Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

На правах рукопису

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

На здобуття першого (бакалаврського) рівня

На тему: **«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СУЧАСНИМИ СТУДЕНТАМИ»**

Виконала: студентка IV курсу,

Групи ПС-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Стасів Д.М.

Керівник: к.психол.наук, доцент кафедри соціальної психології

Гринчук О.І.

Рецензент:к.психол.н., доцент кафедри соціальної психології Чуйко О.М.

**Івано-Франківськ – 2024 р.**

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_heading=h.gjdgxs)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У СУЧАСНИХ НAУКOВИХ ДOCЛIДЖЕННЯХ 7](#_heading=h.30j0zll)

[1.1 Характеристика поняття «самотність» у психологічній літературі 7](#_heading=h.1fob9te)

[1.2. Сучасні психологічні теорії самотності 13](#_heading=h.2et92p0)

[1.3 Види та основні причини виникнення самотності 20](#_heading=h.tyjcwt)

[1.4. Гендерні особливості прояву переживання самотності сучасними студентами 28](#_heading=h.3dy6vkm)

[Висновок до розділу 1 33](#_heading=h.1t3h5sf)

[РОЗДІЛ 2. ЕМПIРИЧНЕ ДOCЛIДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ OCOБЛИВOCТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СУЧАСНИМИ СТУДЕНТАМИ 35](#_heading=h.4d34og8)

[2.1 Організація та методики емпіричного дослідження 35](#_heading=h.2s8eyo1)

[2.2 Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей переживання самотності сучасними студентами 38](#_heading=h.17dp8vu)

2.3 Практичні рекомендації щодо оптимізації переживання самотності сучасними студентами

[Висновок до розділу 2 45](#_heading=h.26in1rg)

[ВИСНОВКИ 47](#_heading=h.lnxbz9)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 50](#_heading=h.35nkun2)

[ДОДАТКИ 55](#_heading=h.1ksv4uv)

# ВСТУП

Актуальність досліджуваної теми обумовлена тим, що міжособистісні взаємини юнацького віку виявляються у великій різноманітності сфер людського буття, які суттєво відрізняються одна від одної і в яких діють різні психологічні чинники де визначальною тенденцією є перехід від системи зовнішнього управління особистістю до її самостійного життя та самоуправління.

 При цьому, особистість студентів ще не повністю сформована глибокі переживання самотності можуть призводити до ряду проблем у світосприйнятті, соціалізації та саморегуляції молодих людей.

Самотність є багаторівневим та багатогранним поняттям, вона існує, з одного боку, як об`єктивний стан ізоляції, автономії, невключення індивіда в соціум, з іншого боку, як суб`єктивне переживання. І це переживання може виникати у людини навіть за умов інтенсивного спілкування, як це і буває в юнацький період життя. При цьому, самотність як стан може бути вимушеним або бажаним. Як процес інтенсивного переживання, самотність здатна виявляти значний деструктивний вплив, але за умови її позитивного сприйняття може й стати для молодої людини ресурсом для самовизначення та саморозвитку.

Актуальність дослідження гендерних особливостей переживання самотності в студентському віці полягає в наступному:

Розповсюдженість проблеми: Самотність є серйозним аспектом психічного стану студентів, і вивчення цього явища важливе, оскільки значна частина студентської громади відчуває почуття відчуженості та відокремленості.

Гендерні відмінності: Розуміння того, як самотність виявляється у чоловіків і жінок, допоможе розробити більш ефективні програми підтримки та допомоги для студентів обох статей.

Особливості студентського життя: Студентська спільнота має свої унікальні аспекти, такі як відсутність сімейної підтримки та високе навчальне навантаження, що можуть підвищити вразливість до почуття самотності.

Культурний контекст: Культурні норми та очікування можуть впливати на спосіб, яким студенти сприймають та виражають свої почуття самотності, що робить це питання більш складним для аналізу та розв’язання.

В програмах підтримки: Зростання уваги до питання самотності серед студентів визначає необхідність розробки та впровадження програм психологічної підтримки та соціальної інтеграції, спрямованих на зменшення почуття самотності та підвищення психічного благополуччя студентської громади.

Теоретико-методологічна основа.. У дослідження були використані праці всесвітньо відомих науковців Е. Фрома, Е. Еріксона, матеріали навчальних посібників з психології та соціології, круглих столів, наукових конференцій. Для розкриття поняття самотності, її видів, причин та особливостей використані дослідження психологів та соціологів, що вивчали самотність як феномен: Н. Губа, Т. Довбій, О. Журавльова, Л. Іванцев, Л. Коломієць, О. Кулешова, С. Кузікова, В. Малімон, Л. Міхеєва, О. Помазова, О. Турбан. Проблематику переживання самотності у студентському віці досліджено на підставі праць низки українських вчених: А. Бугайцової, В. Бедан, Д. Грудняк, А. Гушевої, А. Дмириковської, О. Задорожної, Л. Колісник, О. Кулешової, В. Лащук, Н. Олейник, Н. Фролової, тощо. Методологічну базу емпіричного дослідження склали методики: «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності (Д. Рассела і М. Фергюссона), опитувальник «Самотність» С.Г. Корчагіної та «Диференційний опитувальник переживання самотності».

Об’єктом дослідження є самотність як психологічний феномен.

Предмет дослідження становлять гендерні особливості переживання самотності в студентському віці.

Мета роботи – дослідження психологічних особливостей переживання самотності у студентському віці, теоретичне обґрунтування та виявлення шляхом емпіричного дослідження цих особливостей та визначення психологічних рекомендацій та способів подолання переживань самотності у студентському віці.

Відповідно до поставленої мети було сформульовано наступні завдання дослідження:

* розглянути теоретичні основи вивчення поняття «самотність»;
* дослідити типи та функції переживання самотності;
* виявити особливості та підстави виникнення переживань самотності в студентському віці;
* обрати програму та методики емпіричного дослідження самотності;
* здійснити аналіз результатів дослідження прояву самотності в студентському віці;
* сформулювати психологічні рекомендації та способи подолання переживання самотності у студентському віці.

 Методи дослідження. В ході виконання роботи було в комплексі застосовано загальнонаукові методи пізнання, методи психолого-педагогічного дослідження: аналіз наукової літератури, теоретичний синтез, методи класифікації, метод порівняння, методологічне узагальнення, метод аналізу, тощо. В даній роботі також використано емпіричні методи проведення психологічних досліджень: методика діагностики рівня суб’єктивного переживання почуття самотності, опитувальник для виявлення виду самотності, диференціальний опитувальник самотності».

Наукова новизна дослідження полягає у розширенні та поглибленні уявлення про особливості переживання самотності та її проявів сучасними студентами та у виокремленні на підставі емпіричного дослідження гендерних особливостей виникнення та переживання самотності серед студентської молоді.

Теоретичне значення полягає у вивченні феномену самотності, його видів та основних причин виникнення в сучасному студентському середовищі, розкритті сучасних теоретичних моделей самотності.

Практична значущість роботи полягає у огляді та підборі методичної бази для діагностики особливостей переживання почуття самотності та її детермінант сучасними студентами та у здійсненому аналізі результатів проведеного емпіричного дослідження гендерних особливостей переживання самотності. Результати дослідження можуть бути використані психологами, викладачами та адміністрацією закладів вищої освіти у своїй роботі зі студентами, а також для складання професіограм кураторів для студентських груп. Результати також мають значущість для психологів різних організацій в контексті проведення співбесід з кандидатами на працевлаштування, бесід з працівниками та корекційної діяльності в молодіжних колективах.

Структуру роботи складають вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОТНОСТІ У СУЧАСНИХ НAУКOВИХ ДOCЛIДЖЕННЯХ

# Характеристика поняття «самотність» у психологічній літературі

Поняття «самотність» осмислювалось ще з античних часів, власне від часу, коли почалось осмислення соціальних взаємодій та комунікацій між людьми. Ще до виникнення психології як науки, в рамках філософії відбувалось осмислення суті та змісту поняття «самотність» в рамках кожного напрямку розвитку філософської думки. На сьогодні, у зарубіжній психології виділяють 9 підходів до розуміння стану самотності: психоаналітичний, інтимний, соціологічний, феноменологічний, екзистенціональний, інтеракціоністський, когнітивний, системний, міждисциплінарний. Самотність важливим об’єктом досліджень у зарубіжній психологічній науці й найбільш розроблена за такими напрямами:

* психоаналітичний (3. Фрейд, X. Салліван, Е. Фромм та ін.);
* інтеракціоністський (Р. Вейс та ін.);
* когнітивний (Л. Е. Пепло, Д. Перлман, В. Серма та ін.);
* екзистенційний (Р. Мей, Д. Б’юдженталь, В Франкл та ін.);
* феноменологічний (К. Роджерс, Дж. Уайтхорн та ін.).

Психологічний словник містить розгорнуте трактування досліджуваного поняття: «самотність – один з психогенних факторів, що впливають на емоційний стан людини, що знаходиться в змінених (незвичних) умовах ізоляції від інших людей» [1]. За визначенням, самотність – соціально-психологічне явище, емоційний стан, пов’язаний з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв’язків з людьми та/або зі страхом їх втрати в результаті вимушеної або наявної психологічної причини соціальної ізоляції. У межах такого розуміння самотності виділяють два різні її типи: позитивна самотність (усамітненість за власним бажанням, само зосередженість) і негативна (ізоляція). У більшості випадків мова йде про негативний тип самотності.

За своєю сутністю самотність як внутрішнє переживання є відображенням неадекватного задоволення соціальних потреб особистості, розлад її відносин з суспільством і своїм власним «Я» [2]. Особистість, яка почувається самотньою страждає від відсутності психологічного контакту з навколишніми, відчуває себе покинутою, чужою, непотрібною, відчуває що її не розуміють та не приймають оточуючи. Зазвичай, таке само сприйняття може бути тимчасовою реакцією на якісь життєві ситуації (конфлікти з однолітками, колегами, батьками, розлучення), але крім цього, самотність може виступати як стабільна особистісна риса.

При цьому, необхідно відмітити, що самотність – це суб’єктивне переживання та відчуття. Воно не залежить від об’єктивних обставин – скільки є в людини рідних, друзів, чи є вона членом якоїсь соціальної групи (колеги по роботі, одногрупники по навчанню, тощо). Людина може жити сама, не мати широкого кола спілкування і при цьому не відчувати себе самотньою, а може завжди перебувати в різних групах людей, навіть перебувати у центрі уваги – і при цьому почуватися самотньою. В такому випадку людина відчуває, що не задовольняє своєї потреби в емоційному спілкуванні, яке не можна замінити ніяким його іншим видом взаємодії. Тому суб’єктивне переживання самотності виступає більш вагомою причиною негативних наслідків самотності, ніж фактична соціальна ізоляція особистості.

Самотність небезпечна тим, що усвідомлення власної нетотожності супроводжується невдоволенням, стресом, тривогою, іншими хворобливими фізичними та психічними станами, серед яких такі небезпеки як депресія, погіршення сну, зниження імунітету, серцево-судинні захворювання, когнітивні розлади, суїцидальна поведінка, зловживання алкоголем і наркотиками, ожиріння, нездоровий спосіб життя [3]. В результаті втрати емоційних зв’язків з іншими людьми, неприйняття загальноприйнятих цінностей, норм та традицій запускається процес маргіналізації, руйнування особистості [4].

Самотність можна розглядати не лише як відчуття, а ще й як процес та як ставлення:

* Самотність як процес – це поступова втрата здатності особистості сприймати та реалізовувати наявні в суспільстві норми, принципи, цінності в конкретних життєвих ситуаціях. Результатом протікання даного процесу є поступова втрата особистістю статусу суб’єкта соціального життя.
* Самотність як ставлення представляє собою неможливість прийняття світу як самоцілі та самоцінності. Результатом такого ставлення до оточуючої дійсності є те, що аналізуючи своє існування в соціумі та відносини з іншими людьми людина не інтегрує себе у соціальне оточення.

Залежно від тривалості перебування у стані самотності Е. Фромм розглядає його як універсальне, стійке переживання, притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [5], а Е. Еріксон – як тимчасове виникаюче відчуття власної автономності, й тому його не варто розглядати як феномен, що має універсальний статус і це стан переживається лише в певні періоди життєвого циклу [6]. Загалом, ці обидві точки зору не суперечать одна одній, а взаємно доповнюють одна одну, бо дійсно існують періоди розвитку людини, коли вона більше схильна до цих переживань, однак, самотність, по своїй суті є переживанням, яке в різні періоди життя виникає на основі різних вікових чинників.

Самотність виступає індикатором дезадаптації та неінтегрованості особистості до соціального світу. Це особливо актуально в юнацький період, коли молода людина проходить складні внутрішні процеси самовизначення та вагомі зовнішні зміни при вступі в університет: відділяється від батьків, переїжджає в інше місто, змінює коло спілкування та отримує нову для себе соціальну роль [7, С.33].

Підсумовуючи дослідження варіантів визначення терміну «самотність» слід відзначити, що воно визначається як суб’єктивне відчуття ізоляції або відсутності задовільних, достатніх для певної людини соціальних зв’язків. Визначаючи характеристики поняття самотності, що викладені у психологічній літературі, можна стверджувати, що самотність однозначно розглядається як складне та багатогранне явище, що включає в себе емоційні, соціальні та когнітивні аспекти.

Серед основних характеристик поняття «самотність» слід розкрити значення його аспектів:

1. Емоційний аспект самотності.

* Відчуття ізоляції, коли людина відчуває себе відокремленою від інших, навіть якщо фізично перебуває серед людей, в колективі і має багато знайомих, колег, родичів.
* Сум, нудьга чи туга. Самотність в емоційному плані часто супроводжується почуттями суму, туги, нудьги та емоційного болю.
* Незадоволеність. Проявляється як відчуття, що існуючі соціальні зв’язки не відповідають очікуванням або не задовольняють емоційні потреби людини.

2. Соціальний аспект самотності.

* Відсутність соціальних зв’язків. Недостатня кількість друзів або близьких людей, з якими можна поділитися своїми почуттями, думками, провести спільно час.
* Якість взаємин. Навіть за наявності чисельних соціальних контактів, ці зв’язки можуть бути поверхневими або недостатньо підтримуючими.
* Соціальна ізоляція. Фактична відсутність соціальної взаємодії, що може бути спричинена різними факторами (географічною віддаленістю, відсутністю часу, хворобою тощо).

3. Когнітивний аспект поняття «самотність».

Спотворене сприйняття соціального оточення. Людина може сприймати своє соціальне оточення як вороже або відчувати себе менш значущою фігурою у порівнянні з іншими.

Негативні думки. Постійне обдумування власної самотності, що є досить частим явищем, може призводити до погіршення самопочуття і самооцінки. Відбувається усе більше віддалення від тих соціальних контактів, які вже є, небажання заводити нових друзів, вороже чи зневажливе ставлення до оточуючих, тощо.

Юнацький вік – один з найбільш заплутаних і суперечливих в психологічних уявленнях і теоріях. Сплутаність і суперечливість уявлень юнацького віку пояснюють характером самого віку в якому формується та активно розвивається здатність діяльно, практично співвідносити цілі, ресурси та умови для вирішення завдань будівництва власного життя, перспективи, характерної для дорослої людини (рішення вибору професійного спрямування, пошук професійної та особистісної реалізації, прояв громадської та суспільної позицій здійснення суспільно значущого вчинку або дії, віддалення від батьків, збільшення самостійності, побудова власної сім’ї тощо)[8].

Більшість вчених відмічає високий рівень переживання самотності саме у студентському віці, зазначаючи такі причини виникнення, як:

* відокремлення від батьків, більш самостійне життя;
* розширення кола соціальних зв’язків, зміна кола спілкування;
* початок професійного розвитку – здобуття професійної освіти, робота;
* встановлення/розрив інтимних відносин.

В сучасній психологічній літературі відзначається також те, що динамічні соціальні зміни, модернізація та технічна цифровізація усіх сфер життя, економічно-технічний розвиток суспільства підсилюють психологічні чинники, які призводять до почуття самотності особистості. При цьому, слід відзначити таку специфічну рису почуття самотності у юнацькому віці, як те, що в цей життєвий період людина майже завжди є включеною в якісь соціальні колективи, групи та ін. Особливо, коли мова йде про студентську молодь: однокурсники, сусіди по гуртожитку, значна кількість нових старших наставників (викладачі), клуби, гуртки, молодіжне вечірнє життя, актуалізація особистісно-інтимних зв’язків, тощо. Тобто – соціальна ізоляція і фізична ізоляція від інших в цьому випадку не може розглядатись як значимий фактор, хоч студенти і втрачають певною мірою зв'язок зі звичною соціальною групою (батьки, родина, шкільні друзі), натомість, вони отримують цікаве і чисельне інше соціальне оточення, яке відкриває широкі можливості для подальшого особистісного зростання та розвитку. Однак, проблема самотності сучасних студентів стає дедалі актуальнішою.

Переживання почуття самотності в студентському віці досить часто негативно впливає на вирішення ряду важливих завдань, що стоять на цьому віковому періоді і пов’язані з становленням самосвідомості та саморефлексії. Самотність заважає повноцінному задоволенню потреб у спілкуванні та побудові міцних емоційно-насичених стосунках з іншими людьми. Крім того, для юнацького віку та періоду ранньої дорослості характерна виразність дисфункціональних когнітивних установок, які організовують і обробляють інформацію, обумовлюючи емоційну та поведінкову відповідь людини. Це різноманітні фундаментальні припущення щодо себе, інших людей та світ в цілому: установки, уявлення, упередження, вірування, патерни сприйняття, соціальні оцінки та стереотипи, помилки мислення, автоматичні думки, тощо [9, С.206-214]. Саме когнітивні аспекти обумовлюють відображення (реальне або викривлене) власної системи взаємозв’язків з іншими людьми та соціальними групами, які людина оцінює як дефіцитарні або задовільні. В цьому контексті самотність можна розглядати як форму суб’єктивного відображення свого положення в системі «Я та Інші» Когнітивні схеми також визначають сенс, яким особистість наділяє ізольованість, спілкування і зв’язки з іншими людьми [10, С. 253].

Вони формуються ще в дитинстві і розвиваються в міру накопичення досвіду, керуючи поведінкою людини на протязі всього життя. Деформація когнітивних структур (внаслідок травматичного досвіду або неадекватного соціального навчання) призводить до викривленого сприйняття, невідповідних емоційних реакцій, помилкових рішень, порушень поведінки та інших ускладнень у встановленні і підтримці соціальних відносин. З віком вираженість когнітивних спотворень знижується завдяки придбанню життєвого досвіду і розвитку здорових адаптивних реакцій. Здається цілком очевидним, що з набуттям зрілості (в порівнянні з періодом 18-25 років) людина набуває відносну автономність: істотно знижується схильність відчувати себе неуспішною, покинутою, залежною і безпорадною, чекати поганого ставлення і шукати схвалення з боку інших людей.

Аналіз літератури дозволяє зробити висновок про те, що у працях вітчизняних та зарубіжних вчених висвітлюється взаємозв’язок самотності з такими проявами особистості та поведінки, як:

* депресивні симптоми, підвищена тривожність;
* песимізм та апатичність;
* конфліктність, роздратованість та агресивність;
* труднощі в налагоджені контактів, надмірна самоконцентрованість;
* сором’язливість, невпевненість у собі та острах негативної оцінки з боку оточуючих;
* інтровертованість та замкнутість, постійний напружений емоційний самоконтроль.

Отже самотність як соціально-психологічний феномен, як емоційний стан людини, пов’язана з відсутністю близьких, позитивних емоційних зв’язків з людьми або з острахом їх втрати в результаті соціальної ізоляції. Їй притаманна позитивна сторона – це усамітнення і вона може слугувати потужним ресурсом для подальшого саморозвитку особистості.

#

# 1.2. Сучасні психологічні теорії самотності

Зарубіжна, як і вітчизняна психологічна наука, загалом спираються при дослідженні поняття самотності на декілька сформульованих теорій та моделей самотності.

1. Неофрейдистська теорія самотності.

Основні представниками теорії: Е. Фромм, В. Зілбург, Л. Рейхман, Г. Салліван [11, C.27]. Дана концепція пояснює значення ранньої дитячої стадії розвитку у формуванні «синдрому самотності». Психологи стверджують, що дитина, яка оточена лише інтенсивною любов'ю і захопленням з боку сім'ї та оточуючих, може в подальшому, у підлітковому та юнацькому віці розвинути комплекс власної величі, що приводить до бажання бути об'єктом любові, пошани та уваги для інших. Відповідно до цієї моделі самотності, вона визначається зовнішніми умовами, зовнішнім середовищем відмінним від того, на яке розраховує зростаюча особистість. Неофрейдистська теорія розглядає самотність як патологічний стан. А за загальною характеристикою, самотність в цій теорії визначається як негативна [12, C.27].

2. Екзистенційна теорія самотності.

Екзистенційний підхід в обґрунтуванні проблеми самотності виходить з того, що людина самотня завжди, бо жоден інший повною мірою не здатен поділити її почуття. При цьому, дана теоретична модель визначає самотність як позитивний стан. Самотність завжди існує, а отже – вона є необхідною універсальною характеристикою людського буття.

К. Мустакас підкреслює значні розбіжності між «метушнею самотності» - це система захисних механізмів, яка відводить людину від розв'язання суттєвих життєвих питань і постійно підштовхує її до безглуздої активності, і справжньою самотністю, яка виникає з конкретної реальності самотнього існування та зіткнення особистості з граничними життєвими ситуаціями, переживаними у самоті [13, C.103-107].

Екзистенційна теорія визнає, що наслідки самотності можуть мати негативний ефект, хоча за своєю суттю вона має бути продуктивним творчим станом для саморозвитку людини.

3. Гуманістична теорія самотності.

Одним з представників цього напрямку є К. Роджерс, який розглядає самотність як наслідок поточних впливів, якими піддається особистість. За моделлю К. Роджерса, самотність вважається проявом слабкої пристосованості особистості, а її причиною є невідповідність між внутрішніми уявленнями індивіда про себе і його проявами у відносинах іншими людьми. Процес виникнення самотності розглядається в цій моделі як триваючий крок за кроком:

* Суспільство впливає на особистість, змушуючи її вчиняти відповідно до соціально прийнятних, обмежуючих свободу норм поведінки.
* Це призводить до протиріч між внутрішнім справжнім «Я» індивіда і його проявами у відносинах з іншими людьми, що викликає втрату сенсу існування.
* Індивід стає самотнім, коли, позбавивши себе захисних бар'єрів, що перешкоджали його взаємодії з власним «Я», він все ж вірить, що отримає відмову в контакті з іншими.

4. Соціологічна теорія.

Соціологічна модель розуміння самотності сформульована такими дослідниками як К. Боумен, Л. Слейтер, Д. Рісмен. Дана модель розцінює самотність як нормативний, загально статистичний показник, що відображає характер суспільства. [14,С.70]. При цьому, оцінюється самотність негативно. Прихильники соціологічної теорії висувають гіпотезу про три фактори, які сприяють зростанню самотності у сучасному суспільстві:

* послаблення зв'язків у первинній групі;
* збільшення мобільності в сім'ї;
* збільшення соціальної мобільності.

Вони вважають, що ті особистості, які «орієнтовані назовні» і відчужені від свого справжнього «Я», пристосовуються до обставин і контролюють своє міжособистісне оточення, щоб визначити свою поведінку (Д.Рісмен).

5. Інтеракціоністична теорія самотності.

Представником цього напрямку трактування самотності є Р. Вейс, який розглядає самотність як результат недостатньої соціальної комунікації людини. На його думку, самотність не має паталогічного характеру. Можна відзначити, що Р. Вейс також розглядає можливість участі інстинкту у формуванні самотності [15, С.35-41]

Р.С. Вейс встановив два типи самотності, які, на його думку, мають різні передумови і різні афективні реакції: емоційна та соціальна:

* Емоційна ізоляція. Стан, що спричинений відсутністю прив'язаності до конкретної людини;
* Соціальна ізоляція. Стан, який спричинений відсутністю доступного соціального спілкування.

6. Когнітивний підхід до теорії самотності.

В рамках когнітивного підходу самотність розглядається як результат сприйняття невідповідності між бажаним рівнем соціальних контактів та рівнем, який індивід фактично досяг.

Дана модель передбачає, що чим більше самотня людина, тим складніше для неї усвідомлювати свої почуття та встановлювати близькі контакти з іншими. Загальна оцінка самотності є негативною, однак сам цей стан розглядається не як паталогічний, а як нормальний стан людини [16, С. 80-89].

Огляд сучасних психологічних теорій самотності демонструє, що це явище досліджується та розглядається з різних точок зору, включаючи когнітивні, емоційні, соціальні та гуманістичні аспекти. Жодну з розглянутих теорій не можна назвати хибною, скоріше – вони є комплексом моделей самотності сформованих під різним кутом зору.

Від огляду напопулярніших сучасних теорій самотності варто перейти до специфіки переживання самотності у студентському віці.

Відзначається, що особливостями перебігу переживань самотності визначаються перспективи життя людини, і, що ці особливості в свою чергу, залежать від ступеня усвідомлення і спрямованості до своїх ресурсів і можливостей. Особливо коли ці переживання протікають у студентському віці вони можуть стати ситуацією, що сприяє розвитку людини, стимулюючи появ рефлексії з приводу власного життя і перспектив особистісного розвитку. Натомість, якщо юнацька самотність переживається як негативний емоційний стан, може виникати відчуття безпорадності, непотрібності, втрати сенсу життя та зацікавленості у побудові довірливих. У важких випадках перебігу, коли молода людина заходить у глухий кут в своїх переживаннях та через свою деструктивну поведінку стикається з подальшим відторгненням та неприйняттям з боку оточуючих, переживання самотності можуть призвести до самотравмування, до різких проявів агресії або до суїциїдальних настроїв [19].

Результати дослідження переживань самотності у студентському віці демонструють, що основними деструктивними формами аутокомунікаціі є уникнення спілкування із собою і глибоке «занурення в себе». Уникнення спілкування з собою проявляється в остраху стати «відірваним» від реальності через стан самотності, спричинений різкою зміною умов життя і кола спілкування, кризовими точками особистісного розвитку, втратою рідних, охолодженням чи розпадом колись значущих особистих стосунків, побоюванням побачити розбіжність між реальним і ідеальним «Я», яке особливо помітно саме в процесі аутокомунікації.

Іншим полюсом деструктивної аутокомунікації при переживанні самотності є втрата інтересу до навколишньої дійсності і глибоке самозанурення. Такі переживання пов’язані з зацикленістю на власних проблемах, численних образах на оточуючих, самозвинуваченнями або з жалістю до себе, почуттям ненависті до інших, загостреним почуттям незадоволеності як минулим, так і теперішнім життям [20].

А. Маслоу, вважає, що самотність є позитивним ресурсом в у розвитку особистості: «позитивне ставлення до самотності є однією з ознак особистості що самоактуалізується, точкою розвитку людини» [21]. На його думку, людина яка позитивно переживає самотність може перебувати на самоті без жодного збитку для себе і без будь-якого дискомфорту. Ця особливість пояснюється схильністю даних осіб самостійно аналізувати і інтерпретувати ситуацію і не покладатися на думку інших, що свідчить про розвинуту особистісну автономію, самостійність. За твердженням І. Ялома, «саморозвиток, особистісне зростання, передбачає виокремлення, автономію (самокерування), опору на себе, здатність стояти на власних ногах, індивідуалізацію, самоконтроль, незалежність». Таким чином – автономія викликана переживанням самотності є важливою умовою що сприяє розвитку особистості [22].

Тривожність як сигнал про небезпеку привертає увагу до можливих труднощів, перешкод для досягнення мети, що містяться в ситуації, дозволяє мобілізувати сили і тим самим досягти найкращого результату. Тому нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності ( адаптивна тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і так само, як і стійка тривожність, що заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності [37]. З. Фрейд окреслював три ознаки тривожності: специфічне почуття неприємного, відповідні соматичні реакції, усвідомлення цього переживання виділяв, а також три види тривожності: 1. об’єктивну (реальний страх) тривожність – пов’язана з небезпекою у зовнішньому світі; 2. невротичну — пов’язана з невідомою та невизначеною небезпекою; 3. моральну — так звана «тривожність совісті», пов’язана з небезпекою, що йде від Супер-Его. Л.І. Божович виокремлює в свою чергу адекватну та неадекватну тривожність [6]: адекватна відображає неблагополуччя особистості, а неадекватна навпаки виявляється в сприятливих для індивіда обставинах і вказує на тривожність як стійке особистісне утворення. Грузинський психолог Н.В. Імедадзе в результаті проведених досліджень пропонує також при розгляді тривожності звертати увагу на її рівні прояву. На його 19 думку їх існує два: високий і низький [24]. Останній необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в суспільстві. Дж.Тейлор, який підтримував ідею про внутрішній конфлікт як джерело тривожності, виділяв три рівні: низький, середній та високий. Найбільш відомими на сьогоднішній день видами тривожності вважають запропоновані Ч.Д. Спілбергером особистісну та ситуативну. Особистісну тривожність розглядають як рису людини, що активізується в результаті появи загрози її престижу та самооцінці, ситуаційну – як стан, що проявляється в напрузі, занепокоєнні тощо, внаслідок потрапляння в стресову ситуацію, та є дуже інтенсивним та динамічним у часі. Результатом роботи Ч.Д. Спілбергера у вивченні проблеми тривожності є розроблена в 1970 році методика «Шкала тривоги Спілбергера», яка пізніше була адаптована Ю.Л. Ханіним і на даний момент має назву «Шкала Спілбергера-Ханіна» та призначена для оцінки реактивної та особистісної тривожності індивіда. Несвідомо маскуючи свою тривожність,людина провокує негативне ставлення до себе, що ускладнює і без того важкий внутрішній стан. Найчастішими проявами тривожності в юнацькому віці є апатія і млявість, цеінтегральна якість особистості юнака, щохарактеризується неприємною ознакою психічного стану, який характеризується суб’єктивними відчуттями напруги та хвилювання, а з фізіологічного боку супроводжується активізацією автономної нервової системи [36].

Високий рівень тривожності в юнацькому віці часто корелюється з нестійкою самооцінкою особистості і проявляється в безініціативності, невпевненості в собі, прагненні бути непомітним для інших, не брати на себе роль лідера, а скоріше тихо та швидко виконувати доручення оточуючих, щоб вберегтися від деструктивних наслідків. Юнаки та дівчата, з високим рівнем тривожності як правило, не користуються загальним визнанням в групі, хоча і не залишаються в ізоляції. Вони найчастіше належать до числа найменш авторитетних в суспільстві, так як дуже часто невпевнені всобі, замкнуті, нетовариські, або, навпаки, надто говіркі, настирливі, 20 або злі. Причиною низького авторитету,непопулярності є їх безініціативність, яка є наслідком невпевненості в собі[37].

Тривожність юнака може бути детермінована різноманітними факторами, серед яких особливості виховання та дитячо-батьківських відносин, психологічні травми дитинства, вплив академічної успішності, властивості нервової системи, соціально-економічні проблеми тощо. Вчені також вважають, що тривожність особистості залежить ї від її приналежності до певного гендеру. Саме перевірка цієї гіпотези виступає метою нашої роботи і детальний її теоретичний аналіз поданий в наступному пункті.

Отже, переживання самотності, залежно від їх типу можуть виконувати як позитивні функції саморозвитку, самовдосконалення, так і негативні, деструктивні руйнівні функції для особистості.

# 1.3 Види та основні причини виникнення самотності

Самотність є надзвичайно багатогранним явищем. Психологічна наука доводить, що розвиток особистості обов’язково пов’язаний з визнанням і прийняттям людиною основоположного факту власної самотності, відгородження від інших людей. Багато психологів відзначають, що це почуття не можна однозначно оцінити як позитивне або негативне. Найчастіше самотність переживається негативно як момент небажаний, пов’язаний з недооцінкою себе, нерозумінням і недоліком підтримки з боку значущих інших, обмеженням власної активності, що в крайніх випадках може призводити до депресій і суїцидів. Однак, самотність може сприйматись і конструктивніше і бути позитивною, бо переживання самотності для студентів може перетворитися на засіб саморозвитку, самопізнання, самореалізації. Отже, самотність презентована у свідомості людини у формі переживання, що охоплює всі сфери особистості, психічні явища. Вона виступає одним з компонентів формування світосприйняття, пошуку свого місця у світі і не завжди має негативний характер, адже ці переживання є одним з щаблів до розвитку особистості і навіть в період цих переживань, у більшості випадків, людина має ресурси для позитивної трансформації відчуття самотності та напрацювання навичок соціальної взаємодії.

Типи самотності виокремлювали та описували майже всі дослідники цього феномену. Для типологізації самотності використовуються різні підстави:

* особливості сприйняття самотності і свого ставлення до нього (негативне і позитивне);
* причини самотності (особистісний вибір, зовнішні фактори);
* тривалість перебігу переживання самотності: хронічна, ситуативна і перехідна.

У відповідності до цих підстав розрізняють наступні типи самотності:

* суб’єктивне негативне, обумовлене особистісним вибором (інтернально негативне);
* суб’єктивне позитивне, обумовлене особистісним вибором (інтернально позитивне);
* суб’єктивне негативне, обумовлене зовнішніми факторами (екстернально негативне);
* суб’єктивне позитивне, обумовлене зовнішніми факторами (екстернально позитивне) [7, 8].

Юнацька самотність, у більшості випадків протікає як перехідна самотність, що відображається в короткочасних нападах почуття самотності, які повністю і безслідно проходять, не залишаючи після себе жодних слідів.

Окрім названих типологій виділено ще два типи переживання самотності: «пасивний» і «активний», що розрізняються:

* особливостями ставлення до себе, до інших, до самотності і усамітнення;
* особливостями поведінкових реакцій на почуття самотності (задоволення потреб, безпосереднє і опосередковане спілкування, творчість і самореалізація, пасивне переживання самотності),
* характером емоцій, активності, самопочуття і настрою, пов’язаних з почуттям самотності [17].

Якщо розглядати типологію самотності за кількісним критерієм та силою вияву, то в психологічній науці використовуються характеристики низького, середнього та високого рівнів переживання самотності. І за рівнем суб’єктивної оцінки сили прояву самотності, ступенем визнання власної самотності особистістю та емоційним забарвленням цього визнання самотність розподіляють на три типи:

Заперечна самотність (рівень низький) виражається у потужному психологічному захисті, уникненні, самозамовчуванні та ігноруванні своїх переживань самотності, страхом самотності («ізолофобія»). За цього типу сприйняття самотності та ставлення до неї болісне, негативне, руйнівне для психіки.

Комфортна самотність – це середній рівень переживань. Вона характеризується позитивним ставленням до своєї самотності, при якому особистість досягає найкращої, комфортної «якості життя», яке супроводжується позитивними почуттями та емоціями. Цей стан є цілком конструктивним та позитивним і визначається як оптимальний тип самотності людини на певних життєвих етапах, або й взагалі як спосіб життя.

Деструктивна самотність відображає високий рівень переживань. За цього типу спостерігається прагнення компенсувати свої переживання, що виявляється у дратівливості, образливості, дезорганізації та деструктивності.

Ж. П. Вірна вказує, що позитивна спрямованість переживань самотності «пролягає через вибір певного способу життя та діяльності, через формування своєї поведінки на основі позитивного мислення, а також зумовлюється конкретними соціальними умовами» [18, С.66] . Науковиця відзначає, що «для подальшої успішної організації свого життя, здатності передбачати певні події і явища, особистість повинна керуватись позитивною спрямованістю та націленістю на позитивний результат свого життя » [там само].

Розглядаючи типи та функції самотності слід відзначити, що переживання самотності відбивається у всіх рівнях структури особистості і залежно від того, які стратегію та спосіб поведінки за умови цих переживань обере особистість, вона трансформується. Залежно від обраного вектору і визначається чи будуть функції переживання самотності деструктивними чи конструктивними. Більшість науковців вважають, що вибір конструктивного (позитивного) вектору спрямованості самотності характеризує прагнення особистості щодо вдосконалення. У цьому разі переживання слугують своєрідним ресурсом для саморозвитку. За умови деструктивного характеру переживань навпаки відбувається руйнування особистості.

Одна з найвиразніших тенденцій юнацького віку – необхідність у відокремленні. Вона починає виявлять ще у підлітковому віці проте яскраво виявляється вже після закінчення школи з початком нового ритму життя. В цей період відчуття самотності набуває найбільшої значущості. Особливістю юнацького віку є те, що це перехідний період від системи зовнішнього управління особистістю до її самостійного життя та самоуправління.

Одні дослідники визначають самотність у студентському віці як негативне явище, що має ряд деструктивних наслідків для особистості, інші, як позитивне, без якого неможливий повноцінний розвиток особистості. Негативний характер самотності проявляється в тому, що вона підпорядковує собі інші психічні процеси і стани, порушує внутрішню цілісність особистості, може виступати механізмом психологічного захисту, що в сукупності призводить до формування надочікувань і переоцінки внеску іншої людини у власний розвиток [23, 24].

Особливість юності в тому, що всі молоді люди борються за справжню дружбу і любов, але мало хто у період 18-23 років може оминути стан самотності. Для декого це короткотривалий строк, але багато хто стикається з затяжними або хронічними переживаннями самотності. Життя в студентському віці характеризується центричністю на власному Его, що може бути свідченням надзвичайної цінності та піднесення власного світогляду і себе самого при абсолютному неприйняті оточуючих. А тому характерними є труднощі в комунікації, побудові соціальних контактів та налагодженні стосунків. Специфіка стосунків з оточенням вибудовується на базі егоцентризму, а тому характерною рисою є нездатність до формування та підтримання найдосконаліших форм міжособистісної комунікації. Комунікації з іншими, через самозосередженність студентів не набувають повноцінного змісту, що в свою чергу переживається ними як самотність.

Юнацький вік характеризується як період виражених соціальних потреб. Потреба в дружбі, коханні, інтимній близькості виражені дуже яскраво. Наявність близьких друзів дозволяє молодим людям переживати більше ситуацій реального життя при обміні досвідом та спілкуванні, адже в цьому віці цікаве саме поточне життя а не життєві перспективи. Такі комунікації вимагають взаєморозуміння, внутрішньої близькості, відвертості, однак, в студентському віці суттєво зростає значущість власного «Я» та здатності проявити і зберегти свою індивідуальність, що створює труднощі у побудові комунікацій. Окрім цього, присутній ще й страх втрати свого Я в умовах групової діяльності або інтимної близькості, або дружби [25, С.53-57].

Причиною самотності може бути дефіцит спілкування, який, в свою чергу, породжує внутрішні психологічні причини, наприклад, сором’язливість [10, 20, 21]. Визнання своєї самотності у студентському віці саме по собі вже є підставою для сорому, бо відсутність друзів, коханої/коханого у цьому віці засуджується однолітками, сприймається як слабкість, як невдача. В студентському віці все хочуть бути не просто активними учасниками своєї соціальної групи, а ще й прагнуть отримати визнання своїх якостей та унікальності. А коли бажане не вдається отримати, тоді ситуація само сприйняття та ставлення до інших погіршується.



Рис.1.1 Чинники, які впливають на виникнення самотності

Як вже зазначалось у цій роботі, самотність є почуттям суб’єктивним, молоді люди можуть багато комуні кувати і при цьому почуватись самотніми. До важливих факторів, що впливають на виникнення переживань самотності у студентському віці відносять також соціальний тиск суспільства, спроби ідентифікації особистості з іншими людьми зі свого оточення та самоіндентифікацію. Під дією цих чинників молоді люди або надто піддаються зовнішньому впливу, або ж надто активно відокремлюються та само занурюються.

Дж. Янг виділив та описав наступні причини самотності [26, С.33-38]:

1. Труднощі залишатися сам на сам із собою, що можуть бути зумовлені високим рівнем тривожності та постійним відчуттям страху.

2. Страх оцінок і засудження, страх бути неприйнятим, знехтуваним, що можуть виникати внаслідок надто низької самооцінки, відсутності поваги до себе, сильної орієнтації на чужу думку та несприйняття критики, неможливість відчувати себе природно в оточенні інших людей.

3. Часто не можуть вибрати правильне оточення внаслідок надто швидкого зближенням з іншою людиною, гірким розчаруванням у цих стосунках, як наслідок, важкістю встановлення довірливих стосунків.

4. Страх емоційної близькості, що зумовлений труднощами довіряти іншій людині, показати свої справжні почуття та створити стосунки.

5. Труднощі психосексуальної сфери, що можуть бути зумовлені неможливістю розслабитися, посиленням відчуття сорому та тривожності.

6. Відсутність навичок спілкування, що можуть бути пов’язані з незграбністю, безініціативністю, невпевненістю та інші показниками, що заважають будувати та розвивати стосунки.

7. Завищені очікування від людей, що часто зумовлені схильністю до перфекціонізму в стосунках з іншими людьми та дуже високим рівнем домагань.

8. Схильність до самоствердження через інших людей, що зумовлена використанням інших людей в своїх цілях, з власною вигодою. Створити за таких умов комфортні відносини не вдасться, тому виникає підвищений ризик відчуття себе самотнім

Необхідно відзначити, що найчастішою реакцією на переживання самотності є пасивність. Людина відчуває апатію, тугу, нудьгу, відчай. Така реакція і є дійсно справжньою, а інші виникають випадково, але у молоді попри це спостерігаються ще часті прояви конфронтації, агресії, котрі змінюються знову пасивністю, песимізмом, а часом навіть фрустрацією.

Окрім цього, проблематичною реакцією сучасної молоді на переживання самотності є посилення віртуальних соціальних контактів. Вона поринає у віртуальний світ та намагається заповнити свій стан внутрішньої спустошеності зовнішньою соціальною активністю.

Позитивне сприйняття самотності також є можливим у студентському віці. Переживання самотності відіграє важливу роль для особистісного зростання, самопізнання та самореалізації, бо під час цих переживань для особистості найважливішою потребою є поява нових можливостей, нового погляду не лише на певну діяльність, на себе самого, а й на все своє життя та його перспективи. Відчуваючи себе самотньою, молода людина схильна надавати особливого значення власній особистості стосовно розуміння причин цього стану та пошуку засобів її подолання для успішної самореалізації в майбутньому. В студентському віці вибір напрямку опанування самотності відбувається під впливом обставин, що склалися та змусили змінити звичний спосіб життя. Стимулом до змін є і незадоволення собою, прагнення трансформувати себе самого в більш розвинену особистість. В цей період юнаки та дівчата стикаються з необхідністю спиратися на свої розумові здібності і на особистісні ресурси, тому вони розпочинають роботу над собою.

В науковій літературі підстави виникнення переживань самотності поділяють на дві групи:

* індивідуально-психологічні: тривожність, локус-контроль, самоідентифікацію, комунікативну компетентність, Я-концепцію, соціальний та емоційний інтелект, характерологічні риси, рефлексію, рівень домагань, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, самонавіювання, самооцінку та інтровертованість, емпатію, відчуженість;
* соціально-психологічні – чинники, за рахунок яких можна визначати самотність особистості в системі стосунків «Я–інші»: неприйняття групою, переорієнтація спілкування, розрив дружніх чи любовних стосунків, відсутність кола спілкування, обмеження інтимних проявів тощо) [27, С.59-69]

Підбиваючи підсумки розгляду питання про особливості та підстави виникнення переживань самотності необхідно відзначити що самотність є одним з етапів становлення особистості і її поява є характеристикою юнацького періоду. Основними підставами та умовами самотності молодих людей є в першу чергу зміна життєвих обставин – перехід до самостійного життя та самоуправління.

# 1.4. Гендерні особливості прояву переживання самотності сучасними студентами

Гендерні особливості прояву переживання самотності серед сучасних студентів – це важлива та багатокомпонентна тема, що вимагає врахування не тільки гендерних, а й соціальних, психологічних та культурних аспектів.

Розпочинаючи розгляд даного питання необхідно відзначити, що існує кілька теорій, що описують феномен «ґендеру». Одні стверджують, що існує всього два ґендери: «чоловічий» і «жіночий» - бінарна ґендерна система, інші говорять про те, що є нескінченна кількість варіантів прояву ґендеру - мультиґендерна система. В даній роботі дослідження теми гендерних особливостей переживання самотності здійснюватиметься виходячи з бінарної гендерної системи.

Серед основних моментів, які необхідно відобразити при розгляді питання щодо особливостей переживання самотності особистостями жіночої чи чоловічої статі необхідно відзначити наступні аспекти:

1. Гендерні психологічні особливості прояву самотності.

Емоційне вираження почуттів. Жінки та чоловіки можуть по-різному виражати свої емоції та переживання, зокрема почуття самотності. Жінки часто більше відкриті до обговорення своїх почуттів, тоді як чоловіки можуть стримувати свої емоції через усталені соціальні стереотипи. Відзначається також особливість сприйняття. Так, студентки сприймають вербальну (словесну) інформацію, краще розшифровують емоції оточуючих, чутливіші до невербальної поведінки [28].

Самооцінка та самореалізація. Самооцінка студентів-дівчат більш залежна від ставлення та оцінки оточуючих ніж самооцінка студентів-чоловіків. Жінки взагалі найбільш чутливі до міжособистісних взаємин. Позитивна або негативна оцінка – основні результати діяльності жінок. Самореалізація чоловіків здійснюється через перебудову зовнішнього світу і пошуку у ньому сенсу свого існування, свого призначення, служінні об'єкту своєї любові. Виділяють чоловічий-інструментальний (орієнтований на задачу) стиль діяльності і жіночий-експресивний стиль (орієнтований на спілкування) [29].

Стратегії подолання самотності. Відмінності в способах подолання самотності також можуть бути зумовлені гендером. У психологічній літературі відзначається, що жінки можуть шукати підтримки у друзів та близьких, тоді як чоловіки можуть схилятися до більш індивідуальних підходів або навіть уникнення проблеми.

2. Соціальні фактори і гендерні особливості прояву самотності.

Стереотипи та очікування. Гендерні стереотипи можуть впливати на очікування щодо соціальних ролей та поведінки, що може посилювати або зменшувати почуття самотності у студентів різної статі.

Соціальні мережі. Це досить новий фактор, проте, сьогодні він визначається як вагомий. Вплив соціальних мереж та їх роль у формуванні почуття самотності вивчається досить активно. Соціальні мережі, створені для комунікації, посилюють у людей відчуття самотності. Такого висновку дійшли американські психологи Піттсбурзького університету які провели опитування добровольців віком від 19 до 32 років, які регулярно користуються такими популярними соцмережами, як Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, LinkedIn and YouTube. Результати дослідження показали, що якщо людина проводить у соціальній мережі понад дві години щодня, ризик розвитку соціальної ізоляції у неї подвоюється. І що більше він проводить часу в соцмережі, то сильніше загострюється його почуття самотності [30, С.5]. Разом з цим, студентки-дівчата можуть використовувати соціальні мережі для підтримки соціальних зв’язків, тоді як хлопці можуть використовувати їх для більш індивідуальних цілей.

3. Культурні та соціальні контексти прояву самотності.

Культурні норми. Сприйняття самотності та ставлення до соціальних взаємодій в різних культурах може відрізнятися, що впливає на переживання студентів. Наприклад, в культурах, де цінується індивідуалізм, почуття самотності може сприйматися інакше, ніж в культурах з колективістськими цінностями.

Сімейні відносини та підтримка. Це дуже вагомий соціальний фактор який впливає на переживання самотності молодими людьми – студентами та студентками. Можна відзначити, що в Україні дівчата часто більше залучені в сімейні взаємини, що може впливати на їх відчуття підтримки та самотності.

Психологічні гендерні особливості переживання наслідків самотності:

* Самооцінка та ідентичність. Визнано, що самотність може по-різному впливати на самооцінку та ідентичність студентів різної статі. Студентки можуть більше звертати увагу на соціальне визнання, тоді як чоловіки можуть зосереджуватися на досягненнях.
* Ментальне здоров’я. Вплив самотності на ментальне здоров’я, включаючи депресію та тривожність, може варіюватися залежно від гендерних особливостей. Хоча проблеми ментального здоров’я є однаковими для будь-якого гендеру: тривожність, депресія, соціальні фобії, занижена самооцінка, апатія, тощо.

Задорожна О. Ю. відзначає, що жіноча самотність містить в собі безліч негативних аспектів, що стосуються безпосередньо особистості жінки. Спектр їх прояву досить широкий: від психологічної пригніченості до глибокої депресії і суїцидальних намірів [31, С.4]. Разом з цим, Р. Арі, М. Деніз та Е. Хамарта стверджують, що рівень самотності вищий серед юнаків, оскільки дівчата краще пристосовуються до нового середовища та добре соціалізуються в соціально-емоційній сфер [32, с.101-108].

Для визначення показників гендерних особливостей переживання самотності сучасними студентами використовуються різні методи дослідження:

1. Кількісні дослідження включають анкетування та опитування серед студентів для виявлення рівня самотності та його гендерних особливостей.

2. Якісні дослідження включають інтерв’ю та фокус-групи, що дозволяють глибше розглянути особисті переживання та соціальні фактори.

3. Порівняльний аналіз передбачає порівняння результатів досліджень у різних країнах або культурних контекстах для виявлення загальних тенденцій та відмінностей.

Отже, розуміння гендерних особливостей переживання самотності серед студентів є ключовим для розробки ефективних програм підтримки та корекції наслідків, які можуть бути спричинені такими переживаннями. Це включає створення умов для відкритого обговорення емоцій, розвитку соціальних навичок та забезпечення підтримки як на рівні університету, так і в ширшому соціальному контексті. І один з основних напрямків роботи зі студентською молоддю – це зменшення рівня тривожності, характерного як для студенів, так і студенток.

Отже, як ми зазначали раніше, тривожність – це відносно стійке утворення, особистісна властивість людини, що проявляється на психологічному та фізіологічному рівнях. Дослідження показують, що детермінантами формування та прояву тривожності можуть бути фактори зовнішнього та внутрішнього середовища особистості. До зовнішніх відносять особливості виховання, взаємостосунки з батьками, умови та гігієна праці, соціально-економічні явища, природні та техногенні катастрофи тощо, внутрішніми являються особливості нервової системи, гормональний фон, емоційна збудливість, самооцінка індивіда, темперамент, характер та інше. Також в попередньому пункті ми вказували про вплив на тривожність гендерних особливостей. Отож, гендерні відмінності в юнацькому віці стають все яскравіше окресленими. Гендерні стереотипи, які супроводжували особистість з моменту народження, позначаються на соціалізації хлопців та дівчат (на нормах поведінки, суспільному стані, соціальному статусі, рисах, які належать представникам тої чи іншої статі тощо).

Розгляд прояву тривожності студентської молоді через призму гендеру припускає, що відмінності, які в них виникають, детермінуються здебільшого соціально-культурними явищами. Кожен хлопець і дівчина наділені 21 психологічними рисами, які відповідають їх статі, проте не існує чистої жіночності та мужності. Зазвичай особистість наділена ознаками обох статей і такий тип називають андрогенним. Варто відзначити, що студентська молодь – як хлопці, так і дівчата – мають розвинену в тій чи іншій мірі тривожність, проте рівень її у дівчат значно вищий. Якщо розглядати останні дослідження [38], то результати показують, що для хлопців здебільшого характерна ситуативна тривожність, ніж особистісна, що говорить про схвильованість суб’єкта в конкретній життєвій ситуації в даний момент часу.

Вона проявляється зазвичай у випадку, коли юнак вважає себе некомпетентним в конкретному питанні. Але, не зважаючи на той факт, що респонденти жіночої статі мають вищу особистісну тривожність, ніж ситуативну, остання все-одно порівняно більша за показниками ніж у хлопців. Особистісна тривожність дівчат свідчить про їх невпевненість у собі, низьку самооцінку, сором’язливість, залежність від думки оточуючих (друзів, викладачів, коханої людини) тощо. Слід додати, що основною причиною високої тривожності, як зазначають самі студенти, є тривога за майбутнє, що є звичним явищем для юнаків.

Інше дослідження [20] демонструє навпаки вищі показники тривожності у студентів-хлопців. Проте в даному випадку варто звернути увагу також на рівень підготовки особистості до навчання в ЗВО, особливо медичному, різницю між «очікуваннями» та «реальністю», особливості менталітету респондентів. Окрім цього вчені відзначають, що коло причин, які викликають підвищення рівня тривожності дівчат, є значно ширшим в порівнянні з хлопцями і це детермінується більшою їх емоційністю.

Для представниць жіночої статі важливими є взаємовідносини з іншими, тому часто конфлікти та інші деструктивні явища в студентській групі сприяють формуванню високого рівня тривожності у них. В свою чергу юнаки не зважають на негативні емоції у власній групі, що відповідно не впливає на їх емоційний стан.

Окремі дослідження показують, що як у хлопців, так і дівчат спостерігається високий рівень самооціночної тривожності, тобто представники обох статей 22 хвилюються за себе як суб’єкта спілкування та навчальної діяльності, що також підтверджується високими показниками за дослідженнями учбової тривожності. Теоретичний аналіз літератури також показує, що важливим чинником у прояві тривожності є прагнення особистості до самоактуалізації: чим воно вище, тим вища відповідно і тривожність (здебільшого така тенденція притаманна дівчатам).

# Висновок до розділу 1

Самотність як соціально-психологічний феномен, є серйозною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Це життєва ситуація переживання особистістю дефіциту спілкування, брак позитивних стосунків з оточуючими людьми. В студентському віці переживання самотності виникають найчастіше і це є суб’єктивне відчуття яке не залежить від кількості соціальних комунікацій які підтримують молоді люди.

Огляд сучасних психологічних теорій самотності демонструє, що це явище досліджується та розглядається з різних точок зору, включаючи когнітивні, емоційні, соціальні та гуманістичні аспекти. Жодну з розглянутих теорій не можна назвати хибною, скоріше – вони є комплексом моделей самотності сформованих під різним кутом зору.

Самотність є складним і багатогранним явищем, що охоплює емоційні, соціальні та когнітивні аспекти людського життя. Розуміння її причин, видів та наслідків є важливим для розробки ефективних стратегій подолання цього явища та надання підтримки студентській молоді.

Можна відзначити, що самотність не завжди має негативний вектор впливу на особистість. В студентському віці переживання самотності здебільшого мають позитивний вектор спрямованості коли переживання самотності виконує функції саморегуляції, захисту «Я-концепції», стабілізації психофізичного стану, самоактуалізації та пошуку свого місця у соціумі, самозахисті від деструктивних зовнішніх впливів. За умов позитивного переживання самотності вона виступає як ресурс для саморозвитку, для пошуку свого ідеального «Я» і самовдосконалення.

# РОЗДІЛ 2. ЕМПIРИЧНЕ ДOCЛIДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ OCOБЛИВOCТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ СУЧАСНИМИ СТУДЕНТАМИ

# 2.1 Організація та методики емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз наукової літератури щодо вивчення переживань самотності в студентському віці дозволяє зробити висновок про те, що переживання самотності є досить розповсюдженою, можна сказати характерною проблемою цього вікового періоду. В силу того, що особистість студентів ще не повністю сформована глибокі переживання самотності можуть призводити до ряду проблем у світосприйнятті, соціалізації та саморегуляції молодих людей.

 Проблемне поле емпіричного дослідження: недостатній рівень сформованості навичок подолання переживання самотності у осіб юнацького віку, як відзначає ряд дослідників, призводить до виникнення комплексного негативного переживання самотності, яке супроводжується почуттями відчуженості, ізольованості, непотрібності, викликає почуття провини, провокує деструктивну конфліктну поведінку, а часом – навіть суїцидальні настрої. Натомість, напрацювання дієвих психологічних рекомендацій та пошук ефективних способів подолання переживання самотності у студентському віці можуть забезпечить вироблення позитивного переживання самотності, трансформувати ці переживання на користь конструктивних трансформацій та розвиток особистості.

Для вивчення особливостей переживання почуття самотності у осіб юнацького віку та її зв’язку з різноманітними чинниками, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали студенти закладів вищої освіти міста віком від 20 до 23 років. Вибірка становила 50 респондентів.

Програма дослідження:

1 етап - підбір психодiaгностичного інструментарію та методик діагностики та проведення психодiaгностичного дослідження.

2 етап – кіль кісна та якісна обробку і інтерпретація отриманих результатів за психодiaгностичними методиками, тлумачення та аналіз емпіричних даних.

3 етап – застосування методів математичної статистики для отримання узагальнених результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків.

Емпіричне дослідження особливостей переживання самотності в студентському віці передбачало вирішення таких завдань:

1. Вивчити основні аспекти переживання почуття самотності у студентському віці.

2. Визначити рівень переживання самотності серед студентів ВНЗ.

3. Визначити види самотності які переживаються у студентському віці, пов’язати значення виду самотності та залежності від спілкування, виявити кількісні показники «позитивної» самотності в студентському віці.

Поставлені завдання дослідження обумовлюють підбір та розробку діагностичного інструментарію для дослідження особливостей переживання самотності у осіб юнацького віку, а саме:

* Методика діагностики «рівня суб’єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);
* «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна);
* «Диференціальний опитувальник самотності», який дозволяє отримати інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування» та «Позитивна самотність».

1. Базою емпіричного дослідження є методика діагностики рівня суб’єктивного переживання почуття самотності (Д. Рассел, М. Фергюсон), яка дозволяє виявити частоту та інтенсивність суб’єктивного переживання почуття самотності [33].

Методика складається з 20 тверджень: 11 негативно сформульованих, що вказують на наявність переживання самотності («самотні») і 9 позитивно сформульованих («не самотні»).

Підрахунок вибору опитаного здійснюється за ключем, де загальна кількість окремо кожного з чотирьох варіантів відповідей множиться на коефіцієнт значення (число), після чого результати додаються. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку А.

2. З метою визначення домінуючого виду переживання самотності використано «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна).

За цією методикою респонденту пропонується 30 запитань або тверджень і два варіанти відповідей на них (так або ні). Опитуваний має обрати ту відповідь, яка найбільше відповідає його уявленню про самого себе. Обробка проводиться згідно до ключа методики: кожен вид самотності передбачає підсумок балів за певним переліком тверджень

Запитання методики зорієнтовані на визначення того, який вид переживання самотності домінує у респондента: дифузний, відчужений або дисоційований. Тих, хто переживає дифузну форму самотності, характеризує підозрілість у взаєминах з іншими. Їм притаманні суперечливі особистісні і поведінкові характеристики: поведінка опору і пристосування у конфліктних ситуаціях, наявність всіх рівнів емпатії, збудливість, тривожність як ситуативний поведінковий прояв або як стала риса особистості, надмірна емоційність, комунікативна спрямованість При відчуженому стані самотності можна відстежити тривожність, відсутність здатності до співпраці, низький рівень співпереживання. Дизсоційований стан самотності переживається дуже гостро та відображається у різких змінах настрою по відношенню до інших. Текст методики та ключ для підрахунків результатів міститься у Додатку Б.

3. Діагностика фактичного рівня переживання та ставлення до самотності здійснювалась за допомогою диференційного опитувальника переживання самотності (Є.Н. Осін, Д.О. Леонтьєв). Так, методика дозволяє виявляти два протилежні види ставлення, сприйняття своєї самотності [34, С.51-55].

Позитивне ставлення до самотності як ситуації усамітнення дозволяє використовувати її для особистісного зростання. Інше ставлення – негативне, воно змушує людину шукати будь які контакти та зв’язки, оскільки вона не в змозі бути насамоті.

Диференційний опитувальник переживання самотності містить 8 субшкал, які об’єднуються у 3 шкали які демонструють інтегральний показник «Загальної самотності» та дозволяють визначити ступінь актуального, на даний момент, відчуття самотності.

Другий показник, який можливо отримати – «Залежність від спілкування» який характеризує ступінь уникнення самотності та потребу у пошуку контактів.

Третя шкала (субшкали 7–8) дозволяють визначити показник «Позитивної самотності», що дозволяє інтерпретувати за кількісними показниками спроможність людини цінувати усамітнення, використовувати самотність як ресурс для саморозвитку, самовдосконалення, самокореляції та самореалізації.

# 2.2 Аналіз результатів дослідження гендерних особливостей переживання самотності сучасними студентами

На першому етапі дослідження було здійснено опитування за обраними методиками та отримано бланки з відповідями, на основі яких здійснювався аналіз та інтерпретація результатів.

Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження, дає можливість констатувати що застосована методика Д. Рассела і М. Фергюсона, «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності», яка дозволяє визначити рівень суб’єктивного відчуття самотності продемонструвала що у 33% опитаних високий рівень суб’єктивного відчуття самотності, 42% демонструють середній рівень самотності, а низький рівень самотності – у 25% респондентів (рисунок 2.1)

Рис 2.1 Діаграма кількісних показників результатів дослідження суб’єктивного рівня переживання самотності за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона

Отже, отримані дані демонструють, що більшість студентів відчувають самотність на середньому (42%) та високому (33%) рівні. Високі бали, за даною шкалою можуть бути пов’язані з актуальною нестачею емоційної близькості або контактів з людьми, так само можуть відображатися труднощі, пов’язані з процесом адаптації і соціалізації (у навчальному закладі, на роботі, тощо)

Середній рівень переживання самотності (найчисельніша група респондентів – 42%) свідчить про те, що респонденти не повністю задоволені власними соціальними та емоційним зв’язками, глибоке негативне переживання самотності гнітить їх лише інколи, хоча переважає негативне ставленням до своїх переживань.

При високому рівні переживань самотності характерними є явні труднощі у встановлені контактів, низька самооцінка, почуття ізольованості з негативним ставленням до самотності. Чверть респондентів з низьким рівнем суб’єктивного почуття самотності, залишаються задоволеними своїм соціальним статусом, емоційними зв’язками, вони досить впевнені у собі, легко встановлюють нові контакти, позитивно переживають самотність та цілком позитивно ставляться до життя.

Визначити домінуючий тип переживання самотності дозволяє і опитувальник «Самотність». Результати дослідження рівня самотності за цією методикою представлені на діаграмі рисунку 2.2.

Рис 2.2 Діаграма кількісних показників результатів дослідження суб’єктивного рівня переживання самотності за опитувальником для виявлення виду самотності С.Г. Корчагіна.

З рисунку 2.2 видно, що для 28% опитаних притаманний дифузний тип переживання самотності для якого характерне підозріле ставлення до оточуючих, наявність протиріччя у особистісних проявах та проявах поведінки, проблем з довірою, проте вони все одно докладають зусиль для побудови відносин і підтримання власної значимості. Переживання самотності дифузного типу проявляється в пошуку співчуття, підтримки, але ці люди надто боляче реагують на стреси, часто ображаються, розчаровуються, відчувають тривожність. 25% респондентів виявили відчужений тип переживання самотності. З ними важко працювати у колективі, бо в них низький рівень емпатії, вони дратівливі, надто емоційні і залежні від спілкування з іншими, бо відчувають себе неважливими, непотрібними.

Дисоційований тип виявлено у 47% опитаних респондентів юнацького віку. При цьому необхідно зазначити, що дисоційована самотність – найбільш складний стан самотності як за глибиною та інтенсивністю переживань, так і за походженням та проявами. Його протікання визначається дуже яскравими процесами ідентифікації та відчуження, різкою їх зміною навіть у стосунках з одними і тими ж людьми.

Специфіка протікання полягає в тому, що спочатку людина ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життєдіяльності за власний і слідуючи йому. Після цілковитої ідентифікації настає різке відчуження від тієї ж людини, котра спочатку поставала прикладом, але насправді це відчуження характеризує ніщо інше, як ставлення людини, котра переживає стан дисоційованої самотності, до самої себе. Така тенденція досить масово спостерігається у підлітковому віці, але у значній мірі вона зберігається і в період юності. Почуття самотності при цьому дуже гостре, чітке, абсолютно усвідомлене та дуже болюче.

Ускладнює ситуацію те, що дисоційована самотність супроводжується тривожністю, збудливістю, демонстративністю характеру, поєднанням високого та низького рівня емпатії (при відсутності переживання середнього рівня емпатійних проявів), егоїстичними міжособистісними відносинами та схильністю до підкорення, що є абсолютно протилежними тенденціями [24].

Як вже зазначалось у курсовій роботі, самотність є багатовимірним феноменом на який вливає чимало чинників. Самотність може мати як позитивний, так і негативний, деструктивний вектор спрямування, тому, для іі виміру варто застосувати «Диференціальний опитувальник самотності», який дозволяє отримати інтегральні показники за шкалами

«Загальне переживання самотності»,

«Залежність від спілкування»,

«Позитивна самотність» (результати представлені на рисунку 2.3)

 Отже, для 33% респондентів характерний високий рівень загального переживання самотності, для 42% середній рівень та для 25% опитаних низький рівень. Високий рівень показує і найвищий відсоток залежності від спілкування – 35%, що свідчить про недостатність близьких контактів та сильні переживання самотності. Хоча слід зазначити, що показники залежності від спілкування є приблизно рівними в усіх групах – від 31 до 35%.

Кількісні показники, які відображені за шкалою «Позитивна самотність» демонструють здатність респондентів радіти усамітненню, відсутність остраху бути на самоті, здатність використовувати самотність як ресурс для саморозвитку.

# 2.3 Практичні рекомендації щодо оптимізації переживання самотності сучасними студентами

Як відзначається в численних публікаціях, на сьогодні надзвичайно актуальною є проблема подолання такого складного та багатоаспектного явища в житті молоді, як переживання самотність. Перед психологами стоїть важливе завдання мінімалізувати вплив значної кількості чинників, які перешкоджають ефективній соціальній комунікації людей юнацького віку. Окрім загальної сукупності соціально-економічних умов, які не сприяють спокійному та перспективному протіканню юності, в останні роки додались негативні умови, які утворились під час тривалого карантинного періоду Ковід-19, а зараз ще й деструктивні умови викликані військовою агресією та війною, що тривають в Україні вже понад рік. Ефективні психологічні рекомендації та дієві способи подолання переживання самотності у студентському віці повинні розроблятись як з використанням передових напрацювань зарубіжної психологічної науки, так і вітчизняними психологами через унікальність ситуації, яка склалась в нашій державі.

За загальною схемою терапія переживання самотності передбачає дотримання трьох принципів:

1) вивчення індивіда;

2) розуміння психосоціального становлення особистості;

3) аналіз соціокультурних чинників формування індивіда [35].

Для подолання негативного переживання самотності рекомендовано застосовувати як заходи прямого так і непрямого впливу, поєднувати методи корекції, навчання саморегуляції, реабілітаційні та антистресові методики, психологічні техніки спрямовані на мінімізацію впливу негативних факторів, стимулюючі методики для актуалізації життєвого досвіду молодих людей.

Безумовно, попередження виникнення переживань самотності є не менш важливим завданням. З цією метою доцільно формувати сприятливий мікроклімат в навчальних закладах та юнацьких соціальних групах. Методом профілактики є також проектування насиченого подіями емоційно-забарвленого характеру повсякденної життєдіяльності для дітей підліткового віку (майбутніх юнаків).

Особливість переживання самотності в студентському віці полягає в тому, що у цей віковий період молоді люди ще не мають достатнього досвіду боротьби з життєвими труднощами, тому вони потребують розширення цього досвіду через консультації та рекомендації. Юнацький вік характеризується тим, що у 18 років діти, у переважній більшості, починають будувати свою особисту кар’єру (вступають на навчання, влаштовуються на роботу), у них різко змінюється коло оточуючих, місце проживання, їхні соціальні функції. Зміни, які стаються в житті людини після завершення школи є дуже значимими, вагомими і створюють не тільки піднесення у молодих людей, але й цілий ряд труднощів.

Найбільш ефективним видом корекції почуття самотності У.А. Сандлер і Т.Б.Джонсон вважають консультування і групову психотерапію [36, С. 204-209].

Структура психологічного консультування з проблеми самотності включає в себе принципи, техніки когнітивної орієнтованості. Консультування може поєднуватися з психодрамою, де психолог-консультант вислуховує проблему і запит клієнта, проводить корекцію ірраціональних переконань, допомагає клієнту змінити ставлення до світу, до себе, зрозуміти мотиви поведінки і переживань. Уявний діалог дозволяє побачити ситуацію з іншого боку і самим позбутися від тривалого, багаторічного переживання і почуття образи.

До індивідуальних методів допомоги відносять і психологічне консультування.

Для полегшення переживань самотності у студентському віці доцільно застосовувати не тільки методи які полегшать їх соціалізацію, зменшать рівень конфліктності, а й методики, які на перший погляд мають досить опосередковане відношення до подолання самотності, до прикладу – арттерапію. Залучення осіб юнацького віку до занять та до участі в групах, які нібито не перебувають у сфері їх зацікавленості може дати певні позитивні ефекти. Зміна оточення сприяє розвитку навичок самоаналізу, стабілізації психоемоційного стану і позитивному сприйняттю самотності. Музична, творча, образотворча діяльність може бути не тільки методом терапії, а й методикою дослідження стану пацієнта бо його художні твори надають фахівцю потрібну інформацію, часом навіть точнішу ніж анкетування [37, С. 23-29].

В практичній психології виділяють також низку переваг групової роботи:

* тісний психологічний контакт усіх членів процесу (контакт очей);
* демократизм відносин;
* підтримка почуття значущості – підвищення самооцінки;
* високий рівень активізації самостійної роботи кожного члена групи;
* комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного);
* можливість розгляду питання з багатьох точок зору; вміння слухати та сприймати чужу точку зору;
* розвиток вміння висловлювати, відстоювати свою думку; розвиток мови та комунікативних навичок [38; 39, С.89-94].

При цьому варто враховувати, що переживання самотності глибоко індивідуальні і самотність може мати велику кількість причин та умов розвитку, тому найбільш дієвим методом подолання переживання самотності в студентському віці вбачається складання комплексної коррекційної програми яка дозволить максимально врахувати індивідуальні риси особистості, конкретні причини та чинники, що призводять до переживань, соціальне становище та прояви переживань самотності конкретної молодої особистості. Групові форми терапії, безумовно дієві, однак у молодих людей яскраво виражений дефіцит уваги, тому індивідуальний підхід та індивідуальні терапевтичні сеанси зможуть задовольнити потребу в увазі, зменшать напруженість, а отже – швидше допоможуть розв’язати проблему та спрямувати переживання самотності у позитивну сторону для використання їх як ресурсу для саморозвитку.

# Висновок до розділу 2

В рамках розгляду теми про психологічні особливості переживання самотності в студентському віці була сформульована програма емпіричного дослідження з трьох етапів:

1 етап - підбір психодiaгностичного інструментарію та методик діагностики та проведення психодiaгностичного дослідження.

2 етап – кіль кісна та якісна обробку і інтерпретація отриманих результатів за психодiaгностичними методиками, тлумачення та аналіз емпіричних даних.

3 етап – застосування методів математичної статистики для отримання узагальнених результатів, їх інтерпретація та формулювання висновків.

Для отримання кількісних показників переживання самотності було застосовано наступні методики:

* Методика діагностики «рівня суб’єктивного переживання почуття самотності» (Д. Рассел, М. Фергюсон);
* «Опитувальник для виявлення виду самотності» (С.Г. Корчагіна);
* «Диференціальний опитувальник самотності», який дозволяє отримати інтегральні показники за шкалами «Загальне переживання самотності», «Залежність від спілкування» та «Позитивна самотність».

Аналіз результатів дослідження прояву самотності в студентському віці дозволив зробити висновки щодо способів подолання переживань самотності в студентському віці.

# ВИСНОВКИ

Юнацький вік містить ризики виникнення самотності через зміну соціальної ситуації розвитку, недостатню психологічну зрілість, недостатність досвіду саморегуляції та самоконтролю, несформованість життєвого досвіду в побудові комунікацій та надмірну зосередженість молодих людей на власному «Я». Схильність до самотності притаманна студентському віку і вона має ряд негативних психологічних наслідків як для індивіда, так і для його соціального оточення.

Самотність як соціально-психологічний феномен, є серйозною соціально-психологічною проблемою сучасного суспільства. Це життєва ситуація переживання особистістю дефіциту спілкування, брак позитивних стосунків з оточуючими людьми. В студентському віці переживання самотності виникають найчастіше і це є суб’єктивне відчуття яке не залежить від кількості соціальних комунікацій які підтримують молоді люди.

Необхідно відзначити, що самотність не завжди має негативний вектор впливу на особистість. В студентському віці переживання самотності здебільшого мають позитивний вектор спрямованості коли переживання самотності виконує функції саморегуляції, захисту «Я-концепції», стабілізації психофізичного стану, самоактуалізації та пошуку свого місця у соціумі, самозахисті від деструктивних зовнішніх впливів. За умов позитивного переживання самотності вона виступає як ресурс для саморозвитку, для пошуку свого ідеального «Я» і самовдосконалення. Натомість, негативне переживання самотності, яке супроводжується почуттями відчуженості, ізольованості, непотрібності, викликає почуття провини, провокує деструктивну конфліктну поведінку, а часом – навіть суїцидальні настрої.

Самотність дуже багатогранне поняття та перелік умов та підстав виникнення переживань самотності чималий, проте необхідно відзначити що самотність є одним з етапів становлення особистості і її поява є закономірною характеристикою юнацького періоду. Основними підставами та умовами самотності молодих людей є в першу чергу зміна життєвих обставин – перехід до самостійного життя та самоуправління.

Проблемне поле емпіричного дослідження психологічних особливостей переживання самотності в студентському віці складає недостатній рівень сформованості навичок подолання переживання самотності у осіб юнацького віку.

За результатами емпіричного дослідження було виявлено, що респонденти, у яких простежуються завищенні показники переживання самотності, ізольованості прослідковується зв’язок з залежністю від спілкування.

Виявлено, що більшою мірою студентському віку притаманний дисоційований тип переживання самотності (47% респондентів). Дисоційована самотність характеризується глибокими та інтенсивними переживаннями і на молодих людей може справляти значний руйнівний вплив. Її протікання визначається дуже яскравими процесами ідентифікації та відчуження, різкою їх зміною навіть у стосунках з одними і тими ж людьми. Особливості протікання самотності цього типу полягають в тому, що спочатку людина ототожнює себе з іншою, приймаючи її спосіб життєдіяльності за власний і слідуючи йому. Після цілковитої ідентифікації настає різке відчуження від тієї ж людини, котра спочатку поставала прикладом, але насправді це відчуження характеризує ніщо інше, як ставлення до самого себе. Почуття самотності при цьому дуже гостре, чітке, абсолютно усвідомлене та дуже болюче.

Ускладнює ситуацію те, що дизсоційована самотність супроводжується тривожністю, дратівливістю, демонстративними проявами характеру, поєднанням високого та низького рівня емпатії, егоїстичними проявами.

В психології напрацьовано багато рекомендацій щодо подолання переживань самотності для людей усіх вікових категорій. Але для осіб юнацького віку групові форми терапії можливо є менш дієвими ніж індивідуальний супровід. Це пояснюється тим, що у молоді яскраво виражений дефіцит уваги, тому індивідуальний підхід та індивідуальні терапевтичні сеанси зможуть задовольнити потребу в увазі, зменшать напруженість, а отже – швидше допоможуть розв’язати проблему та спрямувати переживання самотності у позитивну сторону для використання їх як ресурсу для саморозвитку.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Приходько Ю. О., Юрченко В. І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. – К.: Каравела, 2020. – 418 c.

2. Усамітнення та самотність в житті особистості. / Збірник тези за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). – Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне -\*6+3 агентство», 2020. – 100 с.

3. Гушева А. К. Проблематика переживання самотності у студентському віці [Електронний ресур] - Режим доступу: http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/ 123456789/13754/ Грушева.pdf

4. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / відп. ред. О. Є. Блинова. Херсон-Гродно : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.

5. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм ; перекл. з англ. М. Яковлева. — Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019

6. Еріксон Е. Дитинство та суспільство [Електронний ресурc] Енциклопедія практичної психології. – Режим доступу: http://psychologis.com.ua/-1-399.htm

7. 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. – С.33

8. Лекція 11 Психологічні особливості юності //Вікова психологія. [Електронний ресур] МСН. - Режим доступу: https://msn.khmnu.edu.ua/mod/page/view.php?id=122531

9. Помазова О. В. Ссмотність як психологічний феномен // Наукові записки. Серія “Психологія і педагогіка”, Випуск 23. – 2013. – С.206-214

10. Олейник Н. О. Специфіка функціонування структури переживання самотності в ранньому та середньому дорослому віці. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / відп. ред. О. Є. Блинова. Херсон-Гродно : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. С. 253-278.

11. Кузікова С. Б. К 89 Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.

12. Емоційний розвиток дитини (Збірник психол. тестів, програми тренінгу емоційної зрілості, тренув. вправи для дітей дошк., мол. шкіл. та підл. віку/ упоряд. С. Максименко та ін.). К.: СПДФО О.П. Главняк : Мікрос. СВС, 2014. 111 с.

13. Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : 36.наук, праць. - К., 2020

14. Сучасна зарубіжна соціальна філософія : Хрестоматія. К.: Либідь, 2016.

15. Малімон В.І. Феномен самотності в буденному, граничному й мета граничному вимірах людського буття. Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії. 2019. Випуск 25, c. 35-41

16. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці // Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9. С.80-89

17. Лащук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в студентському віці // Лащук Вікторія Григорівна. – Автореф.дис. к.псих.наук. – Київ. – 2010. – 22 с.

18. Вірна Ж.П. Організація життя позитивної особистості: конструктивна прогностика та професійна успішність. Наука і освіта . Науково - практичний журнал Південного наукового центру АПН України. Одеса, 2014. № 9. С. 65−71.

19. Іванцев Л.І. Мацалак Ю. В. Негативні та позитивні аспекти феномену самотності як чинника особистісного розвитку [Електронний ресурс] Наукова бібліотека ПНУ ім.В.Стефаника - Режим доступу: http://lib.pnu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/4342/1/Негативні%20та%20позитивні%20аспекти%20феномену%20самотності%20як%20чинника%20особистісного%20розвитку.pdf

20. Бедан В.Б. Індивідуально - типологічні особливості схильності особистості до переживання самотності. // Бердан Вікторія Борисівна дис…к псих н., Одеса. – 2018. – 319 с.

21. Бедан В. Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя / В. Б. Бедан // Наука і освіта. - 2015. - № 10. - С. 121-126. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\_2015\_10\_23

22. Бугайцова А. С. Самотність як бар’єр та ресурс самодостатності. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України . Електронна версія. Серія: Психологія, 2016. Вип. 1. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn\_2016\_

23. Барінова Н.В., Пагава О.В. Взаємозв’язок проблем самотності та спілкування // Вісник Харківського Національного Університету ім. В.Н. Каразіна: Серія: Психологія. Харків, 2010. № 902. С. 13–18.

24. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності у студентському віці: автореферат... канд. психологічних наук, спец.: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія. К.: Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2016. 20 с.

25. Губа Н.О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності. Проблеми сучасної психології, 2012. С. 53–57.

26. Кулешова О.В., Міхеєва Л.В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення // Усамітнення та самотність в житті особистості: Збірник тези за матеріалами круглого столу (24 квітня 2020 р.). Київ : ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2020. С. 33–38.

27. Коломієць Л.І., Григорук Є.В. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис : зб. наук. пр. Київ. 2017. № 3 (7). C. 59–69

28. Нові технології навчання. Спеціальний випуск. Київ, 2010. URL: https://dspace.nuft.edu.ua/server/api/core/bitstreams/364e0590-bdc0-46e3-a34d-70ea533d5014/content

29. Психологія вищої школи. Навч. посібн. / Л.Г Подоляк, В.І. Юрченко. - К., Філ-студія, 2006 - 320 с.

30. Заздрість і самотність: американські психологи розповіли про шкоду від соціальних мереж. УНІАН. URL: https://www.unian.ua/science/1810676-zazdrist-i-samotnist-amerikanski-psihologi-rozpovili-pro-shkodu-vid-sotsialnih-merej.html

31. Задорожна О.Ю. Психологічні особливості переживання жіночої самотності : автореферат роботи магістра за спеціальністю «053 психологія» / О.Ю. Задорожна. Тернопіль: ТНТУ, 2018. 10 с.

32. Фролова Н.В., Дмитриковська А.С. Психологічні особливості переживання стану самотності у студентському віці // Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1, 2020. С.101-108.

33. Романовська Д. Д. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти Навчальний посібник. - Чернівці : Технодрук, 2014. - 133 c. [Електронний ресурс] Бібліотека електронних підручників. – Режим доступу: http://e-pidruchniki.com/content/902\_49\_Opityvalnik\_ Metodika\_diagnostiki\_rivnya\_sybektivnogo\_vidchyttya\_samotnosti.html

34. Дячок О. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Секція: Психологія 1(6)2(7)2017., С 51-55

35. Панок В.Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості. – К.: Ніка-Центр, 2006. - с.280

36. Бедан В.Б. Схильність до переживання самотності: компонентний склад показників. Проблема сучасної психології особистості: зб. мат. наук-практ конф. молодих вчених та студентів (м.Одеса, 17-18 травня 2018 р.) ПНПУ імені К.Д. Ушинського. Одеса: ВМВ, 2018. С. 204-209.

37. Бедан В. Б. Життєстійкість як один їз чинників схильності особистості до переживання самотності // Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Психологія. – 2018. – Том.23. Випуск 2(48). – С.23-29

38. Грудняк Д., Журавльова О. Психологічні особливості переживання самотності в студентському віці. [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://www.inforum.in.ua/conferences/19/49/338

39. 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. – С. 89-94.

# ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностика суб’єктивного відчуття самотності.

Методика - «Діагностика рівня суб’єктивного відчуття самотності (Д.

Рассела і М. Фергюссона).

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояву стосовно вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто» (3 бали), «іноді» (2 бали), «рідко» (1 бал), «ніколи» (0 балів). Обраний варіант відзначте відповідною цифрою.

Текст опитувальника:

1. Я нещасний, займаючись стількома речами поодинці.

2. Мені немає з ким поговорити.

3. Для мене нестерпно бути самотнім.

4. Мені не вистачає спілкування.

5. Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене.

6. Я часто застаю себе в очікуванні, що люди зателефонують або напишуть мені.

7. Немає нікого, до кого я міг би звернутися.

8. Я зараз більше ні з ким не близький.

9. Ті, хто мене оточує, не поділяють мої інтереси та ідеї.

10. Я відчуваю себе покинутим.

11. Я не здатний спілкуватися з тими, хто мене оточує.

12. Я відчуваю себе абсолютно самотнім.

13. Мої соціальні відносини і зв’язки поверхневі.

14. Мені не комфортно в компанії.

15. Насправді ніхто як слід не знає мене.

16. Я відчуваю себе ізольованим від інших.

17. Я нещасний, будучи таким знедоленим.

18. Мені важко заводити друзів.

19. Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими.

20. Люди навколо мене, але не зі мною.

Обробка результатів. Підраховується набрана за всі відповіді сума балів.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Інтерпретація:

Високому ступеню самотності відповідають 41–60 балів, середній ступень – від 21 до 40 балів, низький – від 0 до 20 балів.

ДОДАТОК Б

«Самотність» опитувальник С.Г. Корчагіної

Опитувальник дозволяє діагностувати глибину переживання самотності.

Інструкція.

Вам пропонується 12 питань і 4 варіанти відповідей на них. Виберіть той, який найбільше відповідає вашому уявленню про себе.

а) завжди

б) часто

в) іноді

г) ніколи.

1. Чи буває так, що Ви не знаходите розуміння у близьких (друзів)?

2. Чи виникає у Вас думка, що по-справжньому Ви нікому не потрібні?

3. Чи буває у Вас відчуття власної занедбаності, самотності в світі?

4. Чи відчуваєте Ви брак в дружньому спілкуванні?

5. Чи буває у Вас відчуття гострої туги за чимось безповоротно пішов, втраченого назавжди?

6. Чи відчуваєте Ви перевантаженість поверхневими соціальними контактами, що не дають можливість істинного людського спілкування?

7. Чи присутній у Вас відчуття власної залежності від інших людей?

8. Чи здатні Ви зараз до істинного співпереживання горя іншої людини?

9. Чи можете Ви висловити людині свою співпереживання, розуміння, співчуття?

10. Чи буває так, що успіх або везіння іншої людини викликає у Вас почуття своєї ущемлення, жаль з приводу власних невдач?

11. Проявляєте Ви свою самостійність у вирішенні складних життєвих ситуацій?

12. Чи відчуваєте Ви в собі достатній резерв можливостей для того, щоб самостійно вирішувати життєві завдання?

Обробка результатів і інтерпретація

Відповідей випробуваного приписують такі бали: завжди – 4, часто – 3, іноді – 2, ніколи – 1.

Ключ для вимірювання вираженості самотності такий:

12 – 16 балів – людина не переживає зараз самотність;

17– 27 балів – неглибоке переживання можливої самотності;

28– 38 – глибоке переживання актуальної самотності;

39– 48 – дуже глибоке переживання самотності, заглибленість в цей стан.

Додаток В.

Методика «Диференційний опитувальник переживання самотності»

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

1. Я почуваюся самотнім

2. Коли поряд зі мною нікого немає, я відчуваю нудьгу

3. Я люблю залишатися наодинці із самим собою

4. Є люди, з якими я можу поговорити

5. Немає нікого, до кого б я міг звернутися

6. Мені важко знайти людей, з якими можна було б поділитися моїми думками

7. На самоті приходять цікаві ідеї

8. Мені важко бути далеко від людей

9. Бувають почуття, відчути які можна лише наодинці із собою

10. Є люди, які посправжньому розуміють мене

11. Я не люблю залишати один

12. Щоб зрозуміти якісь важливі речі, людині необхідно залишитися одній

13. Коли я залишаюся один, я не відчуваю неприємних почуттів

14. Я відчуваю себе покинутим

15. На самоті голова працює краще

16. Люди навколо мене, але не зі мною

17. На самоті людина пізнає саму себе

18. Я погано виношу відсутність компанії

19. На самоті я почуваюсь самим собою

20. Найгірше, що можна зробити з людиною – це залишити її одну

21. Мені здається, що мене ніхто не розуміє

22. Мені добре вдома, коли я один

23. Коли я залишаюся один, я відчуваю дискомфорт

24. На самоті кожен бачить у собі те, що він є насправді

Ключі до опитувальника:

Кожне твердження оцінюється за чотирьохбальною шкалою (в прямих

значеннях):

• 1 бал - не погоджуюсь;

• 2 бали - швидше не погоджуюсь;

• 3 бали - швидше погоджуюсь;

• 4 бали – погоджуюсь.

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

• 1 бал – погоджуюсь;

• 2 бали – швидше погоджуюсь;

• 3 бали – швидше не погоджуюсь;

• 4 бали – не погоджуюсь.

При обробці результатів підраховується сума оцінок за кожною шкалою

відповідно до ключа:

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

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

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