтований тип (21%) – такі люди легко переходить з одного стану-захвату в інший-печалі.

Демонстративний тип (15%) – для таких людей притаманна підвищена здатність до витіснення.

Збудливий ти (12%) – досліджувані, які належать до даного типу характеризуться підвищеною імпульсивністю, невмінням контролювати себе.

Педантичний тип (3%) - особливістю для людей цього типу є інертність психічних процесів.

Застрягаючий, дистимічний, тривожно-боязкий типи не виявлені як виражені акцентуації.

Результати діагностики вираженого типу акцентуації представлені на рис. 2.1.

**Рис. 2.1. Типи акцентуацій (методика К. Леонгарда) у %**

Далі вважаємо за доцільне результати кожної шкали зобразити в діаграмах рівні вираження.

Варто відмітити, що типи, які не є переважаючими, все таки мають ознаки або тенденції до акцентуації у досліджуваних, тому на рис. 2.2 можна спостерігати наступні результати.

**Рис. 2.2. Прояв акцентуацій у % (методика К. Леонгарда)**

Найбільшу кількість тенденцій до акцентуацій мають наступні типи: емотивний (44%), гіпертимний (36%), застрягаючий (34%).

Найбільшу кількість ознак до акцентуацій мають такі: афективно-екзальтований (46%), застрягаючий (40%), демонстративний (34%).

Цікавим є те, що тип застрягаючий який не має переважаючого типу серед досліджуваних, має найбільшу кількість серед ознак та тенденцій. Даному типу притаманна конфліктність. Афект є надмірно сталим.

За результатами методики «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М. Фергюссона) має наступні показники (див. табл.  2.2.)

*Таблиця 2.2.*

**Методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М. Феіргюссона)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Рівні** | | | | | |
| **Низький** | | **Середній** | | **Високий** | |
| **кількість** | **%** | **кількість** | **%** | **кількість** | **%** |
| **Суб’єктивне відчуття самотності** | 11 | 31 | 17 | 49 | 7 | 20 |

Отже, з наведеної таблиці видно, що на середньому рівні суб'єктивної самотності перебуває більшість учасників (49%). На низькому рівні суб'єктивної самотності перебувають 31% студентів. Високий рівень мають 20% опитаних. Результати представлені на рисунку 2.3.

**Рис. 2.3. Методика «діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності» (Д.  Рассела і М. Феіргюссона)**

З цього рисунку видно, що середній рівень суб'єктивної самотності серед респондентів становить 49%. Це означає, що фактично половина студентів час від часу відчувають себе самотніми, але це не є для них критичним. В один момент вони можуть бути в стані паніки, що їх ніхто не розуміє, що всі від них віддаляються, а на наступний день це відчуття вщухає і вони розуміють, що ситуація не така вже й погана. Така емоційна карусель характерна для підліткового віку, тому не потрібно на ній зациклюватися.

Високий рівень представлений найменше серед студентів - 20%, але він все ще існує, і його не можна заперечувати. Ми розуміємо, що ці молоді люди переживають складний період у своєму житті і відчувають себе вразливими, незахищеними та покинутими. Це відчуття може посилюватися, коли дитина замикається в собі і вважає, що вона єдина на планеті, хто відчуває це почуття. Ця група відчуває, що вони відокремлені від інших невидимою стіною і так буде завжди.

Низький рівень діагностовано у 31% досліджуваних, що означає, що цим респондентам комфортно в будь-якій компанії, вони завжди чимось зайняті, навіть якщо залишаються наодинці, і використовують цей час з користю. Це результат, до якого варто прагнути всім студентам, адже час, проведений наодинці, можна використати для розвитку своїх навичок і стати кращим у своїй сфері. Ймовірно, ці студенти зараз вирішують життєві суперечливі ситуації позитивно і впевнено рухаються вперед.

Результати діагностики переживання самотності (Є.Є.  Рогової) представимо через середні значення групи студентів, для того щоб побачити які види самотності переважають (див. табл. 2.3. та рис. 2.4.)

*Таблиця 2.3.*

**Методика діагностики переживання самотності (Є.Є.  Рогової)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Види самотності** | **Середні значення** | **Рівень самотності  (при середньому значенні)** |
| тимчасова | 5,4 | середній |
| постійна | 2,7 | низький |
| емоційна | 5,3 | середній |
| поведінкова | 3,7 | середній |
| когнітивна | 2,9 | низький |

**Рис. 2.4. Методика діагностики переживання самотності (Є.Є.  Рогової)**

Отже, як ми бачимо, найбільші середні значення мають тимчасова (5,4) та емоційна (5,3) вили самотності. Можемо пояснити, що іноді ці види самотності є наслідком серйозної стресової ситуації в житті людини, наприклад, смерті близької людини або розриву стосунків. У такому випадку, після короткого періоду дистресу, самотня людина зазвичай адаптується до життя з втратою і долає самотність. Це стани, що виникає внаслідок відсутності прив'язаності до людини або, якщо вона є, розриву бажаного емоційного зв'язку з цією людиною (позитивні чи негативні почуття або емоції, пов'язані з самотністю, прийняттям або неприйняттям самотності). Люди, які переживають цей стан, або приймають, або відкидають самотність.

**2.3. Шляхи оптимізації впливу характеру на переживання стану самотності студентів**

У наш час дуже важливим є подолання складного та багатогранного явища самотності в житті молодих людей. Сформувати в учасників освітньої діяльності установки на мінімізацію впливу низки умов, що перешкоджають ефективній соціальній комунікації. Розробити систему заходів, включаючи використання стимулів та відповідних освітніх інструментів, спрямованих на покращення досвіду взаємодії та самопочуття молодих людей.

Розробити систему заходів, включаючи використання стимулів та відповідних освітніх інструментів, для покращення досвіду взаємодії та благополуччя молодих людей.

Звісно, для цього фахівці мають вдаватися до психосоціальних методів.

слід використовувати. Існує три принципи лікування самотності:

1) вивчення особистості;

2) розуміння психосоціального розвитку людини;

3)враховувати соціокультурні фактори, що впливають на розвиток людини.

Для подолання самотності необхідно використовувати як прямі, так і непрямі методи, поєднуючи такі методи, як корекція, освіта, реабілітація, мінімізація негативних факторів та актуалізація життєвого досвіду дитини.

Для профілактики самотності бажано створити сприятливий мікроклімат, спроектувати насичений та емоційний характер повсякденного життя дитини, розширити її досвід подолання самотності та життєвих труднощів, створити досвід успіху.

У роботі з самотніми студентами доцільно використовувати методи арт-терапії – «терапії мистецтвом» - через участь у культурно-дозвіллєвих заходах та відвідування різноманітних культурно-дозвіллєвих закладів, оскільки це дозволяє покращити навички самоаналізу та досягти певної стабілізації позитивних психологічних та емоційних станів.

Альтернативною «мовою», більш точною та виразною, ніж слова, може бути образотворча діяльність. Зміст і стиль твору можуть надати експерту необхідну інформацію, а сам художник також може зробити свій внесок в інтерпретацію своєї роботи. Уява і фантазія іноді можуть заспокоїти, зняти напругу і вирішити внутрішні конфлікти.

Арт-терапія використовує примітивні художні інструменти і не вимагає попереднього досвіду малювання. Учасники (клієнти) та арт-терапевт, суб'єкти арт-терапевтичного процесу, взаємодіють один з одним за допомогою вербальної, символічної, асоціативної та невербальної і візуальної комунікації через творчу роботу.

У процесі арт-терапії людина виступає спочатку як художник, потім як спостерігач, а потім ініціює відчуття цілісності та гармонії власного образу. Суть арт-терапії полягає у зверненні до емоційно травматичної ситуації та використанні різних засобів мистецтва.

Художня практика за допомогою психотерапевта дозволяє знайти її зовнішнє вираження і досягти катарсичного вивільнення, полегшуючи таким чином стан клієнта.

Опираючись на дослідження феномену соціально-психологічної самотності серед студентської молоді, можна зробити висновок, що ця проблема є досить значущою в сучасному суспільстві і залежить від особливостей прояву характеру.

Відомо, що проблема соціально-психологічної самотності серед молоді має свої особливості. Самотність у студентському середовищі суттєво відрізняється від самотності, яку відчувають представники інших вікових груп. Самотність серед молоді має як соціальні, так і особистісні детермінанти.

Особистісні характеристики включають високий ступінь індивідуалізму, страх бути відкинутим, хворе самолюбство, комплекси, мінливі цінності та обмеженість кругозору. Соціальні характеристики включають малий життєвий досвід, фрагментацію, сексуальну революцію, комп'ютеризацію суспільства, відсутність доступних для молоді видів дозвілля, проблеми в освіті, індивідуалізацію суспільства та брак толерантності з багатьох питань.

Молодь цікавиться всім новим, невідомим і загадковим. Потреба в пошуку форм активної участі є особливою характеристикою молодих людей. Ступінь самотності безпосередньо залежить від здатності орієнтуватися, розвивати і вдосконалювати своє внутрішнє життя і здатності розширювати і підтримувати зовнішні соціальні зв'язки. Для досягнення всіх цих цілей необхідна воля (бажання) людини.

Державна молодіжна політика є дуже важливою для зменшення самотності студентів. Її основні напрямки є наступними.

Важко переоцінити важливість організації культурно-дозвіллєвих заходів, доступних для молоді. У багатьох західноєвропейських країнах прийнято, що представники всіх вікових груп, в тому числі і студенти, можуть безкоштовно відвідувати музеї. У нашій країні також у деяких музеях і театрах ціни на квитки для студентів регулярно знижуються, а цінова політика впроваджується на державному рівні. Ціни на квитки для студентів, які відвідують кінотеатри, виставки, музеї та клуби, залишаються невиправдано високими. У цьому контексті існує потреба у зниженні цін та створенні системи знижок і акцій для молодого покоління.

Система університетської освіти повинна зосередитися на напрямках навчання, які дозволять зменшити ізольованість молоді, чиї можливості недостатньо вивчені і доступні лише в дуже обмеженому обсязі. У вищій школі, на етапі вивчення питань універсального порядку в системі людського знання та спілкування з висококваліфікованими фахівцями, слід пам'ятати, що особистість молодої людини формується як майбутнього професіонала, громадянина, відповідального за своє життя, сьогодення і майбутнє своєї країни.

Важливо, щоб управління освітньою, спортивною, культурною та дозвіллєвою діяльністю молоді здійснювалося централізовано. Це необхідно для організації згуртованості в системі груп, курсів, інститутів, університетів чи міських коледжів. Наразі надання занадто великої самостійності студентам і молодим людям, які навчаються в університетах, має негативні наслідки, такі як поганий тайм-менеджмент, погані комунікативні навички, фрагментація, фобії, комплекси, неволя і, як наслідок, самотність.

Для вирішення цієї проблеми необхідно створити універсальну систему центрів, які організовують, просувають, розвивають та поширюють освітні, спортивні, культурні та дозвіллєві заходи для молоді. Це забезпечить безпосереднє спілкування між молодими людьми, сприятиме розвитку комунікативних навичок, полегшить формування нових корисних і перспективних кіл знайомств та підвищить рівень духовного, культурного та інтелектуального розвитку. Основним завданням таких центрів буде виявлення вподобань молоді, врахування її інтересів та запитів, створення нових форм спілкування або застосування вже існуючих креативних форм. Центри можуть забезпечувати лідерство, організовувати та впроваджувати основні види діяльності університетської молоді.

1. Студентські наукові конференції, фестивалі та конкурси.

Хороші можливості для молоді проявити себе в науці, реалізувати свій творчий потенціал, розвинути лідерські якості та познайомитися зі студентами з інших університетів.

2. Спортивні заходи.

Необхідно прищеплювати студентам любов до спорту. Важливо виявити, яким видам фізичної активності молодь віддає перевагу. Також студенти університету можуть розширити свої контакти з суспільством, беручи участь у міжвузівських спортивних змаганнях. Також необхідно створити спортивні куточки, щоб вони могли займатися спортом у вільний час.

3) Групи за інтересами, підкомітети та клуби.

Наприклад, клуб любителів літератури може навчити ефективно спілкуватися, логічно висловлювати свої думки, відстоювати свою позицію, робити висновки та вчитися діяти. При цьому кожен учасник може розширити свій погляд на цікаві теми, знайти колег-однодумців і завести нові знайомства.

4. Екскурсійні програми

Сьогодні, з розвитком теорії музейної комунікації, екскурсії визнаються не лише однією з найбільш типових форм освітньої діяльності, але й особливим видом комунікації. Ця комунікація має рольовий характер. Учасники діалогічної комунікації взаємодіють в рамках заданих їм правил, виступаючи в ролі екскурсоводів або відвідувачів. Непідробний і щирий інтерес викликають екскурсії, підготовлені студентами: прогулянки містом, знайомство з історією будівель, відвідування музеїв і виставок сучасного мистецтва. Молоді люди мають можливість побачити старовинні пам'ятки, відчути дух минулої епохи та відчути переваги спільного проведення часу за межами університету. Екскурсії створюють особливу психологічну атмосферу та обмін думками через створення спільних емоцій. Завданням Центру є своєчасне інформування про цікаві театральні та музейні виставки, організація відвідування музеїв та виставкових центрів, а також включення екскурсій до обов'язкової навчальної програми.

5. Обов'язкові заходи, пов'язані з волонтерством.

Волонтерство - це добровільна діяльність молоді. Волонтерство є важливим засобом соціального розвитку у сфері культури, охорони навколишнього середовища, освіти, науки, мистецтва та медицини. Діяльність волонтерських груп є полем для розвитку соціальних і творчих намірів студентів і гарантує досягнення мети формування активної громадянської позиції та соціальної відповідальності серед молоді. Участь у волонтерських групах зберігає та зміцнює загальнолюдські цінності, сприяє розвитку самосвідомості молоді, її особистісному становленню та налагодженню соціальних зв'язків.

6. Сприяти громадській студентській активності та діям. Заходи, що проводяться в університетах, мають на меті мобілізувати життєву позицію студентів та формувати їхню громадянську, патріотичну, екологічну тощо позицію. Наприклад, вживання нецензурної лексики, куріння, вживання алкоголю, відмова від підтримки тварин, носіння натурального хутра або шкіри і т.д. Це створює морально-позитивну позицію молоді та сприяє їх згуртованості в певних видах діяльності.

8. Пізнання інших культур

Набуття знань про традиції та духовні цінності світової історії та культури сприяє розширенню кругозору, покращенню комунікативних навичок та формуванню толерантного ставлення до представників інших країн. Молодь зможе легко адаптуватися в іншокультурному середовищі, знайомитися з іноземцями та правильно розпізнавати поведінкові особливості представників різних культур. Організація міжнародних заходів робить людей з різних країн та віросповідань більш доступними. Для успішної роботи Центру необхідно швидко поширювати інформацію. Розповсюджуються брошури, розклеюються листівки, робляться оголошення на офіційному сайті університету, транслюються повідомлення по університетському радіо, налагоджується особистий контакт із завідувачами кафедр та кураторами груп. Комунікація між підрозділами Центру та студентами забезпечується тим, що студенти працюють за існуючим розкладом і безпосередньо залучені до процесу взаємодії з представниками різних груп, курсів та інститутів. Крім того, слід створювати привабливі для молоді програми дозвілля, засновані на впровадженні нових ідей і форм розваг.

**Висновки до розділу 2**

Отже, з проведеного дослідження бачимо, що для досліджуваних відносно акцентуацій характеру найбільш характерна часта зміна настрою, перехід від позитивного до негативного та навпаки, висока чутливість і вразливість до подій, перехід з одного стану-захвату в інший-печалі. А типи самотності що притаманні студентам пов’язані з емоційною сферою у студентському віці. Також нами було розроблені шляхи оптимізації стану самотності шляхом долучення студентської молоді до активного соціального життя. Запропоновано різні методи, як це реалізувати.

**ВИСНОВКИ**

Отже, на основі теоретичного аналізу, визначено що поняття «самотність» іноді використовується для опису цілої низки різних явищ. В одних випадках це означає, що людина просторово і тимчасово (фізично) ізольована від інших людей. В інших випадках це може означати відсутність близьких стосунків і взаєморозуміння з іншими людьми, незважаючи на те, що об'єктивно всі можливості для цього є.

Хоча кожен автор трактує термін самотність по-різному в рамках різних підходів, аналіз різних визначень показує, що самотність розглядається з двох точок зору специфічний психологічний стан людини (власне внутрішнє емоційне переживання) та характеристика її фізичних стосунків з іншими (зовнішнє відчуження від людей).

Соціально-психологічна самотність, на відміну від справжньої самотності, відображає внутрішню несумісність із самим собою, яка сприймається як комплекс неповноцінності та криза очікувань щодо світу, що, в свою чергу, є загрозою для самореалізації особистості.

До числа факторів, що визначають процес розвитку характеру, відносяться: соціальне середовище, в якій виділяють суспільно-політичні впливи, сімейну атмосферу, умови шкільного навчання; безпосередньо сам процес виховання, в якому повинен бути акцент на розвиток морально-духовних рис характеру. Зовнішні умови (соціо-економічна структура суспільства, виховне середовище, умови шкільного навчання, учнівський колектив і ін.), Безперервно змінюючись, змінюють особистість, в результаті чого і формується характер. Але при цьому мінливість характеру не означає його мінливості, він є досить стійким утворенням, так як зберігає головний напрямок особистості і єдність в основних її рисах, які обумовлюють певне очікувану поведінку людини. На підставі різних класифікацій (П. Б. Ганушкін, К. Леонгард, А.  Є.  Лічко і ін.) виділяють десять різних типів акцентуацій: гіпертимний, дистимний, циклотимічний, збудливий, застрягаючий, педантичний, тривожний, емотивний, демонстративний, екзальтований.

Експериментальне дослідження показало, що особливості акцентуацій характеру впливають переживання самотності, а також визначають її тип.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Айвазян Л.Ю. Взаємозв’язок суб’єктивного відчуття самотності і розвитку особистості. *Проблеми сучасної психології*: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Вип. 13. Кам’янець-Подільський: Аксіома, 2011. С.12-21.
2. Амельченко Ю. Бібліотека проти самотності. *Бібліотечна планета*. 2011. №4. С. 21-22.
3. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані соціальної депривації. Автореф. дисс. канд. психол. наук, К., 2009.
4. Громова О. В.     Самотність як феномен в екзистенціальному і психоаналітичному дискурсі ХХ ст. : автореф. дис. ... канд. філософ. наук: 09.00.05. Дніпровський нац. ун-т ім. О. Гончара. Дніпро : ПП «Ліра ЛТД», 2021. 22 с.
5. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219  с.
6. Кисельова В. Підліткова самотність: причини й наслідки. *Шкільний світ*. 2012.№ 40. С. 4-6.
7. Клубок Ю. О. Самотність як соціально – психологічний феномен. Збірник наукових праць РДГУ. 2013. №1. С. 160–162.
8. Кокун О. М., Агаєв Н .А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
9. Кононова О. В. Самотність як імпульс антропологічної трансформації. *Мультиверсум.* 2012. № 5. С. 181-191.
10. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. Вісник Львівського університету. 2021. №37. С.50-56
11. 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 (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
12. Лашук В. Г. Дослідження особливостей переживання самотності в юнацькому віці за допомогою методу фокус-груп. *Актуальні проблеми психології:* зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. Т.7. Вип. 20. Ч.1. С. 237 – 241.
13. Корчук В., Колєватова Д. Причини прояву самотності серед студентської молоді. *Вісник Львівського університету. 2021*. №37. С.50-56
14. Мовчан М. М. Осмислення феномена самотності як проблеми суспільного буття особистості. Науково-теоретичний часопис Інституту філософії імені Г. С. Сковороди НАН України та Полтавського державного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. 2005. Вип. 13.
15. [Михлюк](http://repositsc.nuczu.edu.ua/browse?type=author&value=%D0%9C%D0%B8%D1%85%D0%BB%D1%8E%D0%BA%2C+%D0%95%D0%B4%D1%83%D0%B0%D1%80%D0%B4+%D0%86%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Е. І. Аналітичний погляд на проблему формування професійно обумовлених акцентуацій характеру особистості. Збірка наукових праць «Проблеми екстремальної та кризової психології». 2016. 59 с.
16. Методика дослідження акцентуацій характеру URL: <http://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%E2%84%96-1.-%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80.pdf> (дата звернення 20.02.2023р.)
17. Наталушко І.Ю. Самотність та усамітнення через призму творчості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 3. 2008. С. 13-17.
18. «Особистість в екстремальних умовах», VІ Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю (ХІ; 2013; Львів). Збірник статей VІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Особистість в екстремальних умовах»: в 2ч. Ч.І.Львів : ЛДУ БЖД, 2013. 341 с.
19. Підлісний М. М. Проблеми аксіології та шляхи їх вирішення : моногр. Дніпро : Видавець Біла К. О., 2020. 164 с.
20. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. №23. С. 206–214.
21. Прохоренкова Є. В. Самотність як психічний феномен і ресурс розвитку особистості в юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. : спец. 19. 00. 07. «Педагогічна психологія». Самара, 2005. 17 с.
22. Рогачова Т. Психологічні проблеми студентів на першому році навчання у ВНЗ: причини виникнення та можливості подолання. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2 С. 228-236
23. Романовська Д.Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти Навчальний посібник. Чернівці : Технодрук, 2014.133 c.
24. Саннікова О.П., Бедан В.Б. Особливості емоційного вигорання осіб, схильних до переживання самотності. *Проблема сучасної психології особистості*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 20 травня 2016 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2016. С. 175-182.
25. Саннікова О. П., Бедан В. Б. Життєстійкість осіб з різним типом переживання самотності. *Актуальні проблеми сучасної психології*: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (Одеса, 29 квітня 2014 р.), ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Лерадрук, 2014. С. 48-54.
26. Саннікова О.П., Бедан В.Б. *Фунціональна спрямованість переживання самотності.* Проблема сучасної психології особистості: зб. матеріалів наук.-практ. конф. молодих учених та студентів (м.Одеса, 18-21 травня 2017 р.). ПНПУ імені К.Д.Ушинського. Одеса: Ледарук, 2017. С. 177-184.
27. Симоненко, С.М. Особливості впливу індивідуально-психологічних властивостей на творчу діяльність особистості. Наука і освіта: Спец-вип. Психологія особистості: теорія, досвід, практика. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2013. № 7. С. 270-277
28. Сіляєва В. І. Жіноча самотність як психологічна проблема. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №4. С 33-35.
29. Турбан В. В. Самотність особистості як соціально-психологічна проблема. *Усамітнення та самотність в житті особистості*. Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. 100 с.
30. Bromley D. B. The Psychology of Human Ageing. London. 1996. 201с.
31. Riesman D. а. о. The Lonely Crowd. N. Y., 1955
32. Fromm E. Escape from Loneliness (1941). New York: Farrar and Rine Hart. PP. 48-49.

**ДОДАТКИ**

**ДОДАТОК А**

**Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності**

**(Д. Рассел і М. Фергюсон)**

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Твердження** | **часто** | **іноді** | **рідко** | **ніколи** |
| 1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті |  |  |  |  |
| 2. Мені ні з ким поспілкуватися |  |  |  |  |
| 3. Для мене нестерпно бути таким самотнім |  |  |  |  |
| 4. Мені не вистачає спілкування |  |  |  |  |
| 5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене |  |  |  |  |
| 6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть |  |  |  |  |
| 7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися |  |  |  |  |
| 8. Я зараз не маю близької людини |  |  |  |  |
| 9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї |  |  |  |  |
| 10. Я відчуваю себе покинутим |  |  |  |  |
| 11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують |  |  |  |  |
| 12. Я почуваюся зовсім самотнім |  |  |  |  |
| 13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі |  |  |  |  |
| 14. Мені дуже не вистачає компанії |  |  |  |  |
| 15. Ніхто не знає яким я є насправді |  |  |  |  |
| 16. Я відчуваю, ніби мене ізольовано від інших людей |  |  |  |  |
| 17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий |  |  |  |  |
| 18. Мені важко знаходити друзів |  |  |  |  |
| 19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму |  |  |  |  |
| 20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною |  |  |  |  |

**Обробка результатів дослідження та інтерпретація**

Підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «Часто» множиться на 3 (три), «Іноді» - на 2 (два), «рідко» - на 1 (один), і «ніколи» - на 0 (нуль). Отримані результати додаються. Максимально можливий показник самотності - 60 (шістдесят) балів. Високий ступінь самотності показує сума від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів - середній рівень самотності, від 0 до 20 балів - низький рівень самотності.

**Додаток Б**

**Методика визначення акцентуацій характеру К. Леонгарда (модифікація Г. Шмішека)**

**Інструкція.** Перед вами . Прочитайте запитання і дайте на них відповідь «Так» або «Ні».

1. Чи є ваше настрій у загальному веселим і безтурботним?

2. Схильні ви до образ?

3. Чи траплялося вам іноді швидко заплакати?

4. Чи завжди ви вважаєте себе правим у тій справі, яку робите, і ви не заспокоїтеся, поки не переконаєтеся в цьому?

5. Вважаєте ви себе більш сміливим, ніж у дитячому віці?

6. Чи може ваш настрій змінюватися від глибокої радості до глибокої печалі?

7. Перебуваєте ви в компанії в центрі уваги?

8. Чи бувають у вас дні, коли ви без достатніх підстав знаходитесь у похмурому і дратівливий настрій і ні з ким не хочете розмовляти?

9. Серйозний ви людина?

10. Чи Можете ви сильно сповнитися натхнення?

11. Заповзятливі ви?

12. Чи швидко ви забуваєте, якщо вас хтось образить?

13. М'якосердий ви людина?

14. Чи намагаєтеся ви перевірити після того, як опустили лист у поштову скриньку, чи не залишилося воно висіти в прорізі?

15. Чи завжди ви прагнете бути сумлінним у роботі?

16. Чи відчували ви в дитинстві страх перед грозою або собаками?

17. Чи ви вважаєте інших людей недостатньо вимогливими один до одного?

18. Чи дуже залежить ваш настрій від життєвих подій і переживань?

19. Чи завжди ви прямодушны зі своїми знайомими?

20. Часто ваш настрій буває пригніченим?

21. Чи був у вас раніше істеричний припадок або виснаження нервової системи?

22. Чи схильні ви до стану сильного внутрішнього занепокоєння чи пристрасного прагнення?

23. Чи важко вам тривалий час просидіти на стільці?

24. Чи боретеся ви за свої інтереси, якщо хтось надходить з вами несправедливо?

25. Змогли б ви вбити людину?

26. Чи Сильно вам заважає криво висить гардина або нерівно настелена скатертину, настільки, що вам хочеться негайно усунути ці недоліки?

27. Чи відчували ви в дитинстві страх, коли залишалися одні в квартирі?

28. Чи Часто у вас без причини змінюється настрій?

29. Чи завжди ви старанно ставитеся до своєї діяльності?

30. Чи швидко ви можете прогніватися?

31. Чи Можете ви бути відчайдушно веселим?

32. Чи Можете ви іноді цілком перейнятися почуттям радості?

33. Чи підходите ви для проведення розважальних заходів?

34. Висловлюєте ви зазвичай людям своє відверте думку з того чи іншого питання?

35. Чи впливає на вас вид крові?

36. Чи охоче ви займаєтеся діяльністю, пов'язаною з великою відповідальністю?

37. Чи схильні ви заступитися за людину, з якою вчинили несправедливо?

38. Чи важко вам входити в темний підвал?

39. Чи виконуєте ви копітку чорну роботу так само повільно і ретельно, як і улюблене вами справу?

40. Чи ви товариською людиною?

41. Чи охоче ви в школі декламували вірші?

42. Тікали ви з дитиною вдома?

43. Чи важко ви сприймаєте життя?

44. Чи бували у вас конфлікти і неприємності, які так вимотували вам нерви, що ви не виходили на роботу?

45. Можна сказати, що ви при невдачах не втрачаєте почуття гумору?

46. Зробите ви першим крок до примирення, якщо вас хтось образить?

47. Чи ви Любите тварин?

48. Чи вийдете ви з роботи або з дому, якщо у вас там щось не в порядку?

49. Мучать вас невизначені думки, що з вами або з вашими родичами трапиться якесь нещастя?

50. Чи вважаєте ви, що настрій залежить від погоди?

51. Утруднить вас виступити на сцені перед великою кількістю глядачів?

52. Чи Можете ви вийти з себе і дати волю рукам, якщо вас хтось навмисне грубо розсердить?

53. Чи багато ви спілкуєтеся?

54. Якщо ви будете чим-небудь розчаровані, прийдете в розпач?

55. Чи подобається вам робота організаторського характеру?

56. Наполегливо ви прагнете до своєї мети, навіть якщо на шляху зустрічається багато перешкод?

57. Чи може вас захопити кінофільм, що сльози-виступлять на очах?

58. Чи важко вам буде заснути, якщо ви цілий день роздумували над своїм майбутнім або якою-небудь проблемою?

59. Чи доводилося вам у шкільні роки користуватися під-, казками або списувати у товаришів домашнє завдання?

60. Чи важко вам піти вночі на кладовищі?

61. Чи слідкуєте ви з великою увагою, щоб кожна річ у хаті лежала на своєму місці?

62. Чи доводилося вам лягти спати в гарному настрої, а прокинутися в пригніченому і кілька годин залишатися в ньому?

63. Чи Можете ви з легкістю пристосуватися до нової ситуації?

64. Чи є у вас схильність до головного болю?

65. Чи Часто ви смієтеся?

66. Чи Можете ви бути привітним з людьми, не відкриваючи свого справжнього ставлення до них?

67. Чи можна вас назвати жвавим і жвавим людиною?

68. Чи Сильно ви страждаєте через несправедливість?

69. Чи можна вас назвати пристрасним любителем природи?

70. Чи є у вас звичка перевіряти перед сном або перед тим, як піти, вимкнений газ і світло, чи закрита двері?

71. Полохливі ви?

72. Чи буває, що ви відчуваєте себе на сьомому небі, хоча об'єктивних причин для цього немає?

73. Чи охоче ви брали участь в юності в гуртках художньої самодіяльності, в театральному гуртку?

74. Чи тягне вас іноді дивитися вдалину?

75. Чи дивитеся ви на майбутнє песимістично?

76. Чи може ваш настрій змінитися від найвищої радості до глибокої туги за короткий період часу?

77. Легко піднімається ваш настрій в дружній компанії?

78. Переносители ви злість тривалий час?

79. Чи Сильно ви переживаєте, якщо горе трапилося у іншої людини?

80. Чи була у вас в школі звичка переписувати лист у зошиті, якщо ви поставили на нього пляму?

81. Можна сказати, що ви більше недовірливі і обережні, ніж довірливі?

82. Чи Часто ви бачите страшні сни?

83. Чи виникала у вас думка проти волі кинутися з вікна, під поїзд, що наближається?

84. Стаєте ви радісним у веселому оточенні?

85. Чи Легко ви можете відволіктися від важких питань і не думати про них?

86. Чи важко вам стримати себе, якщо ви разозлитесь?

87. Чи віддаєте ви перевагу мовчати (так), або ви балакучі (немає)?

88. Могли б ви, якщо довелося б брати участь у театральному дійстві, з повним проникненням і перевтіленням увійти в роль і забути про себе?

**Обробка результатів:**

При збігу відповіді на питання з ключем відповіді присвоюється один бал.

*Демонстративний тип (Акцентуація - «Витіснення»)*

+: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

-: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

*Застрягаючий, неврівноважений тип (Акцентуація - «паранойяльний»)*

+: 2, 15,24,34,37,56,68,78,81.

-: 12,46,59.

Суму відповідей помножити на 2.

*Педантичний тип (Акцентуація - «Ригідність»)*

+: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

-: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

*Збудливий тип (Акцентуація - «Проективна»)*

+: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86. Суму відповідей помножити на 3.

*Гіпертимний тип (Акцентуація - «гіпертимний»)*

+: 1, 11,23, 33, 45, 55,67,77. Суму відповідей помножити на 3.

*Дистимічний тип (Акцентуація - «дистимічного (депресивна)»)*

+: 9, 21, 43,75, 87. Суму відповідей помножити на 3.

*Тривожно-боязкий тип (Акцентуація - «Невротична»)*

+: 16, 27, 38,49,60,71,82.

-: 5.

Суму відповідей помножити на 3.

*Афективно-екзальтований тип (Акцентуація - «Інтроетивна»)*

+: 10, 32,54,76. Суму відповідей помножити на 6.

*тип (Акцентуація Емотивний - «Емоцентричність»)*

+: 3, 13, 35,47,57,69,79.

-: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

*Циклотимічний (афективно-лабільний) тип (Акцентуація - «Циклотимічний»)*

+: 6, 18,28,40, 50,62,72, 84. Суму відповідей помножити на 3.

Максимальна сума балів після множення - 24. За деякими джерелами, ознакою акцентуації вважається величина, що перевищує 12 балів. Інші ж на підставі практичного застосування опитувальника вважають, що сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденції до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуюваною. Отримані дані можуть бути представлені у вигляді «профілю особистісної акцентуації»

**Додаток В**

**Методика діагностики переживання самотності (Є.Є. Рогової)**

Досліджуваному пропонується відповісти на ряд питань, які допоможуть визначити деякі властивості його особистості. Варіанти відповідей: «так», «ні».

**Тестовий матеріал**

* 1. Іноді я сумніваюся, чи дійсно моїм знайомим цікаво те, що я говорю.
* 2. З дитинства я оточений турботою і ласкою.
* 3. Я важко переживаю свою самотність.
* 4. Я намагаюся уникати залишатися на самоті.
* 5. На жаль, мене не розуміють у колі моїх знайомих.
* 6. Буває, я відчуваю, що я один на всій землі.
* 7. У дитинстві я зазвичай грав один.
* 8. Самотність для мене безрадісно і неприємно.
* 9. У мене є компанія, в якій я можу розважитися і відпочити.
* 10. Самотній людині нема на що сподіватися в нашому суспільстві.
* 11. Мені іноді хочеться, щоб поруч була людина, на якого можна покластися.
* 12. Нікому насправді немає до мене діла.
* 13. Самотність, як правило, приносить мені радість, а не смуток.
* 14. Якщо я захочу, то легко потрапляю в будь-яку компанію.
* 15. Я точно знаю, що у важку хвилину навколишні підтримають мене.
* 16. Іноді я відчуваю себе ізольованим від інших.
* 17. Мої близькі тонко відчувають мій стан і настрій.
* 18. Мені самотність більше нагадує сіре похмурий ранок, ніж сонячне ясний ранок.
* 19. Якщо є можливість, то я віддаю перевагу все робити сам.
* 20. Я відчуваю, що я корисний і необхідний оточуючим.
* 21. Буває, мені хочеться побути на самоті.
* 22. Люди навколо мене, але не зі мною.
* 23. Перебуваючи на самоті, я відчуваю себе добре.
* 24. Мені простіше прочитати про те, що мене цікавить в книзі, ніж дізнатися про це у друзів.
* 25. Все моє життя марна.
* 26. Трапляється, що я не поділяю поглядів оточуючих.
* 27. Часто я відчуваю себе покинутим.
* 28. Мені нудно і нецікаво серед однолітків.
* 29. Я не люблю бути відвертими навіть з дуже близькими людьми.
* 30. Мені не вистачає підтримки людей, які б мене розуміли.
* 31. Часом у мене виникають проблеми в спілкуванні з оточуючими.
* 32. На жаль, я часто не вписуються в компанію.
* 33. Коли я відчуваю почуття самотності, мені нелегко його подолати.
* 34. Спілкування з людьми я волію усамітнення.
* 35. У мене немає друзів, з якими б мене пов'язували спільні інтереси та захоплення.
* 36. Часом мене вибиває з колії те, що я не маю можливості реалізувати свої плани та задуми.
* 37. Мені завжди не вистачало по-справжньому гарного друга.
* 38. Я відчуваю себе нещасним, будучи відкинутим іншими.
* 39. Мені завжди хотілося вести щоденник.
* 40. У мене багато однодумців.
* 41. Обставини можуть скластися так, що я опинюся самотній.
* 42. Батьки схвалюють мене в моєму виборі друзів.
* 43. Для мене нестерпно бути на самоті.
* 44. Кращий відпочинок для мене - читання книги.
* 45. Думаю, що оточуючі не готові зрозуміти і прийняти мої висловлювання.
* 46. Не в кожній групі я відчуваю себе своїм і бажаним.
* 47. Я постійно відчуваю себе самотнім.
* 48. Мені не подобається займатися яким-небудь справою поодинці.
* 49. Я б цілком міг жити один, далеко від людей.
* 50. Мені здається, що оточуючі самі часто не знають і не розуміють, чого вони хочуть від мене.